

当糖尿病“盯”上年轻人

人民日报海外版记者 王美华

近年来,年轻人的健康问题日益引发关注。与此同时,越来越多的慢性病呈现出发病年轻化的趋势。年轻人应如何呵护自己的健康?本版今起开设“年纪轻轻,也要小心这些疾病”栏目,聚焦年轻人遇到的常见健康困扰,提出问题,给建议,帮助年轻人拥有一个健康的身体,敬请关注。

提到糖尿病,您的第一印象是什么?需要注射胰岛素?老年人才会得的病?

在公众的印象中,糖尿病是一种中老年疾病。然而如今,越来越多的年轻人甚至包括一些青少年也成为了糖尿病患者。糖尿病为何悄悄“盯”上了年轻人?来听听中日友好医院内分泌科副主任宋璐璐的解读。

糖尿病建议筛查年龄提前至35岁

不久前,宋璐璐所在的内分泌科收治了一名年仅25岁的糖尿病患者小常。

“一年前体检时,小常的空腹血糖是7.5毫摩尔/升,比正常值稍高一点,正常人群的空腹血糖一般在3.9—6.1毫摩尔/升,他没有放在心上。3个月前,他开始出现小便多、口渴症状,在没有特意控制体重的情况下,他的体重从96公斤减轻到86公斤,也就是说,3个月的时间他的体重减轻了20斤。”宋璐璐介绍,多尿、多饮、多食及体重减轻这“三多一少”是糖尿病的典型表现,小常意识到不对劲,赶紧到医院就诊,一检查发现,他的空腹血糖超过20毫摩尔/升,已经严重超出正常值,需要进行住院治疗。

虽然没有专门统计,宋璐璐发现,近年来因血糖问题前来就诊的年轻面孔越来越多。她介绍,血糖升高是一个缓慢的过程,人体有很好的调节能力,不会因为血糖骤然升高出现明显的异常症状,因此人们往往察觉不到自己的血糖出了问题。许多年轻人尤其是刚工作不久的人,往往是在体检中才发现自己的血糖出现异常。

宋璐璐介绍,糖尿病是一种以高血糖为特征的慢性代谢性疾病,有症状不明显、发

病率高、并发症隐秘、多种代谢物聚集等特点。世界卫生组织将糖尿病分为四种类型:1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病以及妊娠期糖尿病,其中,2型糖尿病和1型糖尿病是主要的2种类型。

“1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素,主要见于儿童及青少年;2型糖尿病是由于环境和遗传背景共同作用所导致的胰岛素抵抗以及胰岛素相对缺乏的糖、脂、蛋白质的代谢紊乱综合征,多见于成年人。”宋璐璐介绍,研究发现,具备以下因素之一即为糖尿病高危人群:40岁及以上;超重或肥胖,高血压;血脂异常及心脑血管疾病;久坐人群;有糖尿病家族史;有妊娠糖尿病病史;患多囊卵巢综合征、长期接受抗精神病药物治疗等。

宋璐璐介绍,中华医学会糖尿病学分会发布的《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》显示,中国糖尿病患病率仍在上升,2015至2017年中国18岁及以上人群糖尿病患病率达到11.2%。美国糖尿病学会《糖尿病医学诊疗标准(2021版)》建议,全人群从45岁开始筛查糖尿病,但鉴于全球糖尿病患者的年轻化趋势,最新发表的《糖尿病医学诊疗标准(2022版)》建议,将全人群的糖尿病筛查年龄从45岁提前至35岁,整整提前了10年,即建议所有人从35岁起,不论是否有肥胖等糖尿病危险因素,均应开始筛查糖尿病前期和糖尿病。

抓住糖尿病前期这个“逆转关键期”

什么是糖尿病前期?宋璐璐介绍,一部分人血糖值已经超出正常值,但是还没有达到糖尿病的诊断标准,这种情况被称为“糖尿病前期”,这部分人也是糖尿病的高危人群。

《全球糖尿病地图(第10版)》数据显示,我国目前糖尿病前期人群约为3.5亿人,远多于糖尿病患者人数。研究表明,如果不对糖尿病前期人群进行干预,其中超过90%的

人20年后可能发展为糖尿病。

“糖尿病本身不可怕,可怕的是严重的并发症。”宋璐璐介绍,糖尿病对人体的危害分为急性损伤和慢性损伤,其中急性损伤可引发糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷、急性感染等并发症;慢性损伤会涉及身体的每一处,最常见可引发肾脏、眼睛、足部、神经、脑部、心脏、膀胱、心血管等部分的并发症。由于损伤广泛,治疗繁琐,对糖尿病的管理要做到早防早治。

“糖尿病前期人群还不能算是糖尿病患者,如果这个时候进行干预,会收到良好的效果。糖尿病前期人群一般不用吃药,通过生活方式干预,多数可以恢复到正常状态。”宋璐璐提醒,糖尿病前期人群一般不会出现典型的“三多一少”症状,但是有部分糖尿病前期患者会有容易饥饿的感觉,也有一部分人会感觉轻微的口渴或乏力。“一些处于糖尿病前期的人,虽然他(她)的胰岛分泌功能尚未出现严重问题,但会有胰岛素分泌高峰延迟,可能从餐后半小时到1小时延迟至2到3小时,导致下一餐餐前低血糖,出现饥饿、心悸、手抖等症状,所以,有这些症状的人要注意检查自己的血糖是否正常。”她说。

如果发现了糖尿病前期,如何做才能实现逆转?

宋璐璐建议,要保持良好的心态,保证良好的睡眠,不要熬夜,这些都可以帮助调节身体激素。同时,要注意保持适宜的体重。肥胖带来的危害有很多,代谢性疾病如糖尿病,血脂异常,尿酸异常等。肥胖还可以导致很多肿瘤的发生风险明显增加,还可能带来骨关节、腰椎损伤等。此外,肥胖还可能导致尿失禁、睡眠呼吸暂停低通气综合征等问题。

“当然,逆转和治愈是两个概念。”宋璐璐提醒,通过合理的生活方式干预维持良好的血糖状态,成功逆转糖尿病前期的人群,也要注意保持健康的生活方式,定期检查血

糖,以免复发。

牢记“管住嘴、迈开腿”六字箴言

如何才能远离糖尿病?如果已经得了糖尿病,怎样才能最大程度降低它带来的负面影响?

“无论是对于血糖正常人群还是糖尿病患者,简单来说,‘管住嘴、迈开腿’六字箴言大体都是适用的。”宋璐璐说,通过合理膳食、科学运动,人们可以最大程度远离糖尿病、降低其对人的预期寿命和生活质量的影响。

宋璐璐建议,糖尿病患者可以遵从以下饮食法则:

主食/碳水化合物:一个拳头/顿,即每餐一个拳头,一天不超过3个拳头。成年人每顿主食需要量约为100克,相当于自己一个拳头大小的量。

蔬菜:一捧。一捧的蔬菜量(1捧)相当于500克的量。每天进食500克蔬菜可满足日常所需。

瘦肉/蛋白质:两指并拢量。切一块与食指厚度相同,与两指(食指和中指并拢)的长度、宽度相同的瘦肉,其相当于50克的量,50—100克即可满足全天蛋白质的营养摄入需要。

水果:一个拳头,100—200克即可。

除了“管住嘴”,还要“迈开腿”。“需要注意的是,存在严重低血糖、糖尿病酮症酸中毒等急性并发症、严重心脑血管疾病等情况的患者禁止运动,待病情稳定、专科医师评估无禁忌后,才可逐步恢复运动。”宋璐璐说,建议糖尿病患者每周至少保持150分钟中等强度有氧运动,如健步走、太极拳、骑车等。

宋璐璐表示,糖尿病患者还应在专科医师指导下规范使用降糖药物,切勿自行盲目减药或停药,“应用降糖药物后仍需坚持饮食和运动管理,不能单纯依靠药物控制血糖”。

小寒冷过大寒 做好「敛」和「扶」

浙江老年报记者 戴虹红

在今年小寒节气来临之前,70岁的彭阿姨就早早做好御寒准备,把帽子、围巾都戴上了。

原来,去年此时,彭阿姨突然发现右眼不能完全闭上,嘴角向左歪。随后,她来到浙江省立同德医院中医内科就诊。周天梅主任中医师了解到,那几天孙子、孙女来看望彭阿姨,老人忙进忙出,家务做得多了,索性脱了外套,一冷一热导致感冒。此后,彭阿姨右耳开始出现疼痛症状,眼睛也看不太清楚,她还觉得嘴里干干的,躺在床上总是翻来覆去睡不着。

周天梅发现彭阿姨面部有色斑,下眼睑色淡边红,舌淡苔薄白腻中有裂纹,手微凉,脉濡软、腹部膨隆。

周天梅认为,彭阿姨右眼难闭和嘴角向左歪斜是因为感受风寒之邪,建议中医治疗上以解表为主,祛邪外出。用药半个多月后,彭阿姨右眼已能完全闭上,嘴角也恢复正常。所以,今年,彭阿姨继续找到周天梅,开些温补膏方,提升体质。

周天梅表示,小寒节气虽然称“小”,实则寒冷甚于大寒,因为“三九天”恰在小寒节气内。小寒养生的重点在于“养藏”,其原则是“敛藏精气,扶元固本”。“养藏”之法有很多,比如调整饮食起居,服用膏方或汤药固本培元,艾灸温通扶阳等。

周天梅从起居、饮食、灸法、健身四个方面,分享一些适合此时节的养生建议。

起居方面:中医认为“寒性凝滞,寒性收引”,小寒时节正是关节痛、颈椎病以及心脑血管疾病高发期,所以对肩部、脚部等易受凉的部位要倍加呵护。

饮食方面:冬季温补之品就不得不提到羊肉,羊肉有益气补虚、温中暖下等作用。吃羊肉最经典的养生药膳是当归生姜羊肉汤,方中当归、羊肉兼补兼温,生姜散寒而行气滞。但要注意,有外感或内有宿热者忌用羊肉。

灸法方面:“三九灸”是通过特制温阳药物外敷于任脉或督脉,同时施以艾灸,达到强身健体、温阳散寒的作用。

健体方面:五禽戏、易筋经、太极拳等都是适合老年人的运动方式,有养筋健骨、舒筋活络、畅通血脉、增强自身抵抗力之效。但冬季运动要根据个人的身体情况,适量活动,切不可盲目,并注意防寒保暖。

儿童流感48小时内 抗病毒治疗很关键

据齐鲁晚报讯(记者 王小蒙)今冬呼吸道疾病高发,专家提醒,年龄较小的孩子流感症状可能不典型,需要密切观察,一旦出现嗜睡、呼吸急促等症状,要警惕重症的可能。近日,山东第一医科大学附属省立医院儿科主任医师陈星,带来儿童流感治疗及防控的全面解答。

据介绍,流感主要表现为发热、头痛、全身不适,体温可达39—40℃,儿童的发热程度通常高于成人。可有畏寒、寒战,肌肉关节酸痛、乏力等症状,伴有食欲减退。常有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等,年龄小的孩子症状可能不典型,需要密切观察。

“一旦诊断或者高度怀疑流感,就要积极抗病毒治疗。”症状出现48小时内进行抗病毒治疗可以收到最佳效果,但即使超过黄金48小时,使用抗病毒药物也能受益。所以对于小儿来说,不管流感症状出现几天了,如果病情还没有好转,都应该从怀疑或确诊后尽早开始抗病毒药物治疗。

据了解,目前常用的抗流感病毒治疗药物主要有两种:一种是神经氨酸酶抑制剂,比如奥司他韦,目前已在临床中广泛使用;还有一种新型的抗病毒药物是RNA聚合酶抑制剂,比如玛巴洛沙韦片。这种全新机制的抗病毒药物(玛巴洛沙韦)作用于病毒RNA复制阶段,比传统药物作用位点更早,所以在清除病毒的能力上更强,而且服用方式非常方便,全程只需要服用一次即可。

冬季可食疗进补

据人民日报(董俊)古人认为,冬季是进补的最佳时期,食补可抵御严寒,补充元气。食疗进补既简单又养生,那么冬季进补的好食材有哪些?

白萝卜 冬季人体阳气藏于内,阴气充于外,容易郁闭而生痰火。白萝卜性味辛甘,性凉,能顺气消食,化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜,可以有效调理肝火虚旺,清肺热,利肝脏。

木耳 中医认为,黑木耳性平,味甘,质滑,入胃、大肠经,有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤肠胃等功效。现代营养学发现,黑木耳含有大量膳食纤维,能促进胃肠蠕动,改善便秘。

白菜 白菜是冬季最常见的蔬菜之一。中医认为,白菜微寒味甘,无毒,具有清热解暑、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。

洋葱 洋葱性味辛温,入肺经。洋葱含有丰富的硫化物和挥发油,具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。此外,洋葱还有抗菌、抗炎、解毒的功效。

莲藕 冬天上市的莲藕营养十分丰富,对心脾的补益作用特别突出,还可入肾,是老年体虚者的理想营养品。

枸杞 据《神农本草经》记载,枸杞久服“能坚筋骨,轻身耐老”。其性甘、平,能够滋补肝肾,益精明目,长于滋肾精,补肝血。枸杞可入药、入膳,酒浸、泡茶用。



“清肠”“排毒”这些坑可别踩

便秘“偏爱”老年人,盲目吃药或导致病情更严重

齐鲁晚报记者 韩虹丽



据统计,60岁以上老年人中,约有20%—58%受到便秘困扰。长时间难以缓解的“便不尽、便不畅”痛苦,折磨着老年人的身心。为求一时之快,有很多老人会选择“吃药”“清肠”“排毒”来解决排便问题。

为什么老年人易便秘?长期用药健康吗?山东省立第三医院胃肠外科一科、便秘外科主任董淑晓介绍,老年人盲目吃药,不仅不能解决便秘问题的根源,还极有可能导致病情更加严重。

便秘为何更“偏爱”老年人

董淑晓介绍,引起便秘的原因有很多,具体到老年人,其实是人体在自然老化过程中,消化道会发生一系列退行性改变。老年人在衰老过程中,肠动力也会随之减退,所以易发生便秘。

“老年人身体机能下降,各类疾病也会增多,有些疾病如痔疮、直肠息肉、肛裂、肠道肿瘤、糖尿病等,也会引发便秘。”董淑晓解释,年龄大的人,由于咀嚼、消化功能退化,在饮食上更倾向选择软烂的食物,会导致膳食纤维摄入不足,对肠道的刺激减弱,容易引起便秘。

此外,还有一些老年人便秘,是由于心理原因,精神紧张、心情抑郁,环境改变或打乱生活规律等,会造成神经调节功能紊乱,也会导致便秘久久不能缓解。

老年人便秘除了会影响睡眠质量、导致食欲不振、乏力或烦躁不安,还会因用力排便,增加腹压或用力过猛,诱发心血管疾病,长期便秘,甚至有增加老年人患结肠恶性肿瘤的风险,对生命造成极大威胁。

便秘需要“清肠”“排毒”吗

很多老年人在遭遇便秘后,常会选择吃点“清肠”“排毒”的产品,在他们看来,便秘就需要清空肠道、清理毒素,这样做到底是对是错呢?

董淑晓说,市面上常见的一些宣传可以快速“排毒、排宿便”的药品、保健品,大多是因为其含有一些强泻剂成分,如番泻叶、果导片等刺激性泻药,人在服用后,会强烈刺激大肠快速出水,将大便稀释排出来,这实质上就是腹泻。

“长期使用这类刺激性泻药,不仅会使人对药物形成依赖,还会对肠道的蠕动及分泌功能有所损伤,导致结肠黑变病,久而久之甚至会引起癌变。”董淑晓也提示老年人,千万不要随便服用清肠产品,便秘要及时去正规医院检查,在医生的指导下,科学服用药物。

摆脱便秘困扰这些方法可以一试

除了正规对症治疗外,董淑晓建议,老年人在日常生活中,还可以调整生活方式,

研究表明焦虑情绪或将加重乳腺癌病情

据科技日报讯(记者 赖黎)近日,记者从陆军军医大学西南医院获悉,该院乳腺外科主任张毅团队联合陆军军医大学博士吴广延团队,首次揭示了焦虑情绪加速乳腺癌发展进程的中枢神经环路机制,从神经调控的角度为研究焦虑情绪如何影响乳腺癌发展提供了关键的理论依据,并为乳腺癌的治疗干预提供了新的策略和方案。相关研究成果发表于国际医学期刊《临床研究杂志》。

“乳腺癌已成为全球发病率较高的恶性肿瘤之一,严重危害女性健康。”张毅介绍,日常诊断中发现,不少患者患上乳腺癌后,由于过度焦虑导致病情迅速恶化。临床研究也发现,情绪异常会加速肿瘤的发展,导致病情加重。为了厘清乳腺癌发展与情绪之间的关系,张毅团队以罹患乳腺癌的小鼠为模型,探讨了情绪对癌症患者的影响。

团队在实验过程中发现,通过光遗传和化学遗传技术激活小鼠大脑中主管焦虑情绪的大脑神经核团,增加小鼠的焦虑情绪后,小鼠的乳腺癌发展明显加快;反之,利用药物减少小鼠的焦虑情绪,则可抑制小鼠乳腺癌的发展。吴广延介绍,经过多次实验,研究团队得出结论:焦虑情绪能够通过抑制中枢神经环路来抑制交感神经的活动,使作用于肿瘤细胞或肿瘤微环境的去甲肾上腺素减少,从而减缓乳腺癌的发展进程。

“这一研究成果从脑—肿瘤交互关系的角度揭示了乳腺癌发展的机制,为肿瘤治疗提供了新的视角和方向。”张毅表示,该项研究除了对癌症患者的治疗有重要指导意义外,还有助于提升公众对乳腺癌与情绪之间关系的认识和理解。此外,研究也为抗焦虑药物在癌症治疗中的应用提供了科学依据。

“我们希望通过这项研究提醒广大医生和患者,在面对癌症这样的重大疾病时,除了关注患者的身体状况,还要关注患者的情绪状态。通过药物或者心理调适来改善患者的焦虑、恐惧等不良情绪,或将提高治疗效果,获得更好的预后。”张毅说,未来研究团队一方面将继续深入研究神经系统在肿瘤调控中的作用和机制,探讨神经调控与现有的靶向治疗、免疫治疗的相互关系。另一方面将进一步在临床上开展相关药物试验,探索各种联合治疗方案。