

科学防控糖尿病， 远离“甜蜜负担”

◎浙江省杭州市钱塘区义蓬街道社区卫生服务中心 傅茂峰

提及糖尿病，不少人认为不过就是“血糖高一点”，少吃点糖就能解决。然而，这种慢性病实则如同隐形的“腐蚀剂”，悄无声息地攻击全身器官，从眼睛、肾脏到神经、血管，若长期不加以控制，身体将逐渐“千疮百孔”。深入了解糖尿病的危害、早期信号以及防控方法，对每个人都意义重大。

血糖超标严重影响健康

糖尿病的核心在于血糖长期超标。血液流经全身，高血糖就如“糖水”，慢慢侵蚀各个器官，引发多种并发症。

眼睛受损：高血糖堪称眼底微小血管的“破坏王”，会引发视网膜病变。初期仅视力模糊，而后眼底出血、视网膜脱落等接踵而至，严重时直接失明。数据显示，糖尿病患者失明风险是常人的25倍，且损伤不可逆。原本清晰世界渐趋黑暗，想想都令人胆寒。

肾脏拖累：肾脏如同血液的“精密过滤器”，可高血糖却让肾小球长期承受“高压”，过滤功能逐渐丧失，蛋白尿随之出现。病情恶化会发展为肾衰竭，患者只能靠透析或肾移植维系生命。当下，糖尿病已成为我国慢性肾病“元凶”，给患者家庭带来沉重打击。

神经侵蚀：神经需要血糖提供能量，但长期高血糖会破坏神经纤维和神经鞘。患者会感觉手脚麻木、刺痛，走路如同踩在“棉花上”，接触热水时感觉迟钝，容易烫伤。严重时，还会影响内脏神经，导致胃肠功能紊乱、血压波动等问题，严重影响生活质量。

早期信号不止“三多一少”

糖尿病早期症状不明显，很多人直到出现并发症才察觉，其实身体早已发出“提示”，关键在于能否读懂这些信号。

“三多一少”典型信号：“三多一少”是糖尿病典型信号，“三多”指多饮、多食、多尿，“一少”为体重莫名下降。这是因血糖难被细胞利用，身体分解脂肪和蛋白质供能，且高血糖刺激肾脏多排尿致口渴。若正常饮食者突然食欲大增体重却下降、尿频口渴，要警惕糖尿病。

疲劳、视力模糊警惕信号：血糖不稳定时，细胞得不到足够能量，人会经常感到没力气、精神差。此外，血糖波动会导致眼内晶状体渗透压变化，出现看东西模糊的情况，这种模糊可能随血糖变化反复出现。若一段时间内总是感觉疲惫不堪，视力也时好时坏，不要忽视，这可能是糖尿病在作祟。

伤口难愈、反复感染信号：高血糖会“捣乱”血液循环与免疫功能，让伤口愈合变慢。小伤口可能数天甚至数周都好不了，还常伴有皮肤瘙痒、尿路感染反复等问题，这些都可能是糖尿病的早期“信

号”。就像手指划破，别人很快愈合，自己却久不愈且频繁感染，此时要及时就医。

科学防治远离“甜蜜负担”

糖尿病并非不可防、不可控，通过调整生活方式和科学管理，能有效降低发病风险，延缓病情进展。

饮食控制：饮食控制防糖尿病，绝非仅“少吃糖”，均衡才是关键。要少碰高油、高盐、高糖食物，像含糖饮料、油炸食品；多吃全谷物、蔬菜和鱼、蛋、豆制品等优质蛋白。控制总热量，规律进餐，避免暴食。如把白米饭换糙米饭，清蒸水煮替代油炸，稳糖又营养。

规律运动：预防和控制糖尿病，建议每周至少开展150分钟中等强度运动，像快走、慢跑、游泳、骑车等都不错。这类运动能助肌肉细胞高效消耗血糖，提升胰岛素敏感性。但运动别空腹，以防低血糖。养成规律运动习惯，可改善健康、降低患病风险，还能愉悦心情、增强体质。

定期监测：40岁以上人群，尤其有糖尿病家族史、超重肥胖者，建议每年测一次空腹及餐后2小时血糖。已确诊患者要定期监测血糖、血压、血脂、肾功能等指标，依变化调整方案，防并发症恶化。定期监测如同给身体“体检”，可及时发现、尽早干预。

糖尿病虽是慢性疾病，但只要我们重视它、了解它，通过科学的饮食、运动和定期监测，就能有效控制病情，避免身体被“千疮百孔”。防控糖尿病不是“病人的事”，而是每个人都该关注的健康课题。早预防、早管理，才能远离“甜蜜负担”，守护全身健康。让我们从现在做起，行动起来，为自己的健康负责！☺