糖尿病是如何养出来的

□本报记者 陈曦

国际糖尿病联盟最新发布的全球糖尿病地图显示,全球糖尿病患病人数不断上升，经测算其平均增长率高达51%，严重威胁着人类的健康。我国作为糖尿病人数最多的国家，预计2030年我国成年人中糖尿病患者数将高达1.4亿。

糖尿病是一种与生活方式密切相关的慢性终身性疾病，首都医科大学附属北京康复医院内分泌科主治医师李鹏提醒,避免糖尿病的关键是预防。

关于糖尿病 你了解多少?

糖尿病是一组由遗传和环境因素相互作用所致的代谢性疾病，是由于胰岛素分泌不足或胰岛素利用障碍引起的生物作用障碍导致的糖代谢紊乱，同时伴有脂肪、蛋白质、水、电解质等的代谢障碍，以慢性高血糖为主要特征。

典型症状 糖尿病的典型症状为“三多一少”，即多饮、多食、多尿及体重减轻，并常伴有疲乏无力。但一般糖尿病人可能仅仅出现一多、二多或者其中一少，相当一部分患者初期没有明显症状。

危害 糖尿病的可怕之处在于其引起的一系列并发症，包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足、糖尿病神经病变等。糖尿病是导致失明、截肢、肾衰竭、心脑血管疾病的主要原因。

高危人群 有糖尿病家族史、肥胖或超重、年龄大于40岁且常年身体活动不足、不良的饮食及生活习惯、静坐生活方式、高血压、血脂异常、有妊娠糖尿病史等人群。

糖尿病是如何“养”出来的?

吃得太好 随着人们生活水平的提高，吃得是越来越好了，精加工食品、高油脂高热量食品常见于餐桌，以前是粗茶淡饭，如今却是大鱼大肉，导致营养过剩、超重或肥胖，最终导致代谢紊乱、胰岛素抵抗，引发糖尿病。

吃得太细 现在多数家庭吃的都是精制谷物，因为精制谷物更香更可口，但是精制谷物在加工过程中营养已经流失了很多，剩下的多是碳水化合物，而且精加工食品如粥粉面饭等易使血糖迅速上升，加重血糖代谢负担和增加胰岛素抵抗。

动得太少 吃得多、动得少，是导致体内多余能量无法代谢的主要原因，从而使体内脂肪堆积，降低胰岛素敏感性。因此久坐不动的人（尤其是上班族）、缺乏体力活动也是糖尿病的影响因素之一。

烟酒太多 有研究表明，戒烟禁酒可降低2型糖尿病发生风险，因为烟草会增加胰岛素抵抗，而过量饮酒则会影响糖代谢，两者都会增加糖尿病的患病风险。

如何防治糖尿病?

防治糖尿病应“对症下药”，从改变不良生活方式开始：

饮食方面 精制谷物还能吃吗？当然可以，碳水化合物能为人体提供能量，但在吃精制谷物时应与糙米、燕麦等粗粮一起搭配，一方面可以弥补精制谷物流失的营养，另一方面也可以防止血糖急升。

除了主食，在肉类方面可多选择鸡鸭鱼等白肉，同时要坚持低油低盐低脂，保证每天果蔬的摄入量以及每日总热量的摄入，保持健康的体重。

运动方面 坚持合理运动，保证每周5天、每天半小时左右的中等强度运动，如慢跑、游泳、广场舞等。上班族没时间运动怎么办？建议上下班时尽量选择步行、骑车等，或者晚饭半小时后散散步，长时间坐着时可起来活动活动或者接个水，尽量避免久坐。

定期检测血糖 对于预防糖尿病，首先要做好糖尿病的普及工作，让老百姓更多地了解到糖尿病的知识，当然也可以主动多关注一些糖尿病的各种知识。

并且40岁以上的人群，应该每年检测一次血糖，关注自己的血糖标准。处于糖尿病前期的患者应该每半年检测一次血糖。

保持正常体重 因为肥胖已经成为2型糖尿病一个重要的危险因素，所以预防糖尿病首先要控制好体重。研究显示，如果体重每增加1斤，患上糖尿病的几率就会增加5%。

所以，不管是儿童还是成年人，保持正常的体重是预防糖尿病一个重要的方法。如果体重超重的话，一定要通过科学的方法，合理减肥。

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

加湿器首选纯净水或蒸馏水

很多人觉得加湿器用纯净水有点浪费,但如果使用自来水,里面的钙镁离子在加湿器内沉积的白色粉末会堵塞喷射微孔，降低效率。自来水中的菌群等也可能随着水雾挥发到空气中，吸入人体内产生危害。建议使用纯净水或蒸馏水，经过滤器流出的自来水也可用于加湿器。

膏药贴12小时就得换

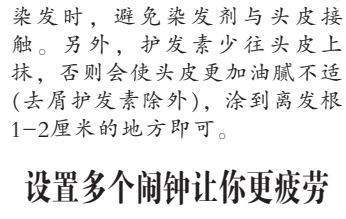
有人认为膏药贴的时间越久，效果越好。其实不然。一般来说，膏药中的有效成分在患处通过皮肤渗透达皮下组织，在局部起效甚至作用于全身。膏药上药物的含量是有限的，12小时后皮肤已经将膏药的有效成分吸收完了，即使贴着不揭下来，也没有任何作用了，且易过敏。揭下膏药换药时要注意清洗患处，让皮肤休息5-6小时再贴。

红灯

洗发剂别直接抹在头皮上

头皮是毛囊最多、最密集的地方，洗发剂或染发剂中的苯二胺等化学成分可能由此进入体内，长期如此有过敏、损伤肝肾的风险。正确的做法是：洗发时，打出泡沫后再抹到头发上；染发时，避免染发剂与头皮接触。另外，护发素少往头皮上抹，否则会使头皮更加油腻不适(去屑护发素除外)，涂到离发根1-2厘米的地方即可。

设置多个闹钟让你更疲劳



一项研究表明，如果设置多个闹钟,人反复惊醒后再睡下,可能会导致慢性疲劳。如果反复被闹钟“惊醒”,人体就会分泌一种名为“腺苷”的化合物。腺苷含量上升会使人感到愈加困倦，反而更容易陷入“睡眠—觉醒”循环，难以完全清醒。

房山区城管执法部门 多措施应对空气污染天气

接市空气重污染应急指挥部通知，11月11日-12日和11月14日-16日北京将出现两次空气污染过程，房山区城管执法部门迅速反应，积极开展空气污染天气执法检查工作。

区城管执法局实地开展督导检查工作，重点检查属地空气污染天气执法检查工作落实情况，对督查工作中发现的问题，跟踪整改落实。要求全区城管执法部门重点加大对施工扬尘、道路遗撒、露天焚烧和露天烧烤等违法行为的执法检查，强化工地出入口管控，杜绝违规渣土车带泥上路。同时，积极联合多部门加强对焚烧秸秆、落叶违法行为的巡查检查，发现违法问题将依法严处，确保空气污染天气各项措施落实到位。

空气污染天气期间，全区城管执法部门将多措施做好应对工作。

一是加大街面污染源管控力度。充分利用错时执法、交叉执法等形式加大巡查检查频次，针对辖区露天焚烧、露天烧烤以及无照售煤等违法行为进行全面查处，对群众集中举报的重点点位，开展不间断巡查。

二是多部门联动强化执法效果。联合公安、交通及属地部门，对各级主要道路违法运输车辆开展专项整治，通过巡查发现、设卡拦截等措施，严厉打击无准运证、未苫盖、道路遗撒等违法行为。

三是强化施工工地管理。及时向施工工地进行宣传告知，点、线结合，坚持泄漏遗撒源头管理，在工地等渣土出口进行源头治理，对建筑垃圾和渣土运输车等易扬尘车辆严格检查。

（李安琦）

·广告·

个体工商户转变企业组织形式公告
北京谷盛商贸厅，统一社会信用代码为92110117MA00A41P30,拟规变更为企业组织形式，变更后的企业名称为有限责任公司,本人承诺变更后有存续个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户注销：新晓芳 2020 年 11 月 19 日

个体工商户转变企业组织形式公告
92110117MA00FDHQXF，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业名称为有限责任公司,本人承诺变更后有存续个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户注销：杨爱林 2020 年 11 月 19 日

个体工商户转变企业组织形式公告
北京卓美商贸厅，统一社会信用代码为92110117MA00GEKX2C,拟规变更为企业组织形式，变更后的企业名称为有限责任公司,本人承诺变更后有存续个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户注销：李鹏 2020 年 11 月 19 日

个体工商户转变企业组织形式公告
北京水安保建设监理厅，统一社会信用代码为92110114MA00W0QR2Y,拟规变更为企业组织形式，变更后的企业名称为有限公司,本人承诺变更后有存续个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户注销：刘志 2020 年 11 月 19 日

个体工商户转变企业组织形式公告
北京文聚龙达商店，统一社会信用代码为92110228MA00R1GN5R,拟规变更为企业组织形式，变更后的企业名称为个人独资企业,本人承诺变更后有存续个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户注销：赵新 2020 年 11 月 19 日

北京卓桌建筑科技有限公司，统一社会信用代码:91110114579050778A,拟变更为企业组织形式，变更后的企业名称为有限责任公司,本人承诺变更后有存续个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户注销：刘志,鲁强,刘立峰,鲁强,刘立峰,鲁强拟负责人,变更后公司名称:北京卓桌建筑科技有限公司,清算组由申报债权债务,特此公告。

北京荣通天下有限公司(注册号:110106000800877)，经股东会决议，拟向公司登记机关申请吊销转让注销登记，清算组成员：关爱伟、李锦翔,清算组负责人:李锦翔,请债权债务人于公告之日起 45 日向负责人提出申报债权债务,特此公告。

北京京都饮食有限责任公司，注册号:110102000080675,根据安全法规定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杜敏,鲁,清算组负责人:杜敏,请债权债务人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

个体工商户转变企业组织形式公告
北京京都饮食厅，统一社会信用代码为92110117MA00A4T04A,拟变更为企业组织形式，变更后的企业名称为有限责任公司,本人承诺变更后有存续个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户注销：杜敏 2020 年 11 月 19 日

北京京都饮食服务有限公司(注册号:110102000080675)，根据安全法规定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杜敏,鲁,清算组负责人:杜敏,请债权债务人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

个体工商户转变企业组织形式公告
北京京都饮食厅，统一社会信用代码为92110117MA00A4T04A,拟变更为企业组织形式，变更后的企业名称为有限责任公司,本人承诺变更后有存续个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户注销：杜敏 2020 年 11 月 19 日

北京京都饮食服务有限公司(注册号:110102000080675)，根据安全法规定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杜敏,鲁,清算组负责人:杜敏,请债权债务人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

北京京都饮食有限责任公司(注册号:110102000080675)，根据安全法规定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杜敏,鲁,清算组负责人:杜敏,请债权债务人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

北京京都饮食厅，统一社会信用代码为92110117MA00A4T04A,拟变更为企业组织形式，变更后的企业名称为有限责任公司,本人承诺变更后有存续个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户注销：杜敏 2020 年 11 月 19 日