

## 三瓶饮料

# 让互助小伙“喝”出糖尿病

本报记者 唐楠

近日,一份由我国疾控部门研究人员发布的《中国过早死亡地图》在朋友圈广泛传播。过早死亡,是指在69岁前死亡。除了吸烟、喝酒、高盐饮食、肥胖等高危因素外,疾病的年轻化问题不容忽视。

我国是糖尿病患者最多的国家。今年1月,据北京大学与牛津大学联合研究结果显示,与无糖尿病者相比,中国成人糖尿病患者的死亡风险增加了一倍,平均寿命将缩短9年。

近几年,我省糖尿病的患病率有明显上升趋势,已严重影响着我省居民的健康。据了解,我省年龄最小的糖尿病患者只有3岁,二十几岁因急性并发症住院的患者在省城各大医院都比较常见。年纪轻轻就患上糖尿病,往往意味着会较早出现并发症,严重影响寿命。



### 连喝三瓶饮料,小伙血糖“爆表”

一个月前,互助土族自治县21岁小伙谢庆(化名)突然腹痛难忍,急忙赶往县医院消化内科就诊。就诊时,谢庆表示最近胃口不佳,而且经常口渴,为了解渴,他当天喝了三大瓶饮料,腹痛可能与喝的饮料过多有关。

通过检查医生发现,情况并非谢庆感觉的那样。“测血糖时我们发现患者的血糖值很高,县医院常规的血糖监测仪器已测不出谢庆的血糖值(仪器的血糖值上限为27.8mmol/L)。”医生说。

在就诊过程中,谢庆开始出现恶心、呕吐的症状。医生怀疑谢庆并不是简单的腹痛,根据他的症状以及血糖情况(正常的空腹血糖值为3.9-6.1mmol/L)综合考虑,应该是高血糖引起的酮症酸中毒。于是,急忙将谢庆转往ICU(重症监护室)。

“转到ICU时,患者由于恶心、呕吐等症状,已出现比较严重的脱水,随时有休克的可能。而且病人的情绪十分烦躁。”重症监护室王主任回忆。

经过一晚上的降血糖、补液等治疗,到第二天,谢庆的生命体征终于恢复平稳。经过多日治疗,谢庆才痊愈出院。

### 年轻“糖友”数量直线上升

原来,年仅21岁的谢庆早已患有糖尿病却不自知,一天喝了三大桶饮料造成血糖急剧升高,引发酮症酸中毒。

像谢庆一样年纪轻轻就患上糖尿病的不在少数。“近几年,我省糖尿病患者明显年轻化。我见过的年纪最小的糖尿病患者只有3岁,十几岁、二十几岁就患上糖尿病的已比较常见。”西宁市第一人民医院内分泌科主任、主任医师李舜君说。

在西宁市第一人民医院内分泌科住院的患者中十分之一是年龄不到40岁的糖尿病患者,门诊量更是占到三分之一。糖尿病患者住院多是因为已出现严重的急性或慢性并发症。在年轻的糖尿病患者中,与谢庆类似的血糖爆发性升高导致的酮症酸中毒时有发生,哪怕在基层的县医院,有的一年也能收到几名这样的患者。

“年轻人患上糖尿病容易忽视,或者不好好控制血糖,极易引发糖尿病酮症酸中毒、高渗性非酮症糖尿病昏迷等急性并发症,损害健康,危及生命。”西宁市第一人民医院内分泌科主治医师邹冬梅说。

### 年轻“糖友”共同特征——肥胖

如今生活条件越来越好,家长变着法给孩子增加营养,再加上不少青少年不健康的生活方式,肥胖的年轻人越来越多。据调查,在糖尿病患者中,65%的人超重或肥胖。

“可以说,肥胖是年轻糖尿病患者的共同特征。”邹冬梅说,根本原因在于肥胖者体内存在着一种特殊的病理状态,即胰岛素抵抗。早期,肥胖患者的胰岛素分泌功能还正常,但是由于胰岛素抵抗,胰岛素作用的效率就下降了,胰岛素的生成渐渐不够把血糖降低到正常范围,于是就造成糖尿病。

除了运动量少,饮食结构不合理等原因,年轻人喜欢喝饮料的原因也不容忽视。据青海省人民医院糖尿病科主任医师姚勇利介绍,

喝含糖饮料与Ⅱ型糖尿病的发生密切相关。通常我们说的含糖饮料包括:碳酸饮料、果汁、混合型果汁、果味饮料、浓缩果汁、功能饮料、运动型饮料、含糖茶饮、某些调制乳、含乳饮料、植物蛋白饮料等,这些饮料能使血糖迅速升高。这是因为一杯含糖饮料里就有几百卡路里的热量,比如一瓶350毫升的汽水大约含有150卡路里和40克糖。这相当于10块方糖所提供的热量。

“饮食中,糖分增加,体重就会增加。”姚勇利表示。再加上得了糖尿病后常常觉得口干口苦,喜欢喝甜的饮料,这就更容易导致血糖飙升。谢庆便是因为常以喝饮料代替喝水,最终住进了重症监护室。

### 胰岛素不能一打了之

大多数年轻患者都认为,这种“老年病”离自己很远,即便出现糖尿病初期的典型症状:多饮、多尿、多食及消瘦,也不会及时就诊。

“其实越是年轻的糖尿病患者,控糖的任务越艰巨。”邹冬梅解释,越是在岁数较小的时候患糖尿病,越是说明患者本身的胰岛功能比较差,如果不注重血糖的控制,就更容易出现急性的并发症,危及生命。

虽然在我省Ⅰ型糖尿病的发病率远不如Ⅱ型,但同样不容忽视。家住西宁市城

中区的贾先生今年2月再次因为糖尿病酮症酸中毒住院,“小贾就是Ⅰ型糖尿病,只是因为没管住嘴,少打了一次胰岛素,他就会急性并发症。”邹冬梅说,因为反复出现急性并发症,目前,小贾的胰岛功能已完全破坏,基本需要完全依靠注射胰岛素。

要知道贾先生只有29岁,患上糖尿病不过6年,由于血糖控制得不好,他已经出现双眼代谢性白内障、双眼糖尿病视网膜病变Ⅰ期、糖尿病周围神经病变等一系列并发症。

### 糖尿病风险评估不能忽视

需要注意的是,有一些患者在糖尿病发病初期是没有明显症状的,邹冬梅建议有糖尿病家族病史、身材肥胖、缺少运动、有不健康饮食习惯的人群,应重视健康体检的重要性。

目前,监测血糖有以下几种方法:血糖监测,是诊断糖尿病的主要依据,包括空腹血糖和餐后2小时血糖,空腹血糖大于7.0mmol/L和(或)餐后2小时血糖大于11.1mmol/L可诊断为糖尿病;糖化血红蛋白,正常值为4%-6%,能较客观准确地反映近2-3个月内平均血糖水平;糖化血清蛋白,正常值为1.5-2.4mmol/L,可表现近2-3周内平均血糖水平;糖耐量实验,正常人空腹血糖若介于6.1-7.0mmol/L之间,已超出正常值,要做糖耐量实验,若2小时血糖正常(小于7.8),则属于空腹血糖受损,若血糖介于7.8-11.1mmol/L之间,则称为糖耐量减低,再高,就是糖尿病了。

“不过,这几种方法都是有创的或者比较耗时,许多健康人群不愿意做。因此,对于糖尿病高危人群,可以做糖尿病高危人群风险评估。”中华医学会健康管理学会青海分会主任委员、青海省心脑血管病专科医院健康体检中心主任更登说,糖尿病高危人群风险评估在一定程度上能够对糖尿病未患病人群的患病风险进行评估,识别出个体的患病风险程度,通过对糖尿病患病高危人群实施一定的干预手段,延缓或者防止糖尿病的发生。



本周刊与青海省卫生和计划生育委员会联合