

你了解糖尿病吗？糖尿病该如何诊断？什么人容易得糖尿病 预防糖尿病 做足监管功夫很重要

□本报综合报道

“ 11月14日是“联合国糖尿病日”，关于糖尿病，你了解多少？糖尿病怎么诊断，糖尿病高危人群有什么特点，糖尿病的“三多一少”指什么，糖尿病有哪些类型？专家提醒，年轻人切记不要忽视糖尿病的健康管理，不要因为“忙、忙、忙”错过了最佳治疗期，否则就终生遗憾了。预防糖尿病，从了解开始。

中国糖尿病患者“爆炸式”增长

世卫组织报告称，2012年，糖尿病导致了全球150万人死亡。而中国糖尿病更是“爆炸式”增长。世卫组织表

示，1980年只有不到5%的中国男性患有糖尿病，而目前这一比例超过了10%。数据显示，在中国全部成年人

口中，已有近10%糖尿病患者，也就是说全中国十个人里面有1个人是糖尿病患者。

不健康生活方式使中国儿童也面临风险

不健康饮食和缺乏运动导致中国超重和肥胖比例日趋上升，而这两者本身也是引发Ⅱ型糖尿病的危险因素。中国现有1/3以上的成年人超重，7%的

成年人肥胖。不健康的生活方式使中国儿童也面临罹患糖尿病的风险。11-17岁的青少年中，超过4/5的人缺乏运动，儿童超

重率和肥胖率快速增长。1985年，中国儿童超重率和肥胖率为3%，到2010年，约1/10的女孩和1/5的男孩超重和肥胖。

糖尿病的早期症状

很多糖尿病患者并没有典型的三多一少症状(吃得_多、喝得_多、尿得_多，不明原因体重减少)，因此即使身体发出了一些警告，也没有考虑是糖尿病的可能，从而耽误了最佳的治疗时机。

其实，只要细心发现，别忽视身体上的某些异常变化，发现糖尿病或许并不难。

比如说突如其来的视力减退，在找不到原因的情况下，可考虑检查一下血糖。

如果在两餐中间的时间，经常发生头晕、心慌等低血糖症状时，需警惕糖尿病的可能。

当身体的皮肤经常出现不明原因的瘙痒，特别是老年人，除考虑老年性皮肤瘙痒外，也不能排除糖尿病的可能，需及时检查血糖。

每日腹泻次数2-10次不等，常于餐后、夜间或清晨排便，大便不成形或是脂肪泻，表现为顽固或间歇性的腹泻

时，也要考虑是否存在糖尿病的可能，需进一步化验血液。

不明原因的感染，这种感染可以发生在皮肤、口腔、泌尿系统、肺部等部位，其特点就是感染反复发生，缠绵难愈，也要考虑检查血糖及尿糖情况。

还有就是40%左右的糖尿病患者会出现手足麻木，肢端感觉减退或消失；有些人会感觉走路时就像踏在棉花上一样。

链接》》》

专家提醒：应及早预防糖尿病并发症

糖尿病本身不可怕，但糖尿病会引起并发症，轻则影响患者的生活质量，重则导致患者残疾，甚至死亡。因此专家提示应及早预防糖尿病并发症，要管住嘴、控体重；迈开腿、勤运动；少熬夜；心态要平和。

什么人容易得糖尿病？

1. 超重肥胖人群。男性腰围≥90cm，女性腰围≥85cm。
2. 40岁以上中老年人。
3. 有糖尿病家族史(直系亲属包括父母及兄弟姐妹)。
4. 高血压、高血脂患者。
5. 有巨大儿(出生体重≥4kg)生产史或妊娠糖尿病史的女性。
6. 吸烟、体力活动少(平均每日少于30分钟)、生活压力大和精神持续紧张者。
7. 长期失眠或睡眠时间过长。
8. 长期接受抗精神病药物和抗抑郁药物治疗的患者。

冬令养生话膏方

冬令养生进补，是个传统又时髦的话题，而膏方作为冬季最好的滋补品之一，深受人们的喜爱。随着寒意渐浓，杭城各大医院、中医药馆的膏方节已粉墨登场，不少人兴致勃勃地去赶这场“时髦”。

然而，膏方进补，补的到底是什么？什么人适合补？又该如何正确补？在膏方面前，人们心中恐怕存在着不少疑惑。不如听听中医生怎么说。

浙江省新华医院院长蔡宛如介绍，膏方是一种具有营养滋补和预防治疗综合作用的，经过浸泡、煎煮、浓缩、收膏等工序，精制加工而成的稠厚的膏滋方。它是在中医辨证论治及整体观的理论指导下，根据人的不同体质、不同临床症状综合辨证而处方配制，通过调整人体的气血阴阳，达到扶正祛邪、疗疾延衰的目的。

膏方是因人而异的，在选择时，切忌千人一方，人不同，膏方亦别。

“膏方适用人群很广，身子弱的人更应该吃，尤其适宜三类人群，一是慢性疾病患者，二是亚健康人群，三是抵抗力较差的老人和小孩。”

浙江省中山医院副院长张弘表示，现在年轻人中，亚健康的人群很多，众多的应酬、无度的烟酒、长期睡眠不足等，都直接导致亚健康状态的出现。针对亚健康人群，可用益气补血膏方，来纠正头晕目



眩、四肢倦怠、心悸气短等症状。

“针对治疗各种疾病的膏方，一直以来，人们有着‘膏方就是大滋大补之药，一派温热火阳之象’的认识误区，其实不然。”省中医院中医内科主任医师金涛介绍，用来治病的膏方，是中医针对不同的个体，通过四诊合参以及辨证论治，依法熬制而成的膏药，体现了中医的因人而异、辨证论治的治疗思想。

膏方的制定与中药汤剂一样，也是按照传统中医的辨证论治进行的。随着现代科学研究水平的不断提高，方剂药理的研究也不断深入，中医越来越重视循证医学，循证膏方也随之产生。循证膏方将传统医学、循证医学与临床实践相结合，没有西药的副作用。创新之处在于，循证膏方既保持了中医传统特色，又避免缺乏循证依据。

(于伟 汤婕 蒋明)

科学吃粗粮 把握时与量

众所周知，常吃粗粮对人体的好处有很多，所以不少人直接把粗粮当作三餐。事实上，吃太多粗粮并非是一件好事，不仅影响消化，还会影响某些营养物质吸收，甚至导致营养不良。

浙江医院营养科王卫光营养师表示，粗粮是相对平时吃的精米白面等细粮而言的，主要分为三类：谷物类、杂豆类、块茎类。

粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，可保障消化系统正常运转，与可溶性纤维协同工作，可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度；增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收速度，降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。

医学研究表明，粗粮中所含的纤维素有助于抵抗胃癌、肠癌、乳腺癌、溃疡性肠炎等多种疾病。对于粗粮的功效，主要包含7方面。即防止热性病的产生，如糖尿病、癌症、高血压、伤风等；防治心脑血管疾病；防治糖尿病；治疗便秘；防治抑郁

症；养脾胃；改良肠道环境。

不少人认为，既然粗粮的功效如此多，为了身体健康应该多吃。事实却并非如此，王卫光提醒，过量摄入粗粮会影响人体机能对蛋白质、无机盐以及某些微量元素的吸收，产生一些不良反应。比如会引起腹胀，影响食欲；干扰药物吸收，降低某些降血脂药和抗精神病药的药效；摄入过多粗粮还会引起肥胖。

另外，胃功能差者、缺钙铁者、消化不良者、免疫力低者、青少年、老人小孩等这些人群也不易过量吃粗粮。

科学吃粗粮应从几方面入手，王卫光提醒道：一要及时补充水分；二要循序渐进；三要搭配荤菜吃粗粮。另外烹饪也是有讲究的，建议用高压锅烹调可保护营养。

粗粮可以每天吃，但一定要控制食用的量。吃的时间也须严格把控。王卫光表示，最好在晚餐食用，因为人体可以更好地利用粗粮中的膳食纤维来消除体内的垃圾，降低血脂。

(吴晶晶)

