

预防糖尿病,你还可以这样做

首先为大家解答关于糖尿病的几个认知误区。

误区一：糖尿病只有中老年人才会得。

糖尿病的发病原因除了年龄、生活习惯以外,还与遗传因素密不可分,并且在中国,糖尿病患者亲属比非糖尿病亲属患病风险高4-10倍,如果父母中一人患2型糖尿病,则自己的患病风险是40%,如果双亲都是糖尿病患者,则个人患病风险会升高到70%!也就是说,在相似的生活习惯下,遗传风险高的人群很可能会更早发病。

同时,糖尿病发病年龄还跟基因有关,上海市第六人民医院院长、中华医学会糖尿病学分会主任委员贾伟平教授表示,每携带一个糖尿病易感基因,糖尿病发病年龄就提前0.8年。

此外,由于当今人们生活习惯的改变,高脂高糖食物的摄入增多,运动减少,糖尿病发病已经呈现了低龄化。年轻人中,肥胖、血脂高、久坐生活方式等危险因素,直接导致糖尿病早已不是中老年人的“专属”。

误区二：糖尿病没什么可怕的,平时生活多注意就行。

患了糖尿病的人群多数只是通过药物进行控制,但是仅通过药物是远远不够的。饮食、运动、睡眠、膳食营养、

个性化体检方案等都是十分重要的,并且对每一个人来说,这些并没有一个通用的标准。每个人基因不同,其健康管理方案也是不同的。因此对每一个糖尿病患者来说,个性化的健康指导方案是十分必要的。

此外,如果控糖工作做的不足,就会引发多种并发症,如肾病、心血管疾病、趾端坏死等等,糖尿病的并发症复杂且多样,疾病的治疗手段也不一样,一旦糖尿病引发多种并发症会大大增加治疗难度。

误区三：有糖尿病家族史的人才是糖尿病的高危人群。

糖尿病的高危人群不仅是有糖尿病家族史的人。超重、肥胖、缺乏运动、血糖血脂异常、高血压、动脉粥样硬化、长期接受抗精神病药物或抗抑郁药物治疗的人,都属于糖尿病高危人群,如果通过基因检测发现自身糖尿病遗传风险为高风险,这样的“遗传+环境”双重危险将大大提高糖尿病发生的概率。这类人群必须提高警惕,高度重视,并通过调整膳食营养、改变生活方式、增加体检频率等多种方法,规避糖尿病发生的危险因素,预防疾病的发生。所以,如果你是个可爱的胖子,糖尿病遗传风险也高的话,请别再任性了,放下你手中的薯条、汉堡,加强运动,才能逃过糖尿病的魔爪!

那么,具体说来,基因检测是如何让自己远离糖尿病的呢?

科学研究显示,与糖尿病相关的基因,如 FTO、PPARG、CDKAL1、G6PC2等基因与中国人糖尿病发病有密切关系,参与体内脂肪、葡萄糖等能量代谢及胰岛素调节等过程。这些基因发生异常时,将干扰胰岛素发挥正常作用,从而增加了糖尿病的患病风

险。当我们了解自己的遗传基因,就可以根据遗传基因的特点,有针对性的提出预防措施,从而延缓甚至避免被病痛缠上。

如果家族中有糖尿病患者,或者饮食高糖高盐、运动少,或者患过妊娠糖尿病……只要你想让自己及家人远离糖尿病,请为自己,为家人做一个糖尿病基因检测。

【专家建议】

上海第六人民医院院长、中华医学会糖尿病学分会主任委员 贾伟平教授

“糖尿病防治有‘五驾马车’:饮食治疗,运动治疗,糖尿病教育,自我监测血糖,药物治疗。如果再往上一层就是精准防控,个体化治疗,通过对糖

尿病基因检测,可以对健康人群进行糖尿病的患病风险评估,继而从运动、饮食等方面建立一套糖尿病个性化健康管理解决方案。”

博奥頔和健康科学技术(北京)有限公司副总裁兼科学总监 孙义民博士

博奥頔和健康科学技术(北京)有限公司(以下简称:博奥頔和)隶属清华医疗健康旗舰公司——博奥生物集团有限公司,是清华大学布局大健康领域的健康管理旗舰公司。博奥頔和与上海第六人民医院合作开发了爱身谱糖尿病基因检测,它是通过中国人的特点所做的中国人遗传基因芯片,能够有针对性的找出中国人糖尿病高危人群。虽然在国际上也有很多的基因芯片,但根据我

们的研究,由于种族不一样,遗传背景也是不一样的,来自于白人预测糖尿病的芯片在我们中国人当中预测的效果非常差。用中国人特点研发的芯片可以比较精准的找出易患糖尿病的高危人群。如果及早把这样的人群找到,有针对性的从饮食调整、运动选择、安全用药、常规体检等方面进行针对性预防,我们的早防就不可能是一句空话,就可以落到实处。

爱身谱® 基因检测
中国人专属的基因检测

糖尿病基因检测 送 益生菌

活动时间: 11月6日-11月28日



天猫APP扫描

▼ 开展活动相关医院 (部分名单, 排名不分先后)

北京大学第三医院	体检中心	010-82265212	郑州郑东移铭综合门诊部	健康体检中心	0371-60396600	青岛博奥頔和城投	国际医学保健中心	400 060 6519
清华长庚医院	健康管理中心	010-56119191	河南省千细胞库	咨询电话	0371-81671466	南昌康桥体检中心	健康体检中心	181 6220 5872
北京航天总医院	体检中心	010-68758635	郑州升龙体检中心	咨询电话	0371-8661020	包头市康泰体检中心	健康体检中心	138 0477 9319
中国人民解放军第306医院	体检中心	010-66354536	郑州大学第一附属医院	健康管理中心	0371-67966191	包头市鹿城消化病医院	检验科	138 4825 9707
北京和润诊所	健康体检	010-65598872	河南省肿瘤医院	防癌体检中心	0371-65588190	同济医学院附属协和医院	内分泌科	027-85726799
航天中心医院	健康中心	010-59971160	河南中医药大学第一附属医院	治未病健康管理中心	0371-66200352	湖北省新华医院	内分泌科	027-65600783
郑州人民医院	健康体检中心	0371-67077307	平顶山市金耀医院	健康体检中心	0375-2396777	湖北省第三人民医院	健康体检中心	027-83745993
漯河市中心医院	健康体检中心	0395-3356575	新疆维吾尔自治区干部体检中心	健康体检中心	0991-8854188	武汉市黄浦区人民医院	健康管理中心	027-61105888
驻马店市中心医院	健康体检中心	0396-2726190	新疆慈惠体检中心	健康体检中心	0991-4303699	克拉玛依人民医院	内分泌科	138 9959 8913
郑州颐和医院	国际健康管理中心	0371-56570711	宁夏医科大学总医院	健康体检中心	139 9531 2298	新疆医学院	健康体检中心	0991-4360111
河南大学附属淮河医院	健康体检中心	0371-23906711	银川市第一人民医院	健康体检中心	139 9520 7752	新疆心脑血管医院	健康体检中心	189 9792 9665



博奥頔和
CapitalBio eHealth
知·健康 智·生活

健康热线
400 650 6950

活动最终解释权归博奥頔和所有