

别再谈“糖”色变，一文带你了解糖尿病

◎广安市人民医院 唐媛媛

提到糖尿病，很多人第一反应就是不能吃糖，从此告别蛋糕、水果，连米饭、面条都不敢多吃。其实，糖尿病从来不是“糖的错”，更不是吃糖就会得的病。今天我们就来聊一聊糖尿病，帮大家走出对糖尿病的认知误区，不再谈“糖”色变。

1. 糖尿病是吃糖引起的吗？

我们可以把身体想象成一个精密的能量工厂，吃进去的米饭、面条、水果等食物，经过消化吸收后会变成葡萄糖，这就是工厂的燃料。而胰岛素，就是负责把葡萄糖从血液里搬运到细胞里的“搬运工”，让燃料真正发挥作用，给身体供能。

糖尿病的核心问题，其实是胰岛素出了问题：要么数量不够（比如天生分泌不足），要么偷懒、罢工，没法正常发挥作用（也就是身体对胰岛素不敏感）。这样一来，葡萄糖就只能堆积在

血液里，导致血糖升高，时间久了就成了糖尿病。因此，糖尿病不是因为吃了糖，而是身体处理糖的运输系统出了问题，就算你不吃甜食，要是胰岛素不给力，血糖照样可能超标。

2. 糖尿病只有中老年人会得，年轻人就可以高枕无忧吗？

如今糖尿病发病已经越来越年轻化，这和我们的日常生活习惯息息相关。长期熬夜、三餐不规律、爱吃油炸食品和含糖饮料、久坐不动、压力太大等都可能让胰岛素慢慢变懒，最终引发糖尿病。

还有些人认为无糖食品可以随意吃，实际上不少无糖食品虽然不含额外添加糖，却含有大量淀粉或代糖，吃多了同样会升高血糖；而且很多人会因为“无糖”的标签放松警惕，反而摄入更多热量。

那么问题来了，我们应该怎么判断

熬夜、压力大伤心脏，年轻人也要警惕心脏不适

◎达州市第一人民医院心内科 刘江渝

在快节奏的现代生活中，“熬夜加班”“压力爆棚”已成为许多年轻人的常态。不少人觉得自己年轻、身体底子好，偶尔熬夜、长期承压无伤大雅，心脏不适只是“累着了”，歇一歇就好。然而，大量临床数据与心血管研究明确警示：心脏损伤不分年龄，熬夜与精神压力正在成为年轻人心脏健康的两大“隐形杀手”。看似轻微的心慌、胸闷，可能是心脏发出的求救信号，忽视它，可能引发心律失常、心肌缺血，甚至诱发心源性猝死，酿成无法挽回的悲剧。

长期熬夜，是对心脏的持续性透支。人体的心脏遵循昼夜节律运转，夜间睡眠时，心率会自然降至每分钟60次左右，血压下降10%~20%，心肌细胞进入修复状态，血管内皮也会清理代谢垃圾，这是心脏“休养生息”的黄金时间。而熬夜时，身体会误以为仍处于清

醒状态，交感神经持续高度兴奋，大量分泌肾上腺素、皮质醇等应激激素，迫使心脏被迫“高速加班”，心率加快、血压飙升、血管持续收缩，心肌耗氧量成倍增加。有研究显示，连续3天每天睡眠不足4小时，心肌耗氧量会增加3倍，血管痉挛概率提升至平时的5倍，相当于让心脏连续跑马拉松却不休息。长期熬夜的危害远不止于此，睡眠不足会导致体内炎症因子水平升高，损伤血管内皮细胞，加速动脉粥样硬化进程，即使是没有“三高”的年轻人，也可能出现血管斑块形成、稳定性下降的问题。

如果说熬夜是心脏的“物理损耗”，那么长期精神压力就是心脏的“化学暴击”。现代年轻人面临职场竞争、学业压力、经济负担、情绪内耗等多重压力，长期处于焦虑、紧张、压抑的应激状态，身体会持续启动“战斗

身体在发出“预警信号”呢？其实，糖尿病的常见表现很直观，比如总觉得口渴，喝了很多水还是想喝；上厕所的次数明显增多，尤其是夜尿频繁；吃得多但总饿，刚吃完饭没多久就想再吃；明明没干什么活，却总觉得浑身乏力、没精神；还有体重不明原因下降，就算没刻意减肥，也瘦了不少。这些信号其实是身体在提醒我们：胰岛素可能出问题了，该去检查一下血糖了。

3. 怎么预防糖尿病？

预防糖尿病，核心就在于养成健康的生活方式，具体可以从以下几个方面入手。

饮食上讲究均衡：无须对所有甜食一刀切，偶尔吃一小块蛋糕、一个水果完全没问题，关键是控制总量，别把甜食当主食。日常饮食可以多吃蔬菜、全谷物（比如燕麦、糙米、玉米等），这些食物消化慢，血糖上升平稳，能让胰岛素从容工作；少吃油炸食品、肥肉和加工肉类，这些食物会增加身体负担，让胰岛素变懒。另外，吃饭时应当细嚼慢咽，不要暴饮暴食，每餐吃到七八分饱就好，给消化系统和胰岛素留出足够的调节时间。

日常运动不能少：每天饭后散步

模式”：血压持续升高、血液黏稠度增加、心脏泵血负荷加重，血管长期处于收缩状态。这种慢性应激状态，会让心脏和血管长期处于高压运转中，逐步损伤心血管功能，诱发心肌缺血、高血压等问题。

更值得警惕的是，年轻人的心脏不适往往具有隐蔽性，容易被忽视。与中老年人典型的胸痛症状不同，年轻人心脏受损的预警信号多为非典型表现：熬夜或压力大后出现心慌心悸、胸口发闷发沉、压榨性不适，并非短暂针扎样疼痛；莫名出现头晕乏力、气短喘不上气，轻微活动就疲惫不堪；肩背、下颌、上腹部出现放射性隐痛或不适感，容易被误认为是颈椎病、胃病；夜间睡眠时突然惊醒、心动过速，甚至出现短暂的胸闷憋气。这些症状看似轻微，却是心脏超负荷运转的信号，若持续忽视，会从功能性不适发展为器质性疾病变，增加急性心血管事件的风险。

守护年轻的心脏，无须复杂的操作，从日常小事做起就能有效规避风险。

首先，守住睡眠底线，拒绝熬夜透支。尽量保证23点前入睡，每天睡够7~8小时，固定入睡与起床时间，周末不熬夜、不狂补觉，避免生物钟紊乱。

半小时，周末去公园慢跑、打羽毛球，平时做家务、爬楼梯，都能促进血液循环，帮助胰岛素更好地工作，还能控制体重，降低得糖尿病的风险。关键在于坚持，每周保持3~5次，每次30分钟以上，比偶尔一次高强度运动管用多了。

定期监测很重要：尤其是有糖尿病家族史、体重超标、长期久坐的人，每年体检时别忘了查血糖。就算血糖正常，也要养成关注身体感受的习惯，比如出现前面说的口渴、乏力等症状时，及时去医院检查，早发现、早干预，就能避免小问题发展成麻烦。

保持良好的心态：很多人查出糖尿病后就特别焦虑，觉得人生从此灰暗，其实完全没必要这样。糖尿病就像高血压、高血脂一样，是一种需要长期管理的慢性疾病，只要控制好血糖，就能和健康人一样正常生活、工作、享受美食。关键是别讳疾忌医，积极配合医生按时服药，调整生活习惯，就能把血糖控制在理想范围内，避免并发症的发生。

总之，健康从来不是一蹴而就的，而是藏在每天的小习惯里。希望本文能帮助大家走出对糖尿病的误区，以科学的态度对待饮食与健康，既不委屈自己的味蕾，也能守护好身体的能量工厂，远离糖尿病的困扰。☺

睡前1小时远离手机、电脑等电子设备，减少蓝光抑制褪黑素分泌，可通过泡脚、听白噪音、阅读纸质书帮助入眠，让心脏按时进入休息状态。

其次，科学释放压力，避免情绪内耗。学会合理疏导情绪，通过冥想、深呼吸、运动、倾诉等方式缓解压力，避免长期焦虑、暴怒、压抑。工作学习中遵循“劳逸结合”原则，每工作1小时起身活动5分钟，远离“久坐+高压”的双重伤害。保持平和心态，不盲目内卷、不过度透支，给心脏和情绪都留足缓冲空间。

最后，重视身体信号，及时就医检查。不要把心慌、胸闷当作“小毛病”硬扛，若频繁出现心脏不适，及时到心血管内科做心电图、心肌酶、心脏超声等检查，排除器质性问题。同时，养成健康的生活习惯，低盐低脂饮食、戒烟限酒、每周坚持150分钟中等强度运动，如快走、慢跑、游泳等，增强心脏功能，减少损伤风险。

年轻人别再用“年轻”赌健康，别让熬夜和压力透支生命的“源动力”。重视心脏健康，从今晚早睡、放下焦虑开始，给心脏多一点呵护，才能让生命始终保持有力的律动，奔赴更长远的人生。☺

高血压：无声的“健康杀手”

◎泸州市纳溪区中医院 肖世芳

高血压是临床常见的慢性病，即血液对血管壁的压力持续超出正常范围。它如同一位“隐形杀手”，早期症状隐匿，很多人没有明显不适，直到体检才发现已经患病。可它会持续损伤心、脑、肾等靶器官，带来诸多严重并发症。下面就让我们一起来了解它的成因、危害与防治要点。

简单来说，血压就是血液在血管里流动时，对血管壁产生的压力。就像水管里的水对水管壁有压力一样，这个压力得维持在一个合适的范围，我们的身体才能正常运转。当这个压力持续高于正常值，就是高血压了。正常收缩压（高压）在90~139mmHg，舒张压（低压）在60~89mmHg，如果收缩压≥140mmHg或者舒张压≥90mmHg，那就要警惕高血压找上门了。

那高血压是怎么发生的呢？它的成因比较复杂，主要分为原发性 and 继

发性。原发性高血压，也就是找不到明确病因的高血压，这和遗传、年龄、不良生活方式都有关系。如果你的家族里有高血压患者，那你患高血压的风险就会比别人高一些。随着年龄增长，血管弹性变差，血压也容易升高。长期高盐饮食、大量饮酒、缺乏运动、精神压力大，这些不良生活习惯都会让血压“蹭蹭”往上涨。继发性高血压则是由其他疾病引起的，比如肾脏疾病、内分泌疾病等，只要把原发病治好，血压往往就能恢复正常。

高血压早期可能没什么明显症状，很多人都不当回事。但随着病情发展，它就会露出“狰狞”的面目。高血压会对心脏造成损害，心脏就像人体的“泵”，患高血压后它需要克服更高的压力才能把血液输送到全身，时间长了，心脏就会被“累坏”，引发心肌肥厚、心力衰竭等问题。高血压对大脑的

伤害也不小，它是脑卒中的重要危险因素，容易引发脑出血、脑梗死等严重疾病，可能造成偏瘫、失语，甚至危及生命。肾脏也是“受害者”，长期高血压会使肾脏的血管受损，影响肾脏功能，严重的还会发展成肾衰竭，需要透析或者肾移植来维持生命。另外，高血压还会影响眼睛，导致视网膜病变，出现视力下降、失明等情况。

既然高血压这么可怕，那我们该怎么预防和治疗呢？预防高血压，关键在于养成良好的生活方式。饮食上，要减少盐的摄入，每天吃盐不超过5克，多吃新鲜蔬果、全谷物及低脂奶制品，补充钾、钙、镁，辅助调节血压。吸烟和过量饮酒都会使血压升高，增加心血管疾病的发生风险，应尽早戒烟限酒。坚持适量运动，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，像快走、慢跑、游泳等，运动可以增强心肺功能，有助于降低血压。保持良好的心态，避免长期精神紧张、焦虑，可以通过听音乐、旅游等方式缓解压力。

如果不幸患上了高血压，也不要惊慌，只要积极治疗，血压是可以得到有效控制的。治疗高血压，首先要听从

医生的建议，按时服药。降压药有很多种，医生会根据患者的具体情况选择合适的药物。千万不能自己随便停药或者换药，否则会导致血压波动，加重病情。除了药物治疗，生活方式的调整同样重要，就像前面说的，要健康饮食、适量运动、戒烟限酒、保持良好心态。另外还要定期测量血压，了解自己的血压控制情况，如果血压波动较大或者出现不适症状，要及时就医。在家自行测量血压，推荐使用电子血压计，一般建议每天早晚各测量一次，每次测量2~3遍，取平均值记录。测量前要安静休息5~10分钟，避免运动、情绪激动等因素影响测量结果。通过家庭血压监测，可以及时发现血压的变化，为医生调整治疗方案提供依据。

高血压是一种常见但危害极大的疾病，它就像一颗“定时炸弹”，随时可能给我们的健康带来严重威胁。虽然我们不能完全避免高血压的发生，但通过养成良好的生活方式、规范监测血压、遵从医嘱治疗，完全可以平稳控制血压，降低心脑血管等严重并发症的发生风险，帮助我们维持正常的生活质量，长期守护身体健康。☺