

# 糖尿病并非“不可逆”

## 科学生活方式开启逆转之路

本报记者 晏飞

长期以来,糖尿病常被视为需要终身服药的慢性疾病,令人谈之色变。然而,现代医学研究与实践逐渐揭示了一个充满希望的概念:对于部分2型糖尿病及糖尿病前期人群,通过系统、科学的生活方式干预,实现病情的“逆转”或“缓解”是完全可能的。

所谓“逆转”,在医学上更准确地称为“缓解”,指患者在停止降糖药物治疗后,血糖仍能长期维持在正常或接近正常的水平。其中的核心钥匙,正是被许多人忽视或误解的生活方式干预。许多控糖路上的常见误区,恰恰可能成为阻碍逆转的绊脚石。

### 饮食重塑

#### 告别极端化选择,拥抱平衡智慧

在控糖的饮食道路上,采取极端化选择往往适得其反。许多人一旦发现血糖升高,便对米饭、面食等主食敬而远之。然而,主食摄入严重不足,可能导致身体能量短缺,甚至诱发脂肪过度分解引发酮症,反而不利于血糖长期稳定。科学的做法是保证合理份额,将碳水化合物所提供的热量控制在每日总热量的50%—60%,并注重“粗细搭配”。需要注意的是,像红薯、土豆这类食物,若作为菜肴食用,应相应减少主食量;同时,烹饪方式至关重要,将谷物打碎久煮

成粥,会大大提高升糖指数,因此糖尿病患者应尽量避免喝粥。

另一个根深蒂固的误解是“血糖高不能吃肉”。事实上,完全素食可能导致蛋白质摄入不足和营养失衡,选择和搭配更为关键。应优先选择鱼、虾、去皮的禽肉等白肉,以及适量的瘦猪、牛、羊肉。进餐顺序也不可忽视,餐前先喝一小碗清淡的蔬菜汤,然后食用大量的蔬菜,接着摄入蛋白质丰富的肉、蛋、豆制品,最后再吃主食,这种顺序能显著增强饱腹感,平稳餐后血糖曲线。

### 水果的取舍

#### 看懂GI与GL,掌握时机与分量

“血糖高不能吃水果”是另一个需要澄清的误区。水果富含膳食纤维、维生素和抗氧化物质,对调节代谢、改善肠道健康有益,完全拒绝可能错失营养红利。能否享用水果,取决于患者当前血糖控制是否已基本稳定。在血糖达标的前提下,可以适量食用。

如何选择?需要关注两个科学指标:血糖生成指数(GI)和血糖负荷(GL)。GI值高的水果,吃下去后血糖上升速度快;而GL值则结合了食物中含糖总

量和GI值,更能真实反映一份食物对血糖的综合影响。例如,西瓜GI高,但一次食用量小则GL不高;而某些GI中等的水果,若大量食用,GL值也会很高。建议选择苹果、梨、桃子、草莓、樱桃、柚子等低GI水果。食用时间应安排在两餐之间,作为加餐,每日总量控制在200克左右(约一个中等苹果的大小)。像西瓜、荔枝、熟香蕉、菠萝蜜等则应谨慎浅尝。切记,果汁、果干、水果罐头因糖分浓缩或添加糖分,应尽量避免。



AI制图

### 运动激活

#### 不可或缺的“降糖良药”

如果说饮食管理是控制血糖的“守门员”,那么规律运动就是主动出击的“前锋”。运动能直接提升胰岛素敏感性,促进肌肉对葡萄糖的摄取和利用,是实现糖尿病逆转的核心动能之一。

对于糖尿病患者,首推持之以恒的有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳广场舞等。运动时机颇有讲究,最佳时段是餐后1小时左右开始,此时既能有效平抑餐后血糖高峰,又避免了空腹运动可能带来的低血糖风险。每次运动应持续30分钟以上,最好能达到45分钟,让身体充分进入消耗状态。频率上,争取每周至少5天,累计达到至少150分钟的中等强度运动。除了有氧运动,每周加入2—3次力量训练,如举哑铃、弹力带练习,增加肌肉含量,能长效提升基础代谢,更有利于

血糖稳定。

实现糖尿病的逆转,是一个需要耐心、信心和科学指导的系统工程。它绝非简单地“治愈”,而是通过强化生活方式管理,让胰腺功能得到休整,身体代谢重归平衡。这要求我们摒弃那些流传甚广的认知误区,在专业医生或营养师的指导下,建立属于自己的个性化饮食、运动和监测方案。每一位血糖异常者都应当认识到,积极的行动远胜于被动的担忧,从今天起,用一碗粗细搭配的饭、一盘多彩的蔬菜、一份优质的蛋白质、一场酣畅的运动,逐步构建起血糖的坚固防线,糖尿病逆转之路,就在这日复一日的正确选择中,悄然开启。

(本期审稿专家:徐州仁慈老年病医院医养结合科主任魏波)

加入「徐报·乐年团」参与各项活动  
① 扫描二维码添加「徐报·乐年团」小助手微信  
② 咨询电话:0516-85698208  
③ 投稿邮箱:2083507344@qq.com



## 医保政策周周见2026年第1期 职工生育保险待遇(一)

徐州医保周周见  
人人参保有医靠  
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1. 职工生育保险待遇包括哪些内容?

答:职工生育保险待遇主要包括四方面内容:

(1) 产前检查费用;(2) 生育医疗费用;(3) 一次性营养费用;(4) 生育津贴。

其中,生育医疗费用包括生

育的医疗费用、计划生育的医疗费用以及法律、法规规定的其他项目费用。

2. 单位缴纳了生育保险,职工就能够享受生育保险待遇了吗?生三孩和生一孩二孩享受的生育待遇都是一样的吗?

答:单位缴纳了生育保险,涉及到连续缴费满10个月这一期限问题。在符合人口和计划生育法律、法规规定内,职工在分娩、流产、引产或者实施计划生育手术时,用人单位为其连续缴

费不足10个月的,只能报销生育医疗费用,即职工生育医疗费用由生育保险基金支付;职工的生育津贴和一次性营养补助,在用人单位连续缴费满10个月后,生育保险基金才予以支付。

2021年5月31日以后生育三孩跟一孩二孩一样,可以正常享受生育保险的相关待遇。

3. 女职工在我市定点医院生育医疗费如何报销?生育津贴等待遇如何申领?

答:女职工在我市定点医院

生育,需要准备医保电子凭证或社会保障卡至医院结算窗口。发生的生育医疗费用,出院时直接刷卡结算,实时报销。

生育津贴、一次性营养补助及产前检查费,统一发放至职工个人银行账户。徐州市本地参保女职工可在完成生育医疗费用结算后30个工作日(45个自然日)内,通过江苏医保云App—“我要办”—“生育津贴发放个人”模块申领。

本报记者 晏飞 整理