

35岁，离糖尿病还早得很？

本报记者 刘泓雨 统筹 赵丽

很多人觉得，二三十岁正当年，身体代谢旺盛，吃点糖、熬点夜也能很快代谢掉。嘴上念叨着“再喝奶茶就要得糖尿病了”，转头还是喝下肚，全当一句自我调侃的玩笑话，从没真的放在心上。殊不知，一场悄无声息的“甜蜜危机”，早已突破“老年病”的边界，将枪口对准了年轻群体。

35岁：血糖管理关键节点

如果你还觉得“35岁，离糖尿病还早得很”，可能要当心了一——35岁不是“离糖尿病还早”，而是血糖管理的关键节点。

根据我国最新版《中国糖尿病防治指南（2024版）》及《中华糖尿病杂志》2025年1月刊发的全国糖尿病流行病学研究结果，按照美国糖尿病学会（ADA）2010年糖尿病诊断标准，我国18岁以上人群的糖尿病患病率仍在上升，由2013年的10.9%增加到2018至2019年的12.4%。更为严峻的是，我国糖尿病知晓率仅为36.7%，也就是说，约每3位糖尿病患者中，就有2位对自己的病情一无所知。

在确诊病例之外，还有数量更加庞大的糖尿病前期人群——他们的血糖已经高出健康警戒线，但还没达到

糖尿病的诊断标准，身体没有明显不适症状，却相当于一只脚已经踏进了糖尿病的大门。在这一背景下，倡导每个人成为自身健康的第一责任人，成为全社会共识。因此，《中国糖尿病防治指南（2024版）》发出提醒：管理血糖必须尽早，筛查血糖年龄应从40岁提前至35岁。

为进一步推进全民健康生活方式行动，传播健康理念，普及科学知识，营造良好的社会支持性环境，国家卫生健康委将每年9月确定为全民健康生活方式宣传月。2026年宣传月以“主动健康 自我管理”为主题，徐州市同步启动以“把握健康主动权，当好健康第一责任人”为主题的主动健康实践活动，常态化推进“三减三健”专项行动。其中，“减糖”作为“三减三健”的重要内容，是防控慢性病、守护代谢健康的核心抓手。

年轻患者：门诊查出高血糖

作为常年奋战在临床一线的专家，对于高血糖的年轻化趋势，徐州医科大学附属医院内分泌科主任奚珏有着深刻的感受：“近10年，年轻患者的增长速度明显加快。门诊里二十出头的大学生、工作没几年的白领越来越常见。现在大家健康意识增强，尤其是年轻人，也非常重视自己的身体状况，但很多人认识是不够全面和专业的。”

来门诊就诊的年轻患者主要分两大类。第一类是来减肥的。“现在减肥很流行，各种减重药宣传也是铺天盖地，很多年轻人直接要求来开减重药。但作为处方药，按规范需要进行内分泌相关指标筛查。检查后往往

会发现，超重或者肥胖患者存在胰岛素抵抗，经常合并有高血压、高血糖、高血脂、高尿酸等代谢异常，还有患者直接确诊为糖尿病，甚至出现了相关并发症。”奚珏说。

第二类则是体检发现问题来就诊的。“很多年轻人在单位体检时查出空腹血糖偏高，抱着‘不可能’的心态来复查，结果最终确诊。这一类人在门诊也非常多。”

更让人揪心的是，不少年轻患者确诊时，已经出现了早期并发症——比如眼底微血管瘤、尿微量白蛋白升高，说明血糖异常已经持续了很长时间。

糖尿病：全身损伤不容小视

很多年轻人对糖尿病的认知还停留在“只是血糖高一点，没什么大不了”，这是非常危险的误区。奚珏特别提醒，糖尿病是一种全身性的代谢疾病，高血糖会慢慢腐蚀全身的血管和神经，从头到脚没有一个器官能幸免。

首先是微血管损伤，这是糖尿病最典型的危害。眼底视网膜上遍布微小血管，长期高血糖会导致视网膜病变，初期只是视物模糊、视力下降，严重的会出现眼底出血、视网膜脱落，最终导致失明——这也是成年人失明的首要原因。同样遭殃的还有肾脏。肾脏的过滤功能

依赖微小血管，高血糖会让肾脏慢慢硬化，早期出现尿蛋白，后期会发展成肾功能衰竭，也就是尿毒症，需要终身透析维持生命。

其次是大血管病变，也就是常说的心脑血管疾病。高血糖会腐蚀全身的动脉血管，加速动脉粥样硬化，让血管变窄、变硬，大大增加患心梗、脑梗的风险。可以说，糖尿病患者心血管风险远高于非糖尿病患者。更值得警惕的是，年轻人血管条件本来应该很好，但如果长期高血糖，血管老化速度会比正常人快10—20年，三四十岁就得心梗、脑梗的案例并不少见。

除此之外，糖尿病还会损伤周围神经，导致手脚麻木、刺痛、感觉减退，很多人脚被划破了都不知道，最后发展成糖尿病足，严重的需要截肢；还会影响自主神经，导致肠胃功能紊乱、排尿障碍、性功能下降等问题。可以说，糖尿病的危害是全身性、进行性的，越早干预，对身体的损伤越小。

很多人以为只有胖人才会得糖尿病，这是临床最常见的认知误区。奚珏结合专科指南和临床经验，给大家梳理了高危人群特征，只要符合其中任意一条，就要高度警惕血糖问题，定期做筛查。

年龄≥35岁 奚珏特别强调：“根据最新版《中国糖尿病防治指南》筛查血糖年龄应从40岁提前至35岁。为什么？因为18岁到39岁的代谢异常人群，知晓率不足40%，再加上早发糖尿病越来越多，到40岁再筛已经太晚了，所以要往前提。”

缺乏体力活动 年龄≥35岁+缺乏体力活动这两条加在一起，大部分年轻人基本都中招，只有少数坚持规律运动的人群能够例外。所以说，现如今糖尿病患病率居高不下，不良的现代生活方式是非常重要的因素。

除此之外，以下几类人也属于高危人群，只要符合任意一条，就要高度警惕：

有糖尿病家族史的人：糖尿病有明显的遗传倾向，如果父母、兄弟姐妹有糖尿病，患病风险会比普通人高2—3倍。

腹型肥胖的人：男性腰围≥90cm，女性腰围≥85cm，内脏脂肪超标会直接导致胰岛素抵抗。

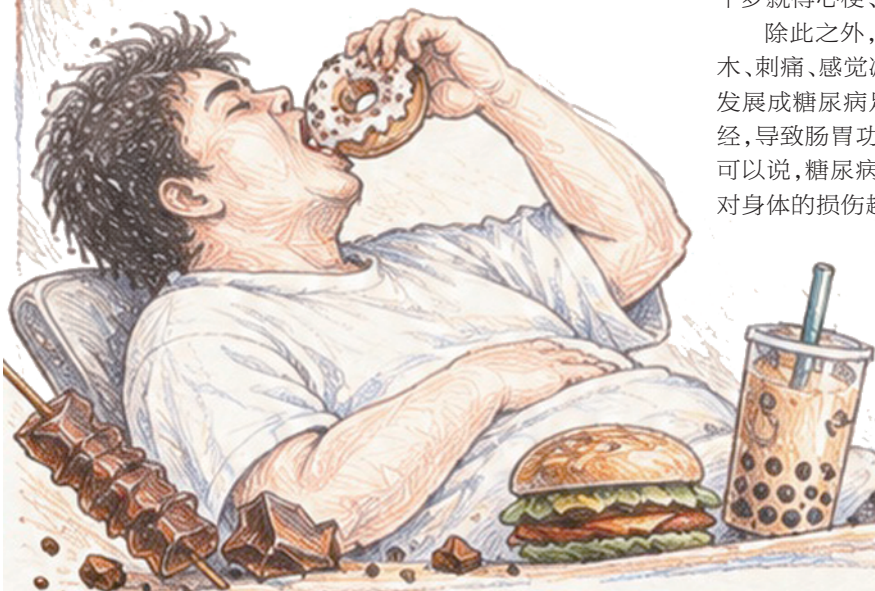
饮食习惯不健康的人：常年喝奶茶、果汁、碳酸饮料，爱吃甜品、油炸食品，主食以精制白面为主、顿顿吃撑，三餐不规律、经常吃宵夜。

已出现代谢异常的人：体检发现高血压、高血脂、高尿酸、非酒精性脂肪肝的人，这些问题和糖尿病同属代谢综合征，往往相伴而生。

有特殊疾病及药物使用的人：有心脑血管疾病，胰腺炎病史，女性患有多囊卵巢综合征、产出过巨大儿或有孕期高血糖，长期使用类固醇、精神类药物，这些人群血糖升高的概率大大提高。

提醒

这些人更容易被糖尿病盯上



晨报超话