

城市居民比农村居民更易患糖尿病，男性患病风险比女性高 26%——

10 人中有 1 人是“糖友”

□晨报记者 夏国锋

目前，糖尿病防治已纳入基本公共卫生服务项目。糖尿病发病总体情况如何？如何预防和治疗糖尿病？近日，河南省内分泌暨糖尿病学会常委、鹤壁京立肿瘤医院内分泌科主任陶玲玲接受了记者的采访。

10 人中 有 1 人是“糖友”

“大夫，我这次体检血糖还高于 7，你看看是不是糖尿病？”11 月 12 日下午，市民赵先生拿着体检表来到鹤壁京立肿瘤医院内分泌科，急切地向陶玲玲询问。

赵先生介绍，他今年 40 岁，是做管理工作的，经常在外应酬，平时也没时间锻炼身体。近段时间，他特别喜欢睡觉，而且一睡不醒。后来，他进行了两次体检，血糖分别达到 8mmol/L 和 7.7mmol/L，均高于 7mmol/L 的正常血糖标准。

陶玲玲初步判定赵先生患了糖尿病，随后建议其做糖化血红蛋白检查和胰岛素释放试验确诊。

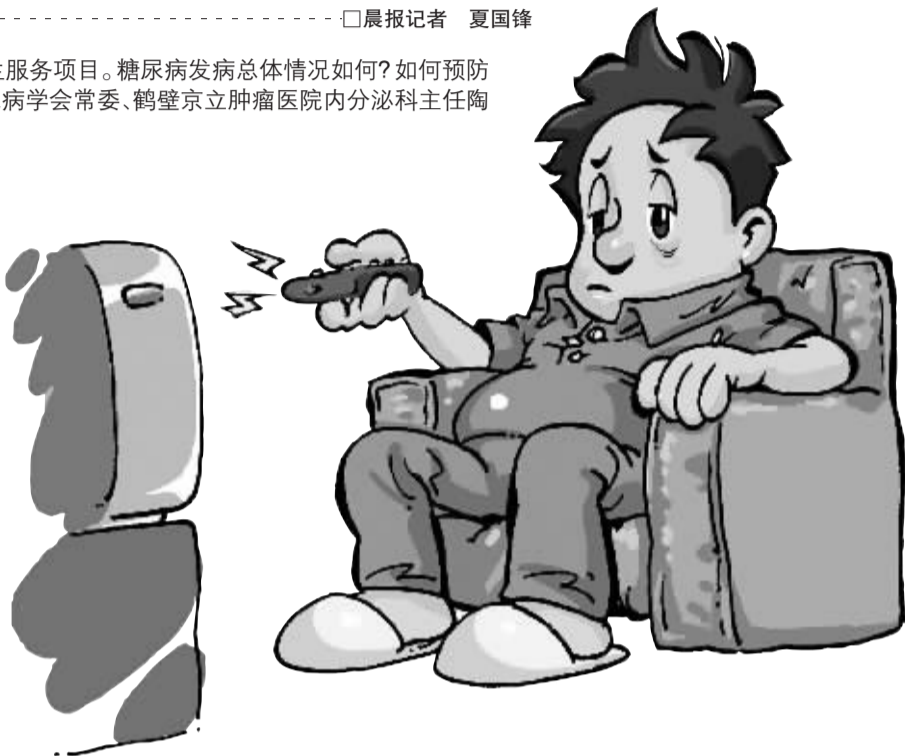
陶玲玲介绍，糖尿病是由于胰岛素相对或者绝对缺乏以及不同程度的胰岛素抵抗（即组织细胞对胰岛素敏感性下降），引起碳水化合物、脂肪及蛋白质代谢紊乱的综合症，持续血糖升高是其生化特征。患了糖尿病，一旦得不到控制，容易引发一系列并发症，严重者可以导致肾衰、神经病变、失明、足坏疽及心脑血管疾病等。

陶玲玲介绍，据统计，目前国内糖尿病的发病率为 9.7%，这意味着每 10 个人中就有 1 人是糖尿病患者，国内成人糖尿病总数达 9240 万，其中农村 4310 万，城市 4930 万左右。

谈到近年来中国糖尿病的发展趋势，陶玲玲介绍，如今，糖尿病的发病率逐年提高，1980 年，糖尿病的患病率仅为 0.7%，而现在，已达到 9.7%。近年来，糖尿病的发病年龄呈低龄化，20 岁以下的人群患病率显著增加，甚至有些儿童也患上了糖尿病。

糖尿病包括 I 型、II 型、妊娠型及其他特殊类型四大类，其中，以 II 型糖尿病最为常见，达 90%~95%。发达地区的糖尿病患病率仍明显高于不发达地区，城市仍高于农村，男性患病风险比女性高 26%。

“糖尿病的流行与多种因素有关，城市化进程加快，生活条件改善；老龄化，年龄每增加 10 岁患病率增加 68%；肥胖和超重人群的比例增加；亚裔人与欧美白种人相比更容易患上糖尿病。”陶玲玲提醒，如今，城市居民体力活动明显减少，热量摄入却明显增加，而农村居民的劳动强度也大幅减少，再加上生活节奏加快，使人们长期处于应激环境，这些生活方式都使人们更加容易患上糖尿病。



并发症比糖尿病本身更可怕

哪些人容易患上糖尿病，发病有何特征？陶玲玲介绍，从临床上看，有糖尿病家族史、年龄大于 45 岁、吸烟、肥胖、有巨大儿生产史、缺乏体力活动等人群容易患病。“糖尿病的典型症状是‘三多一少’，即多饮、多尿、多食及体重减少。”陶玲玲提醒，糖尿病本身不可怕，可怕的是糖尿病引

起的并发症，如视网膜病变、肾脏衰竭、心脑血管梗塞、心衰、足坏疽等。

“全世界每 10 秒钟就有 1 人死于糖尿病，而糖尿病性心脏病又称糖尿病‘第一杀手’。”陶玲玲说，有并发症的糖尿病患者除了要忍受病痛折磨外，其医治费用也远远高于没有出现并发症的病人。

糖尿病可防可控

“糖尿病是一种终身性疾病，无法根治，但是可预防、可控制。糖尿病的控制不再是传统意义上的单纯血糖的治疗，控制血压、血脂、血糖、体重等要一起进行。”陶玲玲认为。

糖尿病的综合治疗策略包括降糖、降压、调脂、抗凝、控制体重和改善生活方式等。

糖尿病治疗的三大误区

陶玲玲介绍，目前，糖尿病患者主要存在认识、治疗、饮食三大误区。

首先，糖尿病患者容易陷入认识误区。有些患者认为没有不适感就可以中止治疗，有些患者只关注血糖升高忽视其他并发症，还有些患者重视空腹血糖忽略餐后高血糖。患者一旦确诊为糖尿病，如不进行治疗会导致严重后果，而早期综合治疗可有效预防和延缓并发症的发生。

其次，糖尿病患者的治疗误区包括血糖正常后随意停药，不愿意甚至拒绝使用胰岛素等。患者随意停用药物，会导致血糖很快回升。目前，注射胰岛素是最

接近生理、最有效、副作用最小的治疗手段，因此口服药联合胰岛素治疗可有效控制血糖。

最后，糖尿病患者的饮食误区也有很多，如盲目采用饥饿疗法，只吃一些所谓的低糖食品，导致营养缺乏；部分患者认为坚果类含糖少，只控制主食的摄入量，盲目进食坚果类食物，殊不知其油脂高、热量大，不加限制地吃也会导致体重增加。

“饮食和运动是控制血糖的最基本治疗方法，运动可促进胰岛功能的恢复、降低血糖等，而没有饮食治疗就没有血糖的理想控制。”陶玲玲最后强调。

寒冬来袭

老年人晨练有讲究

□晨报见习记者 马龙歌 王凤娇

天气越来越冷，部分老年人不畏严寒，仍坚持晨练。在我市一些街心公园和广场，晨练的老年人随处可见。早晨起来锻炼身体能强健体魄、延年益寿，但专家提示，老年人冬季晨练前一定要做热身运动，不要一起床就出来运动，否则不仅达不到最佳锻炼效果，还可能带来健康隐患。

“我啊，这个习惯都坚持了一二十年了，一天不出来跑跑，就浑身不舒服。”淇滨区华夏南路某小区的张老先生告诉记者。

记者在采访中了解到，我市像张老先生一样坚持晨练的老年人还不少。

家住新世纪广场附近的王老太太正是晨练大军中的一员，“现在，孩子都大了，也不用我操心了，我把身体搞好了，比啥都强。”

冬季晨练有讲究

鹤壁京立肿瘤医院呼吸科主任蔡秀华介绍，冬季，老年人晨练前的热身运动必不可少。由于老年人的肌肉、筋腱、关节有所老化，不热身直接锻炼容易导致骨折或筋腱损伤。锻炼的时间也有讲究，并不是越早越好，最好是在天亮以后。

首先，早上睡醒后不要猛然起身。很多老年人由于褪黑激素的分泌减少，睡眠时间渐渐变短，早上醒得很早。蔡秀华表示，老年人睡醒后，应该在床上躺一会儿，或睡个“回笼觉”后再起床。

其次，晨练前的准备工作要做好。老年人应根据自身情况，起床后喝一杯温开水或蜂蜜水，出门前要戴上帽子。如今，很多老年人存在脑血管硬化、血流缓慢、关节和筋腱退化等健康问题，只有做好准备工作，才能避免骨折、肌腱损伤等意外。

再次，有微风的天气晨练最好。有雾的天气，不建议晨练，因为雾空气中的可吸入颗粒物含量高，容易引发气管炎等呼吸道疾病。

最后，选择太极拳、太极剑等一些节奏舒缓的运动项目。老年人可根据自身的耐受量和承受能力，适度运动，一般以半个小时左右为宜。晨练过后，如果有出汗现象，要及时用干毛巾擦拭，注意保暖，防止感冒。

蔡秀华建议，患有心血管疾病的老年人不宜晨练。

告别失眠、抑郁症 困扰

失眠症：入睡困难、多梦惊醒、醒后难以再入睡等。
 抑郁症：悲观失望、情绪低落易伤感流泪、感到生活没有意义、觉得活着没意思、萎靡不振等。
 强迫症：反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。
 焦虑症：心烦意乱、坐立不安、心悸、头沉闷、胡思乱想等。
 强迫症：胡思乱想、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。
 恐惧症：胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。
 疑病症：对某部位的敏感增加，进而猜疑、过分关注，疑心五官不正，身上有虫爬、针扎感，担心患有心脏病、癌症等。

治疗特色：中医辨证施治，一人一方，对症治疗，一个疗程效果明显。病人愿意主动与人交往，失眠多梦，焦虑、情绪低落、悲观失望、胡思乱想、精神异常等症状全面消失。一般患者二至三疗程痊愈。中医中药花较少、疗效好。

鹤壁市爱民医院 专家热线 3961120

岳灵生发 乌发 湘西苗方

止脱生发 白发转黑

7天左右止脱生发,20天左右白发转黑

苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!

岳灵为什么敢免费体验上市?

天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢!

岳灵为什么要免费体验上市?

倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。

招浚县、山城区及全省各市区代理 电话:13569633905

总店:淇滨区兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话:6999219
 一分店:淇滨区九州菜市场西口(天宝药业西20米) 电话:15139267151
 二分店:淇滨区淇河路桃源小学西侧 电话:3619555 13503929205
 淇县店:锦绣华庭东门 电话:13633926500

国药降压出奇招——辛普露降压丸

合方降压第一人 辛普露的名字被《中国东方之子世界名医录》收录，经他秘制的辛普露降压丸，传承中药合方降压秘方，精选多味绿色天然植物，在原方的基础上融入一种国家保密成份，疗效提高数倍，只需三副药，血压不反弹，3分钟降压，2小时稳压，第1副药分离脂肪盐，服药半减半；第2副药清除脂肪盐，稳压养血管；第3副药阻断并发症，停药不反弹。

功能主治：适用于高血压以及由高血压引发的头晕头痛、胸闷气短、心慌恶心、多汗失眠、手足麻木、失眠健忘、眼花目眩、心悸乏力等症，并可有效避免脑出血、脑梗塞、心梗、肾衰竭等并发症。

专家提醒：高血压不是一天得上的，想要彻底根除也不可能是一两天的事，所以治病贵在坚持，一定要按疗程服药。

老区地址：保生堂药房（市人民医院斜对面）
 淇滨区地址：益生堂大药房（淮河路中段市中医院东侧）
 电话：13783023307（市内送货、郊区邮寄）