

血糖高一点也是病！ 社区医生教你如何早干预

◎上海市闵行区马桥社区卫生服务中心 杨建钊/陈静

“王阿姨，你的空腹血糖6.3mmol/L，有点偏高啊。”

“哎呀，医生，不就是高了一点点嘛，我一点感觉都没有，应该没事吧？”

“李叔，你的糖化血红蛋白6.2%，需要注意了。”

“嘿，我还没到7%，不算糖尿病，等高了再说吧。”

……

在门诊，这样的对话我几乎每天都能听到。很多居民朋友拿着体检报告，看到血糖值后面那个小小的上升箭头，心里虽然“咯噔”一下，但转念一想——“又不疼不痒，离‘糖尿病’的标准还远着呢”，于是便心安理得地把它抛在了脑后。

今天，作为家庭医生，笔者必须认真地告诉你：血糖高一点，就是身体发出的明确警报。它可能暂时不是“糖尿病”，但确实已经是“病”了。这个阶段，我们称之为“糖尿病前期”（空腹血糖 $>6.1\text{mmol/L}$ ，或者餐后两小时血糖 $>7.8\text{mmol/L}$ ，但是没有达到糖尿病的诊断标准）。如果不加干预，它迟早会进展为真正的糖尿病，并引发一系列可怕的并发症。

1. 血糖“高一点”，身体发生了什么？

人体血液里的糖分，主要由我们吃进去的碳水化合物转化而来，是维持身体运转的重要能量来源。而胰岛素，就是那把打开细胞大门、让血糖进去“燃烧”供能的钥匙。

在健康状态下，胰岛素工作

高效，血糖水平始终维持在正常范围内（空腹血糖 $<6.1\text{mmol/L}$ ，餐后2小时血糖 $<7.8\text{mmol/L}$ ）。当开始出现“血糖高一点”时，说明你的身体已经出现了“胰岛素抵抗”——细胞大门上的“锁眼”生锈了，钥匙（胰岛素）需要拧很多次才能打开门。此时，胰腺为了把血糖降下来，只能加班加点地干活，拼命分泌更多的胰岛素。虽然血糖勉强维持在“高一点”的水平，还没有达到糖尿病的诊断标准，但这个状态已经不是一个健康状态了——胰腺每日处于“过劳”状态，血管、神经、肾脏也已经开始在持续偏高的血糖环境里悄悄发生着微小的、不易察觉的损伤。这就是笔者为什么说，血糖高一点也是病。

根据我国最新的流行病学调查数据，成人糖尿病前期患病率已

经高达35.2%。这意味着每三个成年人里，就有一个处于这个“高一点”的灰色地带。而更让人忧心的是，其中绝大多数人，都像王阿姨和李叔一样不以为意。

2. 为什么必须“小题大做”？

很多居民会问：“医生，我血糖高了好几年了，也没得糖尿病，是不是就没事了？”

绝对不是。这个阶段，恰恰是我们医生眼中最宝贵的“黄金干预期”。

首先，它会大大增加未来几年内转变为2型糖尿病的风险。大量研究证实，如果不进行干预，每年有5%~10%处于糖尿病前期的人会进展为真正的糖尿病患者。这不是一个“有可能”，而是一个大概率事件。

其次，高血糖对身体的损害，不是非要等到确诊糖尿病那一刻才开始。早在血糖“高一点”的阶段，微血管病变的苗头就可能已经出现了。你可能不知道，我们社区里有些居民，在确诊糖尿病时已经有轻微的蛋白尿，或者眼底已经发生了早期病变。这些“沉默的伤害”，就是血糖长期“高一点”积累下来的后果。

最后，也是更重要的，这个阶段是可逆的！在糖尿病前期这个阶段积极采取干预措施，完全有可能让血糖回归正常，从“准糖友”变回“健康人”。这就像消防员在火苗刚冒烟时扑灭它，远比等到大火冲天再去救援要容易，代价也要小得多。

3. 血糖“高一点”该怎么办？

对于大多数处于糖尿病前期的朋友，我们首先推荐生活方式干