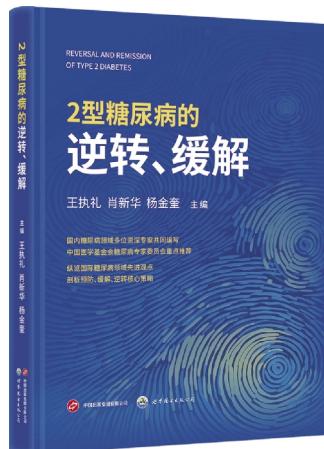


# 2型糖尿病也能逆转

● 黄紫嫣



《2型糖尿病的逆转、缓解》，王执礼、肖新华、杨金奎主编，世界图书出版公司北京分公司2024年7月出版，定价：128元

“确诊2型糖尿病，是否意味着病情会逐年加重，直至产生严重的并发症？是否存在不必终身服药和打针的机会？诸多困扰糖尿病患者的问题能够在这本书中找到答案。”

在医学的浩瀚星空中，糖尿病始终是一个备受瞩目的研究领域。近年来，糖尿病，尤其是2型糖尿病，已成为全球健康领域面临的一项重大挑战。

糖尿病不仅威胁患者的生命，也给公共卫生系统带来了巨大压力。尤其是2型糖尿病，其复杂的发病机制、广泛的发病群体以及潜在的并发症，使无数医学专家倾注心血，探索逆转与缓解之道。

长期以来，人们普遍认为2型糖尿病是一种不可逆转的慢性病，只能通过药物控制。近日，由世界图书出版公司北京分公司出版的《2型糖尿病的逆转、缓解》一书提出，通过综合干预措施，一些2型糖尿病患者能够实现病情的逆转或缓解，甚至在停用降糖药后血糖仍保持在正常范围内。

此外，确诊2型糖尿病，是否意味着病情会逐年加重，直至产生严重的并发症？是否存在不必终身服药和打针

的机会？诸多困扰糖尿病患者的问题能够在这本书中找到答案。

## 胰岛素抵抗是发病核心

“糖尿病的逆转与缓解意味着患者在不使用降糖药物的情况下，血糖水平能够长时间保持正常或接近正常。”该书主编之一、北京协和医院内分泌科教授肖新华表示，根据美国糖尿病学会(ADA)的定义，糖尿病缓解的标准为在停用降糖药至少3个月后，糖化血红蛋白(HbA1c)低于6.5%。对于那些糖化血红蛋白不能准确反映血糖水平的患者，静脉空腹血糖或动态血糖监测也可以作为替代标准。

而要实现糖尿病的逆转与缓解，首先要了解其发病机制。

该书开篇深入剖析了2型糖尿病的发病机制，从胰岛素抵抗、胰岛 $\beta$ 细胞功能受损到去分化的胰岛 $\beta$ 细胞，揭示了糖尿病发生的内在逻辑。“胰岛素抵抗是2型糖尿病发病的核心环节，而胰岛 $\beta$ 细胞功能受损则进一步加剧了病情的发展。”该书主编之一、首都医科大学附属北京同仁医院内分泌科主任杨金奎说。

同时，该书也指出，在某些条件下，去分化的胰岛 $\beta$ 细胞并没有死亡，其在特定条件下具有恢复分泌胰岛素的能力，这为糖尿病的逆转和缓解奠定了理论基础。

“在这种条件下，通过代谢手术、低热量饮食和胰岛素强化治疗等干预措施可能再度恢复分泌胰岛素的能力。这些措施能够解除胰岛素抵抗，恢复胰岛功能，从而实现糖尿病的逆转或缓解。”该书主编之一、北京朝阳糖尿病医院院长王执礼表示。

## 多维度的干预措施

该书指出，糖尿病的治疗不应仅依赖药物，而需要一种“先进、科学、系统的综合疗法”。在探讨糖尿病逆转和缓解的实践过程中，书中详细介绍了多种综合治疗途径。这些途径不仅涵盖药物治疗，还包括饮食、运动和代谢手术等多维度的干预措施。

在药物治疗方面，书中阐述了各种

降糖药物的作用机制、适应证和禁忌证，以及它们在治疗糖尿病逆转和缓解中的具体应用。三位主编共同指出，药物治疗是糖尿病治疗的基础，但并非唯一手段。只有结合其他非药物治疗措施，才能达到最佳的治疗效果。

在饮食治疗方面，书中强调了低糖、低脂、高纤维的饮食原则，以及如何通过合理搭配食物来控制血糖水平。饮食治疗是糖尿病治疗的重要组成部分，它不仅能够降低血糖，还能减轻胰岛 $\beta$ 细胞的负担，有助于恢复胰岛功能。

在运动治疗方面，书中详细介绍了运动对糖尿病的益处，以及如何通过运动来降低血糖、改善胰岛素抵抗。同时，强调了运动治疗的安全性和有效性，并提供了具体的运动建议和指导。

在代谢手术方面，书中介绍了代谢手术在糖尿病治疗中的应用，包括手术原理、适应证和禁忌证等。同时，还指出代谢手术对于重度肥胖合并2型糖尿病的患者来说，是一种有效的治疗手段。通过手术减轻体重，可以改善胰岛素抵抗，降低血糖水平，甚至实现糖尿病的逆转。

## 新研究打开新视野

除传统的治疗方法，近年来的临床研究也为糖尿病患者带来了新的希望。

在探索糖尿病逆转和缓解的过程中，胰岛再生医学治疗无疑是一个新的热点。

胰岛再生医学治疗的核心是利用多能干细胞定向分化为胰岛素生成细胞，并将其移植到患者体内，以重建患者的胰岛素分泌功能。这种治疗方法具有潜在的治疗效果，能够为糖尿病患者长期缓解提供可能的方案。

“虽然胰岛再生医学治疗目前仍处于研究阶段，但其前景广阔，值得深入研究和探索。”杨金奎说。

除此之外，肠道菌群调节是近年来糖尿病治疗领域的另一个新热点。该书指出，肠道菌群与人体健康密切相关，它们通过参与代谢、免疫等生理过程，对糖尿病的发生和发展产生

重要影响。调节肠道菌群，可以改善胰岛素抵抗、降低血糖水平，甚至实现糖尿病的逆转。比如，饮食调整、益生菌补充和粪菌移植等方法都可以有效调节肠道菌群。

靶向GLP-1(胰高血糖素样肽-1)也是近年来糖尿病治疗领域的一个新策略。肖新华指出，GLP-1是一种由肠道L细胞分泌的激素，具有促进胰岛素分泌、抑制胰高血糖素释放和降低血糖水平的作用。靶向GLP-1可以显著改善糖尿病症状，降低并发症的风险。

## 多学科共“治”糖尿病

在探讨糖尿病逆转和缓解的过程中，如何评估治疗效果是一个重要的问题。该书指出，糖尿病逆转缓解的标准包括血糖水平、糖化血红蛋白等指标的正常化，以及胰岛功能的恢复等。定期监测这些指标，可以评估治疗效果，及时调整治疗方案。

此外，该书还强调了评估方法的重要性和准确性，并提供了具体的操作建议和指导。

随着医学研究的深入和技术的进步，科学家们对2型糖尿病的逆转与缓解有了更深入的理解和探索。通过不断优化的综合疗法和新兴治疗技术，越来越多的患者将有机会摆脱糖尿病，恢复健康生活。

其中，多学科合作对于糖尿病的逆转与缓解十分重要。“只有结合内分泌学、营养学、运动医学、外科学等多学科的知识和技术，才能推动糖尿病治疗的发展。同时，社会各界应加大对糖尿病研究的投入和支持，为患者带来更好的治疗效果和生活质量。”杨金奎表示。

三位主编特别强调，对于患者来说，应树立战胜疾病的信心，并积极采纳科学的治疗方法和生活建议。对于医生来说，应将治疗思路适当拓宽，提高治疗效果和患者的生活质量。此外，所有关心糖尿病治疗的人都应该多阅读和学习相关的书籍。“相信通过相关的指引和启发，我们能够共同推动糖尿病治疗的发展，给患者一个更好的未来。”王执礼说。