

它是四大慢性病之一 也是多种疾病危险因素 严重威胁居民健康 这个“甜蜜烦恼”正向年轻人袭来

糖尿病是严重威胁我国居民健康的四大慢性病之一，也是多种疾病的危险因素，其表现不仅是血糖数值的升高，更危险的是后续可能引起心脑血管、眼部、肾脏、足部等多个器官的并发症。

近年来，我国糖尿病患病率不断上升，并呈现年轻化的趋势。这个“含糖量”极高的“健康杀手”有哪些影响，初期有什么症状，会导致哪些不常见的“隐形”危害？

患病呈现年轻化趋势

国家卫健委发布的高血压等慢性病营养和运动指导原则(2024年版)中，数据显示，我国成人糖尿病患病率约为11.9%，糖尿病前期检出率为35.2%，50岁及以上成人糖尿病患病率更高。

北京大学第三医院内分泌科主任洪天配表示，当前我国糖尿病患病率不断上升，且呈现年轻化的趋势，特别是农村地区糖尿病增长速度较快。“农村地区的生活水平有所提升，但相应的健康知识和健康教育还没有到位，群众的健康意识有待提升。”

“当前，我国糖尿病的患病情况还未迎来‘拐点’。”洪天配说，“尽管目前城市的患病率略高于农村，但农村的增长速度相对更快，这是一个比较危险的信号。另外，儿童青少年群体超重肥胖的情况越来越多，糖尿病的患病年龄也在降低，需要引起高度重视。”

国家儿童医学中心、北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任吴迪表示，我国儿童青少年糖尿病以1型糖尿病为主。近年来，随着儿童肥胖患病率明显上升，儿童青少年2型糖尿病患者也日益增多。两种类型治疗方式不同，1型糖尿病的青少年需要每天注射胰岛素，而2型糖尿病患者初期可以通过改善生活方式，如健康饮食、积极运动等方法来达到治疗目的。

“隐形”危害不容忽视

糖尿病的外在表现不仅仅是血糖数值的升高和异常，更重要的是其带来的各种并发症和“隐形”危害，包括心脑血管并发症、糖尿病足、视网膜病变及肾脏病变等。另外，糖尿病还可能引发患者出现认知功能障碍，导致包括老年痴呆在内的多种脑部疾病发病率上升。

保持乐观心态

李静波介绍，在日常临床工作中，糖尿病患者存在心理情绪问题的比例非常高，由于糖尿病是一种慢性疾病，需要长期管理及治疗，患者常常会因为病情反复而产生巨大的压力，导致产生或加重抑郁心理。疾病的长期困扰可能会让患者感到无助和沮丧，对生活、家庭和事业产生负面影响。这当中，有的患者由于糖尿病的治疗需

洪天配介绍，由糖尿病引起的动脉粥样硬化性心血管病比例很高，包括各种类型的冠心病、缺血性脑卒中、缺血性下肢血管病变等，严重者会导致患者死亡。此外，糖尿病足也是糖尿病最严重和最复杂的并发症之一，不仅会带来剧烈的疼痛，还要承受脚蹠以下皮肤感染、溃烂，甚至深层组织也受到破坏的痛苦。

北京友谊医院眼科主任医师黄映湘介绍，糖尿病视网膜病变是由于患者长期高血糖导致视网膜微血管损害，同时合并视网膜神经胶质网络病变产生的一种慢性进行性致盲性眼病。

“其早期可能没有症状，随着病情加重和病程增长，会导致多种眼部组织受累，如玻璃体、虹膜、晶状体、视神经、视网膜，导致患者眼部出现黄斑水肿、视网膜或玻璃体出血、视网膜脱离等并发症。”黄映湘说，血糖越高，病程越长，发生视网膜病变的几率越大。

另外，糖尿病引起的慢性肾脏损伤，也是导致糖尿病患者死亡的主要原因之一，同时也是终末期肾病需要进行血液透析、腹膜透析及肾移植的首位原因。专家介绍，糖尿病肾病一般可分为肾小球高滤过率期、正常白蛋白尿期、微量白蛋白尿期、临床糖尿病肾病期、肾功能衰竭期等5个阶段，症状包括泡沫尿、水肿、贫血等。

规范筛查是糖尿病肾病早期发现与诊断的重要手段。洪天配说，通过早期初筛，评估并及时掌握糖尿病肾病进程，可以增加诊疗有效性。一旦患者确诊为糖尿病肾病，应根据疾病分期进行个性化生活干预、定制化药物治疗等综合管理。

规范“控糖”才是关键

由于糖尿病起病初期较为隐匿，多数都是“静悄悄的”不易被察觉，部分患者虽然血糖有所升高，但并未感



新华社资料图片

到明显不适，因此也容易在初期被遗漏，导致病情加重。

洪天配认为，需要在高危人群中进行规范教育和筛查。“有高危因素的人群都建议尽早筛查糖尿病。为了提高筛查的准确性，要进行口服葡萄糖耐量试验，通过口服葡萄糖的方式来评估人体胰岛功能和血糖代谢情况。”

对于儿童青少年，专家建议所有超重及有家族史，或自身患有高血压、血脂异常的儿童青少年，从青春期就开始注意进行2型糖尿病检查，最好每两年进行一次。

除筛查之外，糖尿病患者规范科学的血糖管理也是至关重要的一环，更是一项长期“战役”。洪天配表示，如果血糖管理不佳，可能会出现心脑血管、肾脏、眼睛等相关并发症，血糖也会更加难以控制，治疗的风险和负担也会增加。一般成人患者空腹血糖控制目标为4.4-7.0mmol/L，非空腹血糖目标为小于10.0mmol/L。应遵循个体化原则，根据患者的年龄、病程、健康状况、药物不良反应风险等因素实施分层管理，杜绝“一刀切”。

据新华社电

我国糖尿病患者人数超1.4亿 天津市人民医院专家提醒 糖尿病患者还应注意心理疏导

今年世界糖尿病日的主题是“糖尿病与幸福感”。据国际糖尿病联盟最新数据，我国糖尿病患者人数已超1.4亿，这意味着大约每10人中就有1个是糖尿病患者。天津市人民医院内分泌科李静波主任提醒，糖尿病管理不仅仅是关注血糖控制，还要将患者的整体幸福感置于核心位置，提高生活质量。

要长期坚持和监测，会产生疲惫和懈怠，失去对治疗的积极性和信心，依从性减低，可能会导致血糖控制不佳，病情恶化。同时，由于血糖波动、并发症的出现或对治疗效果不满意等因素可能会出现焦虑情绪。随着病程的延长，糖尿病患者的焦虑心理可能会逐渐增加，这可能会影响患者的治疗依从性和生活质量。也有一些患者，由于对糖尿病的了解不足，可能会产生求治的迫切心情和希望治愈糖尿病的急切心理，导致过于乐观地看待治疗结果，对病情变化缺乏正确的认识和应对措施。

李静波表示，糖尿病患者日常应增加对糖尿病的认知，了解病情发展规律，掌握自我管理方法。保持乐观心态，积极面对生活，树立战胜疾病的信心。生活中寻求社会支持，多与家人、朋友分享自己的感受，参加糖尿病

病友会等活动，减轻心理压力。同时，培养兴趣爱好，充实自己的生活，转移注意力，减轻对疾病的过度关注。在必要时，寻求专业心理医生的帮助，进行心理疏导。

关注健康饮食

李静波提醒糖尿病患者，在日常生活中要关注健康饮食，建议低盐低脂低糖高膳食纤维饮食，少吃油腻、油炸食物，要定时定量规律饮食，切勿暴饮暴食。推荐碳水化合物热量占比为每日摄入总热量的45%-60%，建议粗细搭配，多吃高纤维食物。注意荤素搭配，推荐新鲜绿叶菜500g-1000g。增加不饱和脂肪酸的摄入，每日20g-25g。同时适当运动，每周至少保证150分钟的中等强度有氧运动，例如快走、慢跑、游泳等。可以在进食后60分钟开始运动，每日30-60分钟，每日1次或每周

4-5次，遵循个体化和从轻到重循序渐渐、长期坚持的原则。

另外，要根据个人具体情况，在医师的指导下进行个体化用药。在药物治疗中，要循序渐进地调整剂量，降糖速度不能过慢，也不能过快，避免急于求成，而使血糖下降过快或大幅度波动诱发低血糖，应尽量使血糖达标并稳定在适当水平，并且一定要定期进行空腹/餐后血糖、糖耐量试验、胰岛功能、糖化血红蛋白等检查，定期监测血糖。

李静波表示，虽然糖尿病是一种慢性疾病，但只要从饮食、运动、药物、监测和心理等多方面做好管理，依然可以享受生活，拥有幸福感。希望更多的人能够了解糖尿病的危害，改善生活中的不良行为，提高自身及家人的预防意识，控制和延缓糖尿病的发生。

新报记者 解菁