

由于生活方式和饮食的改变，糖尿病的发病率正在增加。事实上，除糖尿病患者外，相当一部分人空腹或餐后血糖偏高，但还没有达到糖尿病的诊断标准。这种情况被称为糖尿病前期。据全国范围内的流行病学调查研究显示：如果把空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白等指标都考虑进来，目前我国有50.1%的成年人正处在糖尿病前期！那么，糖尿病前期该如何应对，又该如何延缓或预防糖尿病的发生呢？我们请广外医院急诊科医生孟祥介绍一下。



糖尿病前期 治疗还是预防？

医生提醒：逆转糖尿病有章可循

□本报记者 陈曦

什么是糖尿病前期？

糖尿病前期是指血糖葡萄糖测定值介于正常和糖尿病之间的状态。包括空腹血糖调节受损和葡萄糖耐量异常，二者可单独或合并出现，统称为糖调节受损，代表了正常葡萄糖稳态和糖尿病高血糖之间的中间代谢状态，为一种亚临床状态。在此阶段对其进行早期干预，能逆转血糖恢复到正常水平，预防或延缓糖尿病的发生及发展，从而降低糖尿病发生率。

出现几个信号要当心

在糖尿病发病前会出现7种不典型症状，常常被人们所忽略，对于成年人来说身体一旦出现3—5个症状的时候就该去医院进行检查了。

视力减退。糖尿病会引起视网膜病变及白内障，表现的症为视力减退。

手脚麻木。糖尿病会引起末梢神经炎，主要表现为手脚麻木、疼痛、感觉减退或者消失，很多患者在走路的时候还会有一种踩在棉花上的感觉。

排汗异常。糖尿病性植物神经病变会引起汗液分泌异常，表现为即便天气并不是特别的热，仍然会大汗淋漓，脸和上半身汗最多。

伤口难以愈合。糖尿病由于血糖控制不好，往往存在外周血管病变，影响伤口周围组织供血，所以会表现为有的伤口会很难愈合。

排尿困难。高血糖会损害支配膀胱的植物神经，影响膀胱的收缩与排空，主要表现为排尿困难，尿滴沥及尿失禁。

皮肤无故瘙痒。高血糖会刺激皮肤神经末梢从而引起皮肤瘙痒，常表现为皮肤无缘无故瘙痒，反复长疔子。

体位性低血压。糖尿病会引起植物神经病变，造成血管舒张收缩功能紊乱，表现为坐久了或者躺的时间长了之后，突然起身会出现明显的头晕、眼花甚至是昏厥。

在日常生活中，如果身体出现与之相符的症状，那么不要犹豫，去医院做个详细的检查，做到防患于未然，不要为今后的生活留下隐患。

合理生活方式是逆转糖尿病法宝

饮食有节，营养均衡。每餐只吃七八分饱，以素食为主，其他为辅，营养均衡，进餐时先喝汤，吃青菜，快饱时再吃些主食、肉类达到膳食平衡。一般热量分配如下：碳水化合物占55%—65%，脂肪占25%—30%，蛋白质占

15%，主副合理，粗细搭配，营养均衡。

戒烟限酒，远离肥胖。针对高血压、高血脂的病人，应戒烟

限酒，每天食盐摄入量6克以下，每周运动3次以上，每次运动30分钟以上，保持心率130次以上。

相关链接：

中医如何认识糖尿病前期？

中医的“脾瘅”相当于现代医学所说的糖尿病前期。《素问·奇病论》：“有病口甘者，病名为何？何以得之？岐伯曰：此五气之溢也，名为脾瘅。”

可知，“脾瘅”的典型表现是口中甜腻，常由多食甘美肥厚之物所致。长期嗜食甘美，可使形体肥胖，甘肥厚味蕴而为热，内聚陈气阻滞气机，进一步发展可转为消渴，也就是糖尿病。

哪些体质人群多发“脾瘅”？

气虚质：神疲乏力、少言懒言、动则气短、形体虚胖、困倦思睡、脘腹痞满、腹胀、食欲不振、自汗、头晕、大便稀溏，舌淡、脉弱或脉细弱。

肝郁质：情绪低落、急躁易怒、两肋胀满、胸闷、胸痛、腹胀、耳鸣，舌苔白或舌红苔黄，脉弦。

阴虚质：潮热、盗汗、五心烦热、口渴多饮、皮肤干燥、双

目干涩、腰膝酸软、大便干结，舌红少苔或无苔，脉细数。

痰湿质：形体虚胖、困倦思睡、肢体沉重、脘腹痞满、头暈、大便粘滞，舌体胖大或苔腻，脉滑。

血瘀质：面色晦暗、口唇紫暗、肌肤甲错、胸痛、口干饮少、肢体麻木、肢体疼痛、四肢不温，舌暗，舌有瘀斑，舌下静脉青紫，脉涩。

不同体质人群食疗方法

火热者选用清凉类食物，如苦瓜、蒲公英、苦菜、苦杏仁等；虚寒者选用温补类食物，如生姜、干姜、肉桂、花椒做调味品炖羊肉、牛肉等；阴虚者选用养阴类食物，如黄瓜、西葫芦、丝瓜、百合、生菜等；大便干结者选黑芝麻、菠菜、茄子、胡萝卜汁、白萝卜汁；胃脘满闷者选凉拌苏叶、荷叶、陈皮丝；小便频数者选核桃肉、山药、莲子；肥胖者采用低热量、粗纤维的减肥食谱，常吃粗粮杂粮等有利于减肥的食物；血脂高者可用菊花、决明子、枸杞子、山楂等药物泡水代茶饮。

【健康红绿灯】

绿灯

不良情绪自我调节



倾诉：向亲人、朋友倾诉自己的烦恼、委屈，或通过写日记、找心理咨询师来宣泄不良的情绪。深呼吸：通过慢而深的呼吸方式，来消除紧张，使情绪逐渐稳定下来。运动：建议每星期坚持运动3—5次，每次至少持续30分钟。

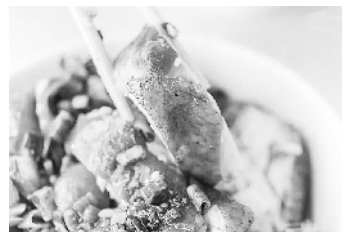
润唇膏应该竖着涂



冬季嘴唇很容易干燥，需要涂点润唇膏。不过润唇膏应该竖着涂，这样更易把润唇膏涂到唇纹的缝隙里。不要频繁使用润唇膏，一天两次即可。嘴唇脱皮，可用热毛巾敷3—5分钟，然后用柔软的刷子刷掉唇上的死皮，再涂润唇膏。

红灯

“三高”患者谨慎吃鸡皮



有些人特别爱吃鸡皮，尤其是炸鸡和烤鸡的鸡皮比较酥脆，吃起来特别香。其实鸡皮中含有的脂肪非常高，也正是因为鸡皮的存在做出来的鸡汤鲜美十足。物质丰盛的今天，就不建议大家吃鸡皮了。毕竟鸡皮中脂肪的含量高，容易引起肥胖。对于三高患者来说，更不利于身体健康。

不是所有人都需要补铁



临床中，只有明确达到贫血指标的人才需要药物补铁，大部分人可以健康饮食中获得足够的铁。对于无贫血指标，想要先吃点铁剂来预防贫血的人，也并不建议自己私下买铁剂吃，因为过量摄入铁会导致肝脏损伤甚至引发其他并发症。

5 多吃 种食物 护血管



红葡萄

红葡萄含有一种逆转酶，具有软化血管、活血的作用。并且还可以减少动脉壁上胆固醇的堆积，从而保护心脏，维护心脏的正常运作。

山楂

一般人都只知道山楂具有开胃消食的作用，却不知道其原理是什么。主要是因为山楂中含有

丰富的果胶，可以促进肠胃的蠕动，加速食物的消化以及粪便的排出，并且具有降低血脂、预防结肠癌的功效。而山楂中的黄酮类物质，就能软化血管、降低心血管病的发生率。

海藻

海藻含有岩藻多糖、丰富的维生素、膳食纤维以及胶质，其中的胶质有利于血管有毒物质的排出，达到净化血液的作用。而其中的多糖物质则可以降低胆固醇，抑制动脉硬化。

绿茶

绿茶含有较为丰富的茶多酚以及其他成分，降血脂、抗氧化、抗炎、改善血管内皮功能、抗血小板聚集、抑制斑块中新血管的形成以及抑制血管平滑肌的增殖及迁移的作用。

预防血管的早衰，除了饮食上多加注意，尽量少吃油炸高盐食物之外，还要多加运动。因为运动是保持血管年轻的最强催化剂，能促进血液循环，有助于细胞的更新代谢，也是人体抗衰老的有利武器。

并且要每天多喝水，在保证身体所需要水分的同时，也有利于降低血液的黏稠度，帮助血液循环，极大程度上降低心脑血管的发病。

(刘欣怡)

黑豆

黑豆含有极其丰富的营养元素，比如蛋白质、脂肪酸、维生素等等，其中含量丰富的花青素，能够清除体内的自由基，从而降低胆固醇，促进血液循环，预防血栓的形成。并且黑豆还具有益脾补肾、抗氧化抗衰老、预防便秘等功效。

王静：因你自2018年5月16日“工至今未主动办理辞职手续，现依据《北京利尔高温材料股份有限公司劳动合同》第三十二条第二款规定，请自公告发布之日起3日内回公司办理相关手续，逾期未至，视为你主动与公司解除劳动合同。特此公告。

·广告·

本报广告热线：13699137322

<p>北京市元程投资有限公司 (统一社会信用代码:91110108MA0073XP3R) 股权转让公告</p>	<p>北京市通州区小星里双语艺术幼儿园 (统一社会信用代码:91110108MA01171771) 股权转让公告</p>	<p>北京宇通新城建筑工程有限公司 (统一社会信用代码:91110108MA0112MA001K2X2XW) 股权转让公告</p>	<p>北京利尔高温材料股份有限公司 (统一社会信用代码:91110108MA0073XP3R) 公告</p>
--	---	--	---