

# “甜蜜的负担” 糖尿病为何悄悄盯上年轻人

专家表示:糖尿病不是一天形成的,大多与压力、饮食、作息、情绪等多方面因素相关



每年的11月14日是联合国糖尿病日,今年活动的主题是“糖尿病与幸福感”,口号是“了解更多,行动更多,关注职场糖尿病”。在公众的印象中,糖尿病是一种中老年病,可记者在连日来的采访中发现,如今由于不健康的饮食和生活习惯,越来越多的年轻人,甚至青少年,也成了糖尿病患者,越来越多的年轻人开始关注自己的血糖问题。那么,该如何预防糖尿病?那些已经患上了糖尿病的患者该如何治疗呢?对此,记者邀请相关专家进行了解答。

□本报记者 李惺 赵晓华



■科学防控糖尿病。新华社发 冯德光 作

## 案例 爱吃甜食的她患上了糖尿病

30岁的王女士今年1月身体出现了异常。“当时单位体检,我空腹血糖被告知达到了糖尿病诊断标准。”当听到空腹血糖检测结果时,王女士吓了一跳。单位体检结果出来后,她特意挂了专家号复诊。

经过专家复诊,王女士得知自己患上了糖尿病,而且应该是和爱吃甜食有关。“因为平时工作忙,有时候压力特别大,我平时几乎用喝冰红茶、可乐代替了喝水,奶茶流行后,更是每天至少一杯奶茶,偶尔还会拿巧克力和蛋糕当饭吃。”王女士说,她平时很少注意食物中的含糖量,只觉得吃甜食能让她释放压力,这样的生活她持续了6年多。

血糖出现问题后,王女士开始了糖尿病的各种研究。在她过往的印象中,糖尿病是一种无关紧要的慢性病,可王女士在查阅了不少资料后得知,糖尿病一旦患上就无法治愈,且随着年龄增长,甚至有可能引发糖尿病足而截肢。这下王女士有些害怕了,如今她不仅要每天吃降糖药,还需要严格控制日常饮食,甚至连米饭、面条、馒头等主食都不敢多吃。

## 探因 不良生活习惯或会患上糖尿病

今年38岁的陈先生,身高175厘米,体重不到70公斤,看起来并不胖,平时也没什么不适,甚至连家族病史都没有。可就在一次常规体检中,他的血糖飙到了空腹10.1mmol/L。复查后,确诊为2型糖尿病。面对这个结果,他一脸愕然,反问:“我又不爱吃甜的,怎么就得糖尿病了呢?”

从医生口中,陈先生得知,自己这种情况并不是特例。越来越多的年轻人,在没有明确征兆、没有家族遗传史、体重正常的情况下,被诊断为糖尿病。他们共同的疑问是:“我到底做错了什么?”对此,石家庄市第二医院糖尿病健康管理中心主任邢玉微说,糖尿病从来都不是“毫无征兆突袭”,而是一次次不良生活习惯的累积。

邢玉微表示,糖尿病的真正“导火索”,往往不是高糖饮食,而是那些以为“没什么”的日常习惯。比如陈先生每天都会熬夜到凌晨,白天则靠咖啡“续命”。而且他还长期久坐不动,点外卖时总是优先考虑高油高碳水的“方便快餐”。等到发现自己体重上涨后,又为了“控制体重”不吃早餐,却在晚上报复性进食。“想想还真是,因为工作原因,我三餐经常不规律,有时饿了甚至就靠零食‘垫一口’。医生说,这些看似无害的日常行为,其实正是造成我血糖代谢失衡的原因。”陈先生告诉记者。

## 专家说法 心理压力也是患上糖尿病的原因

随着工作压力增大、生活方式改变,不少年轻的职场人群成为患上糖尿病的高危人群。那么,如何才能在早期识别糖尿病呢?对此,邢玉微解释,如果你经常感到疲劳、乏力、多饮、多尿、多食或体重下降、视力模糊、皮肤瘙痒、伤口愈合缓慢等情况,就要引起重视了,需要检测一下自己的血糖了。

邢玉微说,糖尿病可以分为糖尿病前期和糖尿病两个阶段。其中,糖尿病前期,各项血糖指标在正常值的边缘,除了体内糖脂代谢异常,胰岛素水平升高,身体一般不会表现出其他异常。理论上,糖尿病前期的患者,可以通过药物治疗、自身饮食和生活习惯控制,回到正常状态,推迟糖尿病进展。

邢玉微表示,患上糖尿病也就是说你存在胰岛素抵抗,而这不是一天形成的,而是用压力、饮食、作息、情绪、运动等“砖块”一点点堆砌起来的。

“熬夜,是最容易被忽视的‘隐形砖块’。”邢玉微说,睡眠紊乱会扰乱昼夜节律,影响胰岛素的分泌与敏感性。不少“外表健康”的年轻糖尿病患者,几乎都有一个共性,那就是长期熬夜、睡眠断裂、昼夜颠倒。他们往往并不重视这种“非疾病状态”的危害,但其实,这正是糖尿病的前兆。

而另一个容易导致糖尿病的因素就是久坐。“要知道久坐会让肌肉对胰岛素的响应降低,导致胰岛素更难被利用。而现代办公环境、高强度脑力工作,会让久坐成为‘现代病’的常态。”邢玉微说,所以说一定要动起来。

“我不吃糖,怎么会得糖尿病?”相信这句话是不少糖尿病患者疑惑的地方。为此,邢玉微说,糖尿病并不是“吃糖吃出来”的病,有时候也会是碳水结构紊乱、“糖脂混吃”的结果。那些看似“无糖”的食物,如白米饭、油条、奶茶、精面包等,升糖速度都远超想象。尤其当高脂肪食物同时出现时,自然会加剧胰岛β细胞负担。“在平时的诊疗过程中,我们也发现,不少糖尿病患者饮食结构严重失衡,碳水摄入过多、优质蛋白摄入不足、蔬菜摄入不足,而这正是一种‘隐性饥饿’,也就是说吃得多,但整体营养不均衡。”邢玉微说。

此外,除了饮食之外,心理压力也是导致糖尿病



■定期监测血糖,养成良好习惯。本报记者 李惺 摄

高发的重要原因。长期应激状态会使身体释放大量皮质醇,这种激素会提高血糖水平、削弱胰岛素敏感性。“现在职场中,不少人都会感觉工作压力大,有的时候甚至还会经历一些家庭矛盾,在这种情况下就很容易患上糖尿病。”邢玉微说,《黄帝内经》就曾提到“五志化火,火热内生”,正是对情绪与内分泌失调的早期观察。中医认为,情志不畅可致肝郁脾虚,进而影响气血运行与津液代谢,诱发消渴症(糖尿病)。这也提示大家,糖尿病从来不是“血糖”的问题,而是“人”整体状态的反映。

邢玉微介绍,如果患上了糖尿病也不用过于担心,因为真正血糖控制得好的患者,不只靠药物本身,而是愿意改变生活方式,如规律作息、调整饮食、坚持运动、学会情绪疏解等。如此一来,身体就会逐渐恢复代谢平衡。“糖尿病的治疗,不能只靠药,更不能只靠‘控糖’,而是要做到吃得对、睡得好、动得勤、心态稳。”

对此,邢玉微也给出了对于糖尿病的一些防护建议:避免久坐,每隔1小时活动5分钟;合理搭配膳食,减少高糖高脂食物摄入;保证充足睡眠,缓解工作压力;定期监测血糖,尤其是有糖尿病家族史的人群。