

防糖要趁早，控糖在日常

本报记者 刘泓雨 通讯员 于虹
统筹 赵丽

预防篇

以下人群要早查早防

普通人预防糖尿病，关键不是等血糖高了再管，而是从日常做起。尤其以下人群要早查早防：年龄≥35岁；超重或肥胖，尤其是肚子大的人，男性腰围≥90厘米、女性≥85厘米；有糖尿病家族史；有高血压、血脂异常、高尿酸；曾有妊娠期糖尿病或多囊卵巢；长期久坐、熬夜、压力大、爱喝含糖饮料、爱吃夜宵烧烤的人。

●**饮食** 核心是控制总量、合理搭配。主食尽量粗细搭配，少喝粥、少吃烂面条；吃饭可以先吃菜、再吃肉、最后吃主食；奶茶、蛋糕、含糖饮料尽量戒掉。水果不是不能吃，血糖正常的人也建议选低糖水果，放在两餐之间吃，别饭后立刻吃。草莓、柚子、桃子、苹果可以少量吃，每次半个到一个；荔枝、榴莲、芒果、葡萄这些高糖水果，尽量少吃或不吃。

●**运动** 建议每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，比如快走、打太极拳、骑车、广场舞，每次30分钟左右，每周坚持5天。每坐1小时就起身活动一下，每周最好再加2次抗阻运动。体重如果能减掉5%—10%，预防糖尿病的效果会很明显。

●**筛查** 35岁以上人群建议每年查一次空腹血糖和糖化血红蛋白；高危人群应更早查，必要时做口服葡萄糖耐量试验。空腹血糖6.1—7.0mmol/L，或餐后2小时血糖7.8—11.1mmol/L，属于糖尿病前期，不能等确诊了才重视。如果出现多饮、多尿、多食、体重下降，要尽快就医。

如果确诊糖尿病，也不用慌，只要做好日常管控，把血糖控制平稳，就能延缓并发症，和正常人一样生活。

●**饮食**：并非什么都不能吃

确诊后饮食管控要更严格，但也不是“这也不能吃那也不能吃”，核心是控制总量、搭配合理。

徐州医科大学附属医院内分泌科主任奚珏提醒：糖尿病饮食不是简单的“吃粗粮、少吃糖”，而是有主食、有菜、有配比、有禁忌的系统饮食方案。“很多人以为就是控制一下饮食，少糖、主食少吃一些，其实不是，都是有配比的。”她建议确诊后到医院营养科或糖尿病教育门诊，让专业人员制定个性化饮食方案。

日常饮食基本原则——

●**主食粗细搭配，控制总量**：仍应粗细搭配吃主食，但要根据身高、体重控制总量，一般每餐主食生重2两左右，具体可以咨询医生或营养师。尽量不要喝粥、吃烂面条，升糖速度较快。

●**严格规避高糖食物**：奶茶、蛋糕、蜜饯、含糖饮料应严格避免，精制糖会让血糖迅速升高。

●**水果可以吃，但要选对时间和种类**：血糖平稳的时候，两餐之间（比如上午10点、下午3点）可以

确诊篇

日常管控记住这3点

少量吃低糖水果，每次吃半个到一个，不要饭后立刻吃。高糖水果尽量不要吃。

●**运动**：规律坚持，避免血糖波动

●**坚持规律运动**：仍应以中等强度有氧运动为主，比如快走、打太极拳，每周150分钟，长期坚持有助于明显改善血糖。

●**遵医嘱调整强度**：血糖很高或已有并发症的患者，不宜剧烈运动，应先咨询医生，根据身体情况调整运动强度。

●**注意低血糖**：不要空腹运动，运动时随身携带糖块或饼干；如果出现心慌、手抖、出汗、头晕等症状，可能是低血糖，应立即进食缓解。

●**监测复诊**：遵医嘱用药，定期查并发症

●**按时监测血糖**：根据病情定期测空腹、餐后血糖，做好记录，复诊时提供给医生，便于调整方案。

●**严禁自行停药、减药**：很多人血糖正常后就自行停药，这是大忌。血糖正常是药物控制的结果，擅自停药会导致血糖反弹，并会加重胰岛损伤。是否减药、停药，一定要遵医嘱。

●**定期筛查并发症**：每年至少做一次并发症筛查，包括眼底、肾功能、血脂、神经病变等，早发现、早治疗，避免严重并发症。

纠偏篇

减重药能控糖？千万别乱吃

能减重还能控糖，网红减重药你是否听说过？针对大家最关心的“减重药能不能用”问题，奚珏给出了明确回答：

●**减重药是处方药，不能随便用**

很多减重药需要专科医生开具处方，不能听信宣传就自行购买使用。目前，徐医附院ICU已经收治了好几例因乱用减重药导致严重脱水、电解质紊乱、脏器功能受损的患者。奚珏说，“有个大学生，根本够不上使用减重药的标准，也不是特别胖，就是跟风减肥。她向同宿舍另一个女孩买了一支减重药，自己注射，结果出现严重恶心、呕吐，也不敢跟家长说，最后休克，送到ICU抢救了好几天才转出来。”

●**使用减重药之前必须做全面筛查**

全面筛查到底有多重要？奚主任分享的一个病例让我们看到了筛查的真正价值。

奚珏说：“有一个年轻女孩，快要结婚了，想减重，其实她不是很胖，BMI也就稍微超一点，她在网上看到别人说减重药效果好，来到徐医附院内分泌科先做检查，结果查出甲状腺癌——这正好是减重药

的禁忌，药不能用了。而且结婚之前发现肿瘤，对她打击也很大。”

奚珏说：“这个病例让我印象很深。内分泌疾病较为常见，像肥胖、甲状腺疾病、高脂血症、高尿酸血症、糖尿病，包括继发性高血压等，有一定相关性，还常常合并存在。所以不管是来减重的，还是来查血糖的，我们都建议做一套全面的内分泌筛查，很多问题早期没有任何症状，一查就查出来了。”

●**不够标准不要用**

“减重药有严格的适应症，不是想减肥就能用。”奚珏说，“BMI达到一定标准，或者合并代谢疾病的，才考虑使用。很多年轻人根本够不上标准，只是跟风，风险很大。”

●**减重的核心仍是饮食+运动**

“不管用不用药，最终落脚点还是管住嘴、迈开腿。”奚珏说，“药物只是辅助，生活方式的改变才是根本。”

最后想告诉大家，控糖不是短期的事，而是长期生活习惯的养成。哪怕只是改掉每天喝奶茶的习惯，都能显著降低患糖尿病的风险。

