



哈医大一院两万份住院病例调查显示

# 超半数糖尿病患者不知自己得病

□本报记者 徐日明

11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题为“健康生活与糖尿病”,健康的生活习惯和及早发现并控制血糖为控制糖尿病的关键。

近日,中华医学会糖尿病学分会常务委员、哈医大一院内分泌科主任匡洪宇教授对该院两万份住院患者病例展开了调查。结果发现,超半数糖尿病患者自己得了病也不知情,更谈不上治疗及血糖达标,他们发现病情多是通过体检等渠道被动检出。

“我没有‘三多一少’啊”

中年男子体检检出了糖尿病

“我得了糖尿病?我没有‘三多一少’啊?”对于自己的体检结果,40岁的市民孙欣(化名)非常吃惊,他没有糖尿病的典型症状,但是面前的检查结果不容置疑。

“有的患者甚至脚部溃烂才来就诊。”记者从哈医大一院内分泌科了解到,像孙欣这样的患者并不罕见,该院通过对两万个住院患者病例的调查发现,多半数的糖尿病患者对自身疾病不知情,只是在体检、治疗其他疾

病或是出现并发症等情况下,被动检出。这就导致耽误了治疗时机,也会让身体脏器受累时间过久,出现病变。

医生介绍,由于一些患者对自身患上糖尿病并不知情,治疗和控糖也就无从谈起。因糖尿病肾病导致的肾损伤、因糖尿病视网膜病变导致的视力下降甚至失明、因糖尿病足导致的脚溃烂甚至残疾,以及因糖尿病酮症酸中毒导致的昏迷和死亡等,时刻威胁着患者。

我省糖尿病患者率呈上升趋势

不健康生活习惯成主因

匡洪宇教授介绍,我省居民因饮食习惯及不健康的生活方式,导致糖尿病患病率正呈上升趋势,前景不容乐观。

糖尿病在临床上以高血糖为主要特点,是遗传因素和环境因素相互作用的结果,生活方式作为环境因素的组成部分尤为重要。可能诱发糖尿病的生活方式有以下几点:首先是饮

食。经常进食高脂肪、高热量的食物容易导致肥胖,从而诱发糖尿病;第二是运动。社会发展快、生活节奏紧张、人们运动减少,这样也容易导致肥胖;第三是一些不良的生活习惯,如吸烟、熬夜上网等。再有,压力过大也会影响人体代谢及内分泌的稳定,也是糖尿病的发病因素之一。

如何预防糖尿病?

注意营养+七分饱

匡洪宇教授表示,防治糖尿病首先要从饮食抓起,无论是否患有糖尿病,平时都要注意营养均衡,低糖、低脂、高纤维、高维生素是预防糖尿病的最佳饮食原则。将体重长期维持在正常水平至关重要,应当养成良好的饮食习惯,科学进餐。

健康的进餐应以七分饱为好,建议多吃蔬菜少吃肉类,适当进食水

果,少吃甜食,减少含糖饮料的摄入。

控制主食量,尽量不吃稀饭等快速吸收食物。糖尿病患者主食必须要吃,一般运动量不大的患者每顿饭可以吃2两左右。稀饭等一些快速吸收食物虽然也属于主食,但在熬制过程中淀粉变成了糊精,会导致患者餐后血糖升高较快、较高。餐前容易发生低血糖,可适量适时食用水果。

妊娠期糖尿病

## 任性“糖妈妈”不遵医嘱 险些危及胎儿生命

本报讯(孙丽霞 叶鸿 记者 杨艳)近年来,在糖尿病患者,妊娠合并糖尿病“异军突起”,在全球范围呈流行趋势。其中妊娠期糖尿病约占妊娠合并糖尿病总数的90%以上。资料显示,“糖妈妈”的发病率高达17.8%,也就是说,大约平均每6个孕妇里就有1个备受妊娠期糖尿病困扰。哈尔滨市红十字中心医院内分泌科副主任刘爽提醒,孕妇血糖控制不理想时,需遵医嘱进行药物治疗,以免发生糖尿病酮症酸中毒。

孕妇李女士因一再拒绝接受正规治疗,对医生的诊断“不放在心上”,诱发糖尿病酮症酸中毒,险些危及宝宝生命。据了解,李女士入院时妊娠

34周,既往有2型糖尿病史。妊娠14周时因血糖升高住院降糖治疗,血糖平稳后出院,医生建议其出院后继续胰岛素降糖治疗,患者只接受皮下注射胰岛素降糖,拒绝了医生的建议。入院前一个月,患者自行停用胰岛素,不久就出现恶心、呕吐,伴乏力、口干、尿量减少等症状。入院后,被诊断为糖尿病酮症酸中毒。因患者血糖高、持续时间长,患者及胎儿随时可能有生命危险。多亏医护人员精心治疗与护理,患者血糖趋于平稳,胎儿胎心、胎动尚平稳,一周后出院。

相关新闻

## 10年老糖友腹部长肿物 你会正确注射胰岛素吗?

本报讯(记者 徐日明)“我肚皮长个肿瘤跟糖尿病有关吗?”近日,62岁的市民刘先生到医院就诊。他患有糖尿病多年,最近肚皮上又起了一个拳头大的肿物。哈医大一院内分泌科主任匡洪宇教授看过后表示:“这个肿块还真跟糖尿病有关系,而且还很直接。”据介绍,这并不是肿瘤,只是打胰岛素时出现的一个增生肿块。

老糖友腹部长了肿物

老刘是位十多年的老糖友了,虽然身体不太好,但还算听话,每天饭前按照医生的嘱咐给自己打胰岛素。不久前,老刘发现自己的腹部有一块小硬结,大约就是他每次打针的位置。随着时间的推移,肿块越来越大,渐渐已经有一个拳头大了。“这一定就是传说中的并发症了。”老刘来到哈医大一院就诊。“每次都打在这个位置?”面对医生的问话,老刘表示,他每天坚持打针,都是打在同一个位置,而且为了节约,他的针头从来也没换过。

匡洪宇教授解释说,这是长时间反复在同一部位注射胰岛素而产生的脂肪增生,患者不当用药时间长达数年,增生也相对严重,目前只能通过手术来治疗,不能不说是一种遗憾。如果情况不严重的话停止刺激,此类脂肪增生两个月左右就能痊愈。

“遵医嘱”老人打胰岛素晕倒了

不久前,68岁的张先生在打完胰岛素后因低血糖晕倒,被送到医院及时救治才得以脱险。

“我这可是严格遵医嘱啊,怎么还是不行呢?”张先生对此次发病感到不解。而这份医嘱是多久的呢?对此张先生表示,是五年前的医嘱。“那医生有没有嘱咐你随时检测血糖呢?”在面对这样的提问,张先生的声音明显小了,因为医生的确嘱咐过。

医生介绍,此前一位退休教师的情况与张先生如出一辙,她在院治疗一段时间后血糖恢复得不错,但是每天仍然用相同的剂量注射胰岛素,虽然已经具备减量或是停药的标准,但是她没能及时检测血糖也没能到医院检查,结果也导致了血糖异常而晕倒。

链接

胰岛素使用有讲究

匡洪宇教授表示,胰岛素使用是动态的,应制定注射部位轮换时间表,并随时检测血糖调整方案。切不可长期使用同一剂量的胰岛素,以免发生危险。同时,胰岛素本身是一种生长因子,反复在同一部位注射会导致该部位皮下脂肪增生而产生硬结,平时要注意注射部位的轮换。

专家建议,为防止感染出现皮下硬结、疼痛,注射的针头最好一次一换。

数说

根据国际糖尿病联盟统计

2011年  
全球糖尿病患者人数已达

3.7亿

估计到  
2030年全球糖尿病患者将有

近5.5亿

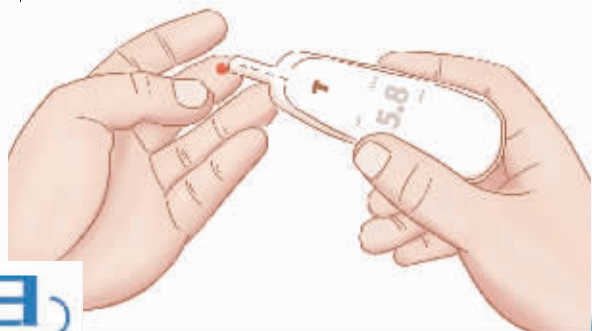
2008年  
我国糖尿病的患病率为

9.7%

2010年已达

11.6%

新晚报制图/田宇阳



11·14 联合国糖尿病日