

# 从糖尿病早期信号到并发症预警，抓住了就是救命

◎上海市嘉定区金沙新城社区卫生服务中心 揭元云

糖尿病是一种常见的代谢性疾病，其全球发病率持续攀升。临床实践证实，早期患者若能及时治疗，大多数可延缓并发症的发生与发展，少数因肥胖引发者甚至可以实现临床缓解。然而，若等到心、脑、肾、眼及神经等靶器官出现并发症后再行治疗，不仅需要付出数倍的医疗费用，还要承受数倍的痛苦，且疗效往往不尽如人意。因此，及早发现并确诊糖尿病，是防治该病的重中之重。

诊断糖尿病的核心指标包括空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白及任意时刻血糖，其中空腹被定义

为至少连续八小时无热量摄入时血液中的葡萄糖含量。除定期前往医院检测外，大家还可通过以下方法

预，这里教你以下三招。

(1) 学会吃。把每餐三分之一到一半的白米饭、白馒头，换成燕麦、糙米、玉米、全麦面包等粗粮，粗粮消化慢，血糖上升也慢；吃饭时，先喝一小碗清汤，再吃一大盘蔬菜（深色绿叶菜最好），然后吃适量的肉、鱼、蛋等蛋白质类食物，最后再吃主食，这个顺序能显著延缓餐后血糖的升高速度；用“标准碗”来衡量，每餐主食量控制在自己拳头大小范围内。

(2) 动起来。每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，比如快走、慢跑、游泳、跳广场舞，以心跳加快、微微出汗、可以说话但不能唱歌的强度为宜；增加一些肌肉力量训练，如靠墙静蹲、举小

哑铃（或用矿泉水瓶代替）、平板支撑，每周做2~3次，让肌肉更有力量，血糖就控制得更稳。

(3) 勤监测。每年体检时查个空腹血糖是远远不够的，推荐处于糖尿病前期的朋友每3~6个月复查一次糖化血红蛋白，它能反映你过去2~3个月的平均血糖水平。有条件的話，也可以不定期自测餐后2小时血糖，看看你每日“吃的”是否“过关”。

作为你的签约家庭医生，笔者最大的职责就是帮你做好健康管理。如果你发现血糖偏高，不要自己扛着，或者只从网上找偏方。来找笔者，我们可以一起制订一个适合你生活习惯的饮食和运动计划，并定期追踪你的血糖变化。我们社

初步判断自己是否发生了糖尿病。

## 1. 判断自己是否属于高危人群

胰岛素抵抗是糖尿病、高血压、冠心病、血脂异常、痛风、肥胖及多囊卵巢综合征等多种疾病共同的发病基础。它是指靶器官对胰岛素的敏感性下降、胰岛素产生的生物效应相对不足的一种病理状态，主要表现为肌肉、脂肪等外周组织对葡萄糖的利用出现障碍。研究证实，约60%的肥胖症患者、34%~66%的冠心病患者、40%~50%的高血压患者同时患有糖尿病。因此，患有上述任一病症者均属于糖尿病高危人群，不论是否出现症状，均应定期检测血糖，以排除患病可能。

此外，下述人群也需定期排查糖尿病：女性怀孕时得过妊娠糖尿

（下转第60页）

区卫生服务中心也会成立“糖尿病前期健康管理小组”，大家可以相互监督、鼓励。

王阿姨、李叔们，请听我一句劝。体检报告上那个“高一点”的血糖值，不是危言耸听的数字，而是你的身体在用最后一丝耐心，向你发出的警告。它告诉你，过去几十年积累下来的生活习惯，已经到了需要调整的临界点。请珍惜这个“黄金干预期”，抓住这个可以逆风翻盘的机会。别等糖尿病真正找上门，别等需要每天打针吃药、担忧并发症时才后悔。健康，从来都掌握在你自己的手中。只要你愿意行动，社区里的家庭医生，永远是你身边最坚实的“健康守门人”。😊