

教育保护明天, 摆脱“甜蜜负担”

丁思月 / 整理

11月14日是联合国糖尿病日。今年联合国糖尿病日的主题是“教育保护明天”。

联合国糖尿病日前身是世界糖尿病日,由世界卫生组织和国际糖尿病联合会(IDF)于1991年共同发起,自1992年起,在每年的11月14日举行纪念活动,其意义在于使世界各国加强对糖尿病的宣传教育、防治和监测,提高对糖尿病的认识,更加关心糖尿病患者的工作与生活,加强对糖尿病预防措施、治疗手段的研究,以更好地为人类健康服务。

成人糖尿病发病率持续上升

据IDF数据,截至2021年,全球有5.37亿成年人(20~79岁)患有糖尿病,即每10人中就有1人患有糖尿病。预计到2030年,这一数字将上升到6.43亿,到2045年将上升到7.83亿,其中超过3/4的糖尿病患者生活在低收入和中等收入国家。糖尿病导致670万人死亡,即每5秒就有1人死亡。糖尿病造成的医疗支出至少为9660亿美元,并在过去15年中增长了316%。

我国是世界上糖尿病患者数量最多的国家。近年来成人糖尿病患病率持续上升,已高达11.9%,且发病年轻化的趋势愈来愈明显。

西安交通大学全球健康研究院、公共卫生学院教授王友发团队与中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心教授吴静、王丽敏,青海大学教授彭雯等合作开展研究,指出我国成人糖尿病患病率仍在上升,急需加大防控力度。

该研究基于中国慢性病及危险因素监测项目,利用2013年—2014年与2018年—2019年两轮采集到的343929个人的数据,系统分析了我国成人糖尿病患病率、知晓率、治疗率、控制率以及相关危险因素的变化趋势。结果显示,我国成人糖尿病患病率从2013年的10.9%增加到2018年的12.4%,但2018年糖尿病知晓率仅为36.7%,治疗率为32.9%,治疗控制率为50.1%,总体仍处于较低水平。

此外,参考国际上公认的美国糖尿



图片来源:摄图网

病协会(ADA)诊断标准,2013年—2018年期间,我国成人糖尿病前期患病率从35.7%上升到38.1%,防控形势不容乐观。

研究显示,糖尿病患病率随着年龄而增加,女性糖尿病患病率低于男性。糖尿病前期患病率增高,糖尿病和糖尿病前期总患病率已经达到50.5%。2013—2018年期间,糖尿病相关危险因素尚未得到有效控制,其中肥胖和超重是糖尿病的重要危险因素。2018年,我国成年人糖尿病患病率高于全球平均水平(2019年为8.3%)。研究预测,超重和肥胖率高及不良生活方式等因素还将不断加重我国糖尿病及其并发症患者的疾病负担。

儿童糖尿病也需重视

谈到糖尿病,大部分人想到的是老人,但还有一个人群也深受糖尿病的困扰。数据显示,全世界有超过120万儿童青少年患有1型糖尿病。相较1型糖尿病,儿童2型糖尿病发病率较低,但随着近年来生活方式的巨大改变,儿童2型糖尿病呈现出逐步上升的趋势。此外,过去几十年中,儿童青少年糖尿病前期患病率从0.93%上升至10.66%,呈现低龄化趋势。

1型糖尿病和2型糖尿病的症状有所不同。1型糖尿病有典型的“三多一少”症状(多尿、多饮、多食、体重减轻)。父母可能会发现儿童近期吃得较多,喝水较多,尿量也较多,但却越来越消瘦。如果发生酮症酸中毒则可能出现恶心、呕吐、腹痛、脱水、酸中毒、精神萎靡、昏迷等严重状况。

2型糖尿病也会表现出“三多一少”的症状,但患者往往体形肥胖,临床表现为在颈后部、束腰处、腋窝处可见黑棘皮。部分儿童会出现疲倦、无力、学习成绩下降、上课注意力不集中等现象。血糖偏高会导致部分儿童生长发育延迟、身高增长减慢,每年的生长速度小于5cm,同时第二性征的发育年龄推迟,部分2型糖尿病女童患者月经来潮时间明显推迟。

所以,家长需重视和排查孩子是否属于糖尿病高危人群。儿童糖尿病高危人群包括有糖尿病家族史或母亲曾患有妊娠糖尿病的儿童。处于青春期的儿童身体会分泌大量生长激素,造成血糖升高、胰岛素敏感度降低;另外,性激素分泌的增加对胰岛素有拮抗作用,会引起短暂的胰岛素抵抗,因此,这一时期成为2型糖尿病易感期。爱吃高油高糖食物的肥胖儿童会导致胰腺负担加重、对胰岛素不敏感,这是诱发2型糖尿病的主要原因。值得注意的是,摄入高油高糖食物不会增加儿童患1型糖尿病的风险。儿童有睡眠障碍、就餐不规律、久坐及较少锻炼等不良生活习惯会使机体对血糖的调节能力受损,易诱发胰岛素抵抗。

跳出认识误区

公众对糖尿病虽有一定认知,但他

们对糖尿病的认识也存在一些误区。

比如,经常有人说“别吃太多糖,小心得糖尿病”。其实,这种说法缺乏科学依据。北京医院内分泌科主任医师郭立新介绍,糖尿病是遗传因素和环境因素共同导致的糖代谢异常疾病。吃糖与糖尿病之间没有必然联系,但如果长期摄入过甜的食物或含糖饮料等,会导致超重、肥胖,增加代谢疾病发生的风险。糖尿病与肥胖以及超重有一定的相关性,长期摄入过多的糖分,患糖尿病的概率会明显高于健康饮食的人群,因此要做到吃糖有度。

另一个误区是,在同等条件下,有家族病史的人患糖尿病的概率比没有家族病史的人高,但这并不意味着他们一定会患糖尿病。除遗传因素外,我国每年约有5%~10%的糖尿病前期患者会发展为糖尿病。如果他们能在潜在风险期就健康饮食、加强锻炼,通过健康的生活方式正确、科学地干预,完全有可能延缓甚至避免糖尿病的发生。

另外,有些糖尿病患者会对水果避而远之。福建医科大学公共卫生学院卫生检验与检疫学系主任王文祥表示,糖尿病患者在合理控制总热量和均衡营养的前提下,没有任何一种食物是绝对禁忌的。

“在血糖控制良好的情况下,只要合理控制好总量,水果可以适度摄取。但切记千万不要吃多,可作为加餐,放在两次正餐之间食用。可优选升糖指数较低(GI<55)的水果,如苹果、梨、樱桃、草莓、哈密瓜、桃等。”

王文祥指出,某些糖尿病患者少量饮酒后确实出现血糖降低,但这并不能成为长期喝酒的理由。“糖尿病人饮酒会导致低血糖,尤其当使用胰岛素或胰岛素促泌剂治疗者空腹饮酒时。低血糖危害更大,甚至会危及生命。”

酒精与2型糖尿病的发生存在一定的关联,长期过量饮酒显著增加患糖尿病风险。糖尿病患者过量饮酒,也会增加其发生心脑血管疾病、脂肪肝、肝硬化、胰腺疾病、胃肠疾病、认知功能障碍和老年痴呆等风险。“糖尿病患者最好忌酒,若无法做到,一定少饮。”王文祥说道。