

气象站

今日
多云到晴,偏西
风5级阵风6到7级

0℃~14℃

明日
晴到多云,偏北
风4到5级

3℃~12℃

每3人有1人处于糖尿病前期 专家喊你 管住嘴 迈开腿



专家简介

李倩,南京市第一医院内分泌代谢科主任、主任医师、教授、博士生导师、医学博士后,南京市医学会内分泌学分会副主任委员、江苏省医学会糖尿病分会委员、江苏省医师协会内分泌代谢分会委员、江苏省六大高峰人才、美国霍普金斯大学医学院博士后工作、研究早期糖尿病胰岛修复治疗及并发血管神经病变等方面的研究。擅长糖尿病早期恢复治疗、糖尿病缓解治疗及糖尿病并发症血管神经病变,尤其肥胖伴糖脂代谢异常性疾病治疗。对甲状腺疾病、肾上腺疾病、骨质疏松症等有丰富的临床经验。常规开展胰岛细胞功能评估、胰岛功能修复强化治疗、糖尿病并发症和合并症检查、脂肪异常分布评估、甲状腺及肾上腺功能评估等。本部(长乐路院区)专家门诊:周一下午,南院专家门诊:周一上午、周二全天,河西院区专家门诊:周五下午



糖尿病是终身性疾病,危害多多。那么您是否知道:在确诊糖尿病之前有一个时期仍然有机会让你远离糖尿病?这就是今天所要讲的糖尿病前期。什么是糖尿病前期?糖尿病前期是如何判定的?怎样做能够避免步入糖尿病呢?本期名家访谈,我们专访了南京市第一医院内分泌代谢科主任、主任医师李倩。

12岁男孩180斤 确诊糖尿病前期

李倩介绍,糖尿病是一种慢性、全身性、代谢性、进展性疾病,以血糖升高为特征,是由胰岛素分泌缺陷和(或)作用障碍引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病。有研究表明,国人糖尿病患者已超1.41亿。其中2型糖尿病总体患病率已达到14.92%。此外,糖尿病前期人群达35.2%,意味着,每3人中就有1人正处于糖尿病前期。

李倩介绍,随着生活条件越来越好,接诊的肥胖儿童逐年增多,除遗传因素外,肥胖、超重是诱发2型糖尿病最主要的原因。前段时间接诊了一名12岁男孩小壮(化名),体重居然达到180斤,血糖指标处于临界值,离2型糖尿病只有一步之遥。小壮父母说,儿子从小饭量就很好,每餐都吃很多,而且最喜欢吃面食以及油炸食品,蔬菜很少吃,五六岁就超重,但家人一直觉得孩子能吃是福气好的表现,没有引起重视,现在饭量更是惊人,除了每日三餐,晚上睡觉前会再来一顿夜宵。现在的小壮是学校里出名的胖墩,但万万没想到,现在孩子血糖指标处于临界值,离2型糖尿病仅有一步之遥。

对此,李倩提醒孩子父母,引发2型糖尿病的主要原因,是体内发生胰岛素抵抗。肥胖是发生胰岛素抵抗的主要原因,所以儿童的2型糖尿病大多是吃出来的。李倩说,如果小壮的肥胖问题不解决,后期可能会严重影响胰岛素的正常分泌,进而发展为2型糖尿病,甚至需要长期吃药或注射胰岛素治疗。

目前,李倩已经为小壮制定了糖尿病前期的干预,通过饮食管理、增加运动量、控制体重、保证充足的睡眠以及管理情绪压力、定期进行血糖监测等方式进行调整,将小壮从糖尿病前期拉回来。

糖尿病前期,两个指标来发现

那么,怎样判断是否处于糖尿病前期?李倩介绍,需要去医院进行口服葡萄糖耐量试验鉴别诊断。一般来说,出现以下一种情况即诊断为糖尿病前期:

6.1mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L;
7.8mmol/L≤餐后两小时血糖<11.1mmol/L。

需要引起关注的是,以下几类人是糖尿病前期的高危人群:

遗传:糖尿病作为一种代谢性疾病,有一定的遗传倾向;

年龄:如果年龄超过40岁,建议每年体检检查血糖;

肥胖:体内囤积过多脂肪,导致身体出现胰岛素抵抗,进而引起胰岛B细胞功能下降甚至衰竭,进而导致胰岛素分泌不足引发糖尿病;

三高人群:高血压、高血脂和高血糖的发病机制类似,经常共同存在。

做好三点干预,帮助自己降血糖

专家提醒,糖尿病前期患者通常以生活方式干预为主,通过合理膳食、控制体重、适量运动、限盐、控烟、限酒、心理平衡等达到改善血糖的目的。

首先饮食上,主食粗细搭配。在主食定量的情况下,可多搭配些粗粮,如荞麦、燕麦、玉米、豆类等。避免主食的单一摄入。吃主食时,可搭配一些瘦肉、鱼、蔬菜等,减缓主食对血糖的影响。少盐少糖,少吃高脂肪的食物,采用植物油烹饪,增加不饱和脂肪酸摄入。可适当摄入植物类甜味剂,但是不推荐经常食用。

其次运动上,增加日常活动量,超重及肥胖患者一定要减轻体重,努力恢复正常体重。跑步、游泳、自行车、健身操等有氧运动,建议每周4-5次,哑铃、弹力带等抗阻运动,建议每周2-3次,每次>30分钟的中等强度运动。特别是长期从事办公室工作的人群,要避免久坐不动。

最后定期监测,定期监测血糖、血脂、血压,关注相关数据变化。

通讯员 曹慧慧 刘春兴
南京晨报/爱南京记者 戚在兵 孙苏静

乔医生

58682373

(周一至周五9点 17点)

通联

210092 南京市
江东中路369号
南京晨报乔医生收

扫描二维码,登录南京晨报乔医生(微信号njcbqys-xhby)官方微信,就可预约南京各大医院专家号。

健康问答

安先生:66岁,两侧下方的板牙发育不太好,四处有凸起,隔一段时间就感觉会磨到口腔黏膜,发炎一样,需要两三天才能自愈。听说尖锐的牙齿总是磨可诱发口腔癌,我的牙齿需要修复吗?需不需要用器具磨平?在哪个科就诊?

南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)口腔修复科副主任医师 谢园静:根据患者描述,可能是颌面重度磨耗引起的,如果边缘过锐,长期摩擦颊黏膜,导致发炎,是需要来医院调磨的。专家门诊时间:周二、周四上午,周五或周六上午。

南京晨报/爱南京记者 戚在兵

健康提醒

科学减重+控糖 糖尿病早期可以逆转

35岁的W先生是一位典型的肥胖患者,2型糖尿病合并肥胖,身高175cm,体重90kg,BMI高达29.4kg/m²。近几年,W先生不仅体重持续上升,还查出了血糖异常,空腹血糖8.0mmol/L,糖化血红蛋白(HbA1c)7.5%。起初,他并未在意,认为只是胖一点,但随着疲劳乏力、口渴多饮、饭后困倦等症状加重,他才意识到问题的严重性,于是来到南京市中医院内分泌科就诊。

经过详细评估,内分泌科陆源源主任提醒他,血糖已经达到糖尿病诊断标准,存在显著的胰岛素抵抗,但目前处于轻度糖代谢紊乱,积极干预是有可能获得临床缓解的,如果不积极干预,糖代谢情况逐渐严重,并发症将早发。W先生这才意识到,必须尽快行动。W先生的治疗方案以生活方式干预为核心,同时结合中医药调理。核心目标:减重5%~10%,改善胰岛素抵抗,争取糖尿病缓解。

在营养师的指导下,W先生调整了饮食结构:减糖增纤,减少精制碳水,改用低升糖指数(GI)食物,如全谷物、豆类、蔬菜;优质蛋白,少油腻,增加优质蛋白,如鱼类、禽肉、豆制品,同时减少高脂高热量食物;轻断食+控时饮食,每天控制进食窗口,晚餐提前至18:30前,避免夜间血糖飙升。

运动处方:动起来让胰岛更轻松,每周至少150分钟的中等强度运动,如快走、骑行。配合阻力训练,提高肌肉利用血糖的能力。结合中医导引术,如八段锦,帮助调理脾胃气机。

中医调理:扶正祛邪,改善代谢。W先生属于脾虚湿困体质,中医认为,肥人多痰湿,肥胖的发生往往与脾虚、肝郁、痰瘀阻滞、湿热中阻有关。因此,结合中药调理,辨证施治。此外,医院特色自制剂,清热化湿煎,通过健脾清热化湿、减脂降糖的作用,帮助W先生改善胰岛素抵抗。

3个月后,W先生的体重下降了8kg,BMI降至26.8kg/m²,空腹血糖降至5.9mmol/L,糖化血红蛋白降至6.0%。更重要的是,他的胰岛素抵抗指数明显改善,精神状态也焕然一新。

专家提醒:春天万物复苏,正是调养身体的好时节。糖尿病患者如果能够把握时机,调整生活方式,结合中医药调理,完全有机会改善胰岛素抵抗,实现糖尿病的缓解甚至逆转。通讯员 张明 夏凡
南京晨报/爱南京记者 戚在兵 孙苏静

健康义诊

爱肝日

200份免费检查助您早防早治

俗话说得好:人体能健康,全靠肝来帮。肝脏是人体的化工厂,承担着代谢、解毒、转化、合成及免疫等重要功能。然而,肝脏也是一个不存在末梢神经的沉默器官,很多人因乏力纳差、尿黄、腹胀、下肢水肿等症状就诊时可能已经发展成了肝硬化甚至肝癌,所以肝脏需要我们的特别关注。

今年3月18日是第25个全国爱肝日,今年的宣传主题是“中西医结合,逆转肝硬化”。南京鼓楼医院感染性疾病科将联合肝胆外科、消化内科、药学部、营养科举办多学科大型健康义诊活动。

活动时间:3月18日上午8:00-10:30

活动地点:门诊二楼钢琴厅及一楼肝病门诊

义诊内容:1.免费测量血压、发放肝病防治手册及小礼品;2.肝病内、外科专家一对一咨询答疑,肝病营养专家及肝病药学专家提供个性化饮食及用药指导;3.免费检查项目:甲胎蛋白(50份)、肝胆胰脾门静脉彩超(50份)、慢性肝纤维化测定(50份)、乙肝病毒RNA检测(50份)。

健康提示:甲胎蛋白和肝胆胰脾门静脉彩超项目适用于40-75岁,并有以下情况之一者:①乙肝表面抗原阳性;②肝硬化或≥2期肝纤维化;③有肝癌家族史。另外,诊疗过程中的其他检查、抽血、治疗药物等费用不能免除!

通讯员 徐高峰
南京晨报/爱南京记者 戚在兵 孙苏静

养生大家谈

中医护肾,试试三大穴

对于很多忙于工作的人来说,南京市中西医结合医院针推科主任戴奇斌介绍说,闲暇之余按摩三大护肾穴,就是一种简单有效的养肾护肾的保健方法。

涌泉穴 补肾固元的源泉

中医经络学认为,肾出于涌泉,涌泉者足心也。涌泉穴位于脚底中线上三分之一交点处,即当脚屈趾时,脚底前凹陷处。经常按摩涌泉穴,可激发肾经的经气,疏通肾经的经络,调和肾脏的气血,调整和改善肾脏的功能和机能活动,使人肾精充足,耳聪目明,精力充沛,行走有力。操作方法是:将拇指或食指的指端放于足心涌泉穴处,来回按揉,每回按揉100次为宜。

太溪穴 肾经之水的汇集点

太溪穴是肾经的原穴,太溪的意思是肾经水液在此形成较大的溪水,有滋阴益肾、壮阳强腰的功效。太溪穴位于足内踝,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。可每天按摩2次,每次10分钟。天气干燥的时候,按揉的时间应该长一些,因为燥易伤阴,多揉一些时间,既可补阴,又可防燥伤阴。按摩太溪穴有滋补肾阴的作用,适用于阴虚体质偏于肾阴虚的人。

肾俞穴 壮腰护肾

肾俞穴也是补肾要穴,取穴时通常采用俯卧姿势,肾俞穴位于人体的腰部,当第二腰椎棘突下,左右二指宽处。大家临睡前,坐于床边垂足解衣,闭气,舌抵上腭,双目微闭,两手摩擦双肾俞穴,每次15分钟。每日散步时,也不妨双手握空拳,边走边轻轻击打肾俞穴,每次击打30次。也可以把双掌摩擦至热后,将掌心贴于肾俞穴,如此反复3分钟,或者直接用手指慢慢按揉肾俞穴,至出现酸胀感,且腰部微微发热。按揉肾俞穴对治疗腰膝酸软也有一定的效果。通讯员 杨璞
南京晨报/爱南京记者 戚在兵 孙苏静