

# 联合国糖尿病日

了解风险 了解应对

# World diabetes + day

## 远离“甜蜜的烦恼”从控制血糖开始

□记者 姜琰

“医生,我最近血糖比较高,请问怎样合理控制?”“家里的老人得了糖尿病,怎样才能科学防治?”“我孩子爱吃糖果,对身体健康有伤害吗?”“请问专家,如何远离‘甜蜜的烦恼’……”

今年11月14日是第17个“联合国糖尿病日”,亭湖区人民医院当天专门举办以“了解风险 了解应对”为主题的健康惠民义诊。活动现场,该院专家们为群众进行血压、血糖等健康检查,针对群众提问答疑解惑、提供糖尿病治疗建议,并发放健康宣传品,进一步促进群众健康素养的提升。来自附近的居民们表示,“感谢医院为群众办实事!”“控制血糖非常重要,希望多举办这样的健康惠民活动。”

“作为一种慢性病,我市的糖尿病患者人数众多,应引起高度关注。”11月14日下午,全市首家糖尿病学校创办人、亭湖区人民医院内分泌科主任、市医学会内分泌学会秘书长王绘在接受本报采访时表示,公众要树立“做自己健康管理第一责任人”的理念,通过控制血糖远离“甜蜜的烦恼”。

“目前,我国糖尿病患者人数已位居全球第一。从患病特点看,男性高于女性,随年龄升高而升高。”王绘分析指出,因其症状隐蔽,糖尿病也被称为“无声的杀手”,其并发症累及眼睛、肾脏和脚等器官,致残致死率高,给患者、家庭和社会带来沉重的医疗负担。

那么,是什么造成了“甜蜜的烦恼”?王绘告诉记者,糖尿病主要有妊娠期糖尿病以及I型和II型这三种。其中,妊娠期糖尿病是妊娠期发生的一种临时症状,但有引发II型糖尿病的长期风险。I型的病因不明,患者需要每日注射胰岛素维持生存。II型占糖尿病患者的90%左右,其曾经只在成年人中发生,现在越来越多地见于青少年儿童。

近年来,盐城糖尿病发病上升迅速,糖友年轻化趋势明显,在30至45岁的人群中发病增长最快。王绘说,科学防治糖尿病,首先要掌握吃动平衡、合理用药和控制血糖。远离“甜蜜的烦恼”,需要我们控制血糖、合理膳食、科学运动。运动治疗、营养治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是综合治疗糖尿病的“五驾马车”。

“合理控制血糖,科学治疗糖尿病,糖尿病患者可同正常人一样享受生活。”王绘建议,糖友可采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重,纠正不良生活习惯,减少糖尿病并发症发生的风险。许多人担心,甜食吃多了会不会得糖尿病?健康人的胰岛素分泌和作用正常,吃了糖也会被分解,血糖不会升高,更不会因吃糖而得糖尿病。即便是糖尿病患者也不是绝对禁糖。限制高热量饮食以及增加运动,保持能量平衡、合理控制血糖,才是预防糖尿病的根本措施。



特约刊登:亭湖区人民医院

健康小贴士

### 如何控制血糖

血糖不稳定是现在很多人都有的疾病,这主要是因为不健康生活习惯和饮食习惯造成的,血糖不稳定也是非常危险的,很可能不注意的情况下会造成生命危险,那么怎样控制血糖比较有效呢?主要是保持一定量的运动,科学合理的饮食,平时要多注意身体状况,有问题及时就医。

心态对于身体的健康是非常重要的,对于血糖的控制一个良好的心态是首要条件,只有保持良好的心态,积极地配合治疗才能使血糖的控制达到最好的效果。

不健康的生活习惯和饮食习惯是造成血糖不稳定的主要因素,因此要控制血糖对于饮食和生活习惯要作出很大的改变,对于一些坏习惯要坚决摒弃,同时要多做些适当的运动。

血糖不稳定饮食是一个重要的方面,只有合理地安排自己的饮食才能使血糖稳定下来,饮食要选择一些粗粮和有利于稳定血糖的水果和蔬菜,同时少食多餐,保证自己饮食营养需要的同时也能达到控制血糖的目的。

适当地进行有氧运动增强身体的免疫力和自身体质是非常好的方式,但是运动要有节制,慢慢来,做一个适合自己的计划并严格遵守才能达到稳定血糖的目的。

随时监控自己的血糖值,一旦发现血糖出现不稳定的情况就要及时进行防治。



防治糖尿病  
你应该了解这些



请扫码阅读

11月14日,为唤起全社会对糖尿病防治工作的重视,提高区域百姓健康生活水平,亭湖区人民医院专门举办健康惠民义诊。(亭湖区人民医院供图)