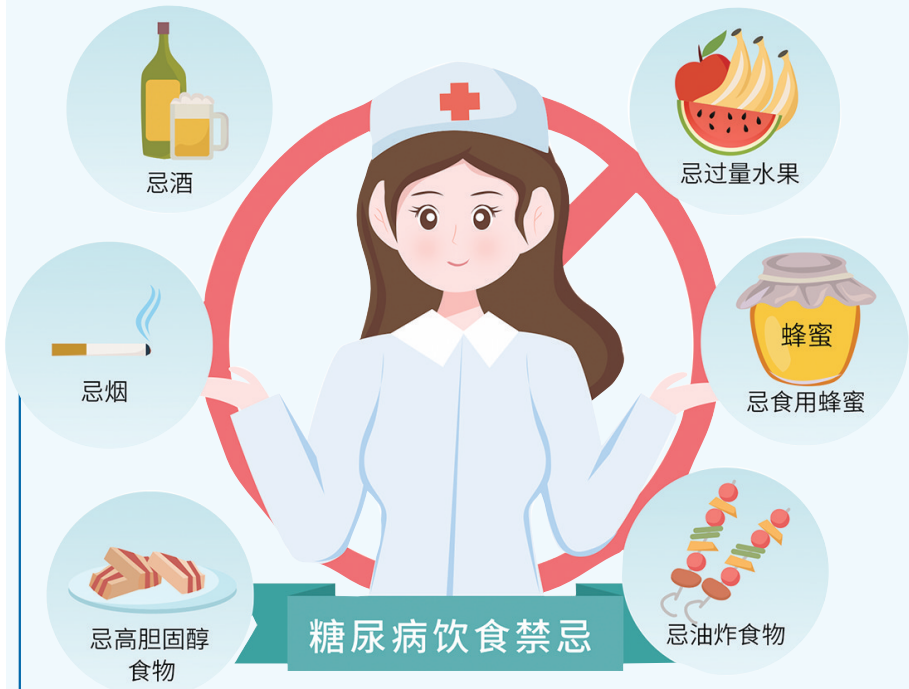




□本报记者 李娟

糖尿病高发 逐渐趋于年轻化

据呼和浩特市妇幼保健院内科主任医师郭丽芳介绍,糖尿病发病率在近几十年里显著上升,据2023年最新统计,我国的糖尿病患者数量为1.4亿,数量居世界第一位,预计到2045年数量会增加到1.74亿。近年来,糖尿病发病年轻化趋势愈发明显,流调数据显示,30岁以下人群中糖尿病前期患病率已达到20.2%,40岁后人群中更是超40%处于糖尿病前期。

研究证实,年轻糖尿病患者相关并发症发生率及死亡率更高,并

且比晚发病的疾病更具侵袭性。与正常人群相比,40岁之前患上2型糖尿病的人,糖尿病相关并发症如心脑血管疾病、微血管病变的发生风险明显增高,血糖控制也较差,死亡风险增加了3.72倍,影响到了预期寿命。

“糖尿病在我国呈现出知晓率低(36.5%)、治疗率低(32.2)、控制率低(49.2%)的特点。40岁以下人群中,未被发现、未被诊断率高达74%。他们往往缺乏对糖尿病的正确认知和预防意识,觉得自己年轻,患糖尿病是很遥远的事,身体不舒服扛一扛就过去了,症状不明显也不影响日常的生活和工作。这种认识是非常错误的,如果真等到身体出现症状,后悔也来不及。”郭丽芳表示。

11月14日是第18个世界糖尿病日

预防糖尿病 生活习惯很重要

11月14日是第18个联合国糖尿病日,也称世界糖尿病日。今年的主题是“糖尿病与幸福感”,呼吁更多的人关注身体健康,正确认识糖尿病,不要让疾病成为健康“杀手”。

远离疾病 从良好的生活习惯开始

糖尿病的早期表现并不典型,后期会出现一些典型的症状,如口干、多饮、多尿、多食、消瘦;其次会出现视物模糊,当血糖很高时还会出现饥饿感;糖尿病进一步发展,会出现手脚冰凉、麻木、疼痛、间歇性跛行、便秘、腹泻、反复尿路感染、妇科炎症等并发症,严重的还会导致酮症酸中毒、失明、截肢、急性脑梗、无痛性心梗、肾功能不全甚至危及生命。所以,我们要敲响警钟,重视高血糖,提早干预,以健康的生活方式阻止糖尿病发生。

“糖尿病产生的原因除了先天遗传因素外,主要归结于以下几方面,首先就是不良的生活习惯,当今社会竞争激烈,年轻人升学、工作压力增大,加之很多年轻人有长期熬夜、不运动、抽烟、酗酒、暴饮暴食等不良的生活习惯,过大的精神压力和这些习惯都会使人体内分泌代谢发生紊乱,增加患糖尿病的风险。

其次是饮食因素,年轻人喜欢含糖量高、热量高的食物,比如蛋糕、糖果、油炸食品等,以及各种含糖饮料,日积月累容易导致体内的血糖、血脂等代谢紊乱,从而诱发糖尿病。”郭丽芳说,体重过重也是糖尿病高发的主要原因。平时的不良生活习惯叠加饮食因素,加之缺乏运动及体育锻炼,容易能量过剩,从而引起肥胖,经过一系列传导,引发糖尿病的出现。

“年轻人不管现在有无糖尿病,都应养成良好的生活习惯和饮食习惯,多喝白开水,少吃垃圾食品,加强锻炼,少熬夜,定期测量血糖。那些囤积的脂肪、飙升的血糖都在提醒我们,注意健康饮食,监测血糖,及时识别处理糖尿病急性并发症。”郭丽芳建议。



痛风患者该如何健康饮食?

痛风,曾一度被称为“帝王之痛”或“富贵病”,因其在古代多光顾帝王贵族而得名。然而,随着生活水平的提高和饮食结构的改变,痛风已成为严重影响群众健康的常见病、多发病。对于痛风患者而言,饮食管理是治疗和控制病情的关键一环。本期健康养生周刊,特邀请内蒙古自治区人民医院副主任药师马红玲为您讲讲痛风患者如何通过科学饮食有效控制尿酸水平,减少痛风的发作。

□本报记者 于亚军

痛风患者科学饮食很重要

据马红玲介绍,痛风患者可以适量摄入米饭、面条、馒头等主食,这些食物中的嘌呤含量较低,且富含碳水化合物,有助于提供能量。痛风患者还应选择低嘌呤的蛋白质食物,如鸡蛋、牛奶、豆制品等,这些食物中的蛋白质有助于维持身体正常功能,且不会

增加血尿酸水平。水果中的果糖含量较高,但痛风患者可以适量摄入富含维生素C的水果,如柑橘类、草莓、猕猴桃等,维生素C有助于降低血尿酸水平,减少痛风发作的风险。

蔬菜是痛风患者的理想食物,富含维生素、矿物质和膳食纤维,建议痛风患者每日摄入足够的蔬菜,如菠菜、芹菜、西兰花等。痛风患者应限制使用含嘌呤较高的调味品,如酱油、味精等。同时,减少盐的摄入,有助于降低血压和减少肾脏的

负担。另外,充足的水分摄入也有助于尿酸的稀释和排泄,预防尿酸结晶沉积。

痛风患者饮食有哪些禁忌

马红玲表示,高嘌呤食物如红肉、海鲜、动物内脏等,还有浓肉汤、浓鱼汤、海鲜火锅汤等,这些食物中的嘌呤会在体内代谢产生尿酸,加重痛风病情。酒精会抑制肝脏对尿酸的代谢,导致血尿酸水平升高,所以痛风患者应尽量避免饮酒。

含糖饮料中的果糖会促进尿酸的合成,增加痛风发作的风险,痛风患者应减少含糖饮料的摄入。高脂肪食物会影响尿酸的排泄,加重痛风病情,所以痛风患者应限制高脂肪食物的摄入,如油炸食品、肥肉等。

减轻体重可以减少痛风发作

肥胖是痛风的危险因素之一,减轻体重可以降低尿酸水平。“痛风患者应通过合理的饮食和规律且适度的运动来控制体重,促进新陈代谢,提升尿酸的排泄能力,减少痛风发作的风险。”马红玲说,选择适合自己的运动方式如散步、游泳、骑自行车等,但需要注意的是,痛风发作期间应避免剧烈运动,以免加重关节负担。痛风患者应定期进行尿酸水平检测,以便了解自己的病情状况,一旦发现尿酸水平异常升高,应及时就医,调整治疗方案。

“总之,痛风患者的饮食生活管理是一个长期而复杂的过程,需要患者和家属共同努力。通过科学的健康生活管理,痛风患者不仅可以有效控制病情,减少痛风发作的风险,还能提高生活质量,享受无痛生活。”马红玲说。