

近年来，糖尿病呈现出年轻化趋势，平均每10个糖尿病患者中，就有7个处于工作年龄。北京友谊医院内分泌科副主任医师于恒池、主治医师苗志荣带公众了解上班族糖尿病患者该如何做好糖尿病管理，有效应对并发症的发生，实现与糖尿病“和平共处”。

# 职场人士如何科学应对糖尿病

□本报记者 宗晓畅

## 出现哪些症状需要警惕糖尿病？

糖尿病最典型的症状是俗称的“三多一少”，即多尿、多饮、多食和体重减轻。多尿是指排尿频次增多。多饮是指饮水量和饮水频次相较于正常时期都有增加，常感到口干、口渴。多食则是在进食后很快感到再次饥饿。虽然进食量增多，但是体重反而快速下降，甚至1个月内体重下降超过4公斤。

典型的糖尿病症状多见于血糖明显升高，且持续一段时间。而绝大多数糖尿病患者症状并不典型，有以下症状时，也需引起关注：疲倦、乏力、口干、易饥、视物模糊、皮肤瘙痒、多汗、反复牙龈炎、泌尿系感染、伤口迁延难愈等。

## 糖尿病的诊断方法有哪些？

糖尿病诊断的方法包括空腹血糖、随机血糖、糖耐量以及糖化血红蛋白。

空腹血糖要求至少8小时没有进食热量，进行静脉抽血检测血糖。如果空腹指血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，还不足以诊断糖尿病，需要进行静脉抽血确认。随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，可以不考虑用餐时间，但同样必须是静脉血糖。如果说空腹或者随机血糖没有达到上述水平，而医生高度怀疑存在血糖问题，还可做糖耐量的检查：空腹先进行抽血，饮用含有75g葡萄糖的液体，2小时再次抽血查静脉血糖，看是否达到 $11.1\text{mmol/L}$ 以上。此外，糖化



血红蛋白 $\geq 6.5\%$ 也可以被用于糖尿病的诊断。

## 血糖虽高但没有症状，需不需要治疗？

有些患者血糖升高了很多年一直不就诊、不应用降糖药物的一个重要原因，就是自己觉得没什么不舒服。也就是所谓的“不耽误吃，不耽误喝，也不耽误上班”。这种观点是不对的。

糖尿病真正出现明显症状时，往往血糖升高得非常多，或者出现了某些急性、慢性并发症。从临床经验来看，轻度的血糖升高通常不会引起特别严重的不适，这也正是糖尿病的可怕之处——在不知不觉中，对身体产生影响。这些影响包括容易出现糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病神经病变、糖尿病下肢动脉病变、糖尿病足病。糖尿病还是心脑血管疾病的危险因素，长期血糖控制不佳，可能会

带来冠心病、脑梗等疾病，甚至使患者有截肢、失明的风险，大大影响生活质量。

糖尿病的急性并发症，如糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗综合症、糖尿病低血糖症，可能使患者出现呕吐、腹痛、脱水、虚弱无力、意识模糊，甚至陷入昏迷等表现，属于危及生命的情况，出现上述情况必须及时就医。

## 职场人士如何运动降糖？

建议采用有氧运动和抗阻运动相结合的方式控糖。每天30分钟以上中等强度有氧运动，每周5天。所谓中等强度，就是运动时感觉有点费力，心跳和呼吸加快但不急促。具体运动形式包括快走、慢跑、骑车、跳舞、太极拳、八段锦和高尔夫球等。

无运动习惯的人可以从每天20分钟开始，逐渐增加至每天60分钟左右，从低等强度开始，逐渐进阶到中等强度运动。餐后休息30分钟左右进行运动有助于稳定血糖。糖尿病患者不建议空腹运动，容易引起低血糖，或者受升糖激素的影响血糖会进一步升高。

身体条件允许，建议每周进行2-3次抗阻运动。可以采用健身器械、哑铃、杠铃、弹力带或身体自重训练等方式。运动前后注意拉伸，避免运动损伤。

对于上班族来说，可能最大的阻碍就是时间问题。如果不能保证完整的运动时间，利用碎片化时间，每日累计30分钟也是有

益的。比如利用上下班途中时间，多爬楼梯、快速步行或者骑自行车；工作期间每坐1小时就起身活动下，即使是简单的伸展运动也对控糖有益。

## 需要打针的职场人士该怎么携带和储存药品？

部分糖尿病患者需要注射类药物帮助降糖，有些患者反馈说胰岛素携带不方便，出门的时候不打，用口服药替代或者回家之后再注射，其实这样的方法并不可取。如果自身还具有一定的胰岛功能，可能短期服用某些口服降糖药能帮助血糖不至于过高，但相较于平时固定使用的注射类药物，疗效还是无法保证一致，反而会因血糖波动将自己暴露在风险中。

实际上绝大多数糖尿病注射类药物虽然需要2-8℃冷藏保存，但拆封后一般室温保存即可(25℃或30℃以下)，避免阳光直射。所以如果不是气温非常高，胰岛素等注射类药物室温下并不会失活。如遇气温比较高的情况，短时间出门可用胰岛素保温袋，提前将冰袋冻硬，胰岛素和冰袋隔层存放。如果有长途旅行，条件允许建议选择带电池的胰岛素冷藏盒。注意不要将胰岛素放置在汽车后备箱或者进行托运。

## 如何预防糖尿病的发生？

对于糖尿病高危人群，做血糖筛查是很有必要的，若血糖还在正常范围内，还是有很多机会预防糖尿病发生的。

提倡合理膳食，平衡膳食可以参考《中国居民膳食指南(2022)》，在保证食物多样、合理搭配的基础上，做到限盐，减少酒精和单糖的摄入，增加蔬菜摄入量。

保持适量的运动，增加日常活动量。建议每天进行至少20分钟的中等强度活动。要控制体重，尤其鼓励超重或肥胖者积极减重。吸烟者要注意戒烟。保持心理平衡的健康生活方式，以上这些对于预防糖尿病的发生都是有益的。

## —【健康红绿灯】—

### 绿灯

#### 手机充电头也有保质期



品质合格的充电头平均寿命约为3-4年。超期使用的充电头，内部元件会逐渐老化，绝缘性能也随之下降。不仅会让充电速度大打折扣，充电时还会异常发烫，更可能导致短路、漏电等危险。轻则损坏手机、平板，重则可能引发火灾、触电。

#### 睡不着试试腹式呼吸



腹式呼吸是一个强大的抗病“工具箱”，可以将身体带回神经系统的平静部分，关闭负责“战斗或逃跑”的交感神经反应。尤其很多失眠的人，睡前脑子里就像“放电影”一样，这时就很适合进行腹式呼吸。将全身各肌群放松，注意力集中到肚子上，感受腹式呼吸时肚子的起伏，有助排除其他思维干扰，让活跃的神经放松下来，从而进入睡眠。

### 红灯



#### 吃不够主食会增加糖尿病风险

主食，一直以来都被很多人误会：“得了糖尿病最好不要吃主食”“多吃点肉没关系，只要不吃主食就不会长胖”。研究发现，坚持低碳水化合物、高脂肪和高蛋白饮食（碳水摄入量不足38%）的人患2型糖尿病的风险，反而比饮食碳水摄入量大于55%的人群高出20%。

#### 每天戴隐形眼镜别超过6小时



长期佩戴隐形眼镜会改变眼表微环境，堵塞睑板腺开口，并可能引发眼表炎症。而眼部化妆品，如眼影、睫毛膏等眼妆产品中的细小颗粒可能刺激眼表，部分产品成分还会破坏泪膜稳定性，增加干眼风险。建议选择透氧性好的隐形眼镜，每日清洁护理；减少带妆、戴隐形眼镜频率，每周至少2天不戴，每天佩戴隐形眼镜不超过6小时。



## 捂好4个部位全身才暖和

中医认为，寒邪入侵会导致人体气血运行不畅，诱发感冒、咳嗽、关节疼痛等症状。要想将寒气“关”在体外，捂住四处很关键。

脚底 “寒从脚下生”，中医将脚底视为人体最易受寒的部位之一。寒冷会导致脚部血管收缩，影响全身血液循环，造成手脚冰凉、畏寒怕冷等现象。尽量选择保暖性好的鞋袜，如羊毛、羊绒等材质。睡前用热水泡脚。

脖子 风寒之邪容易通过颈部侵入体内，易导致血管收缩，诱发感冒、颈肩疼痛等问题。冬季外出，要注意佩戴围巾，尤其是风雪天。

## 门头沟区城管执法局

·广告·

## “四强化”做好寒衣节环境秩序保障工作

强化督查 针对主要道路沿线、居住区周边及进入陵区的各主要路口开展集中巡查工作，调度属地执法队对不文明祭祀行为积极劝导。

强化巡查 重点针对公共区域流动无照售卖纸钱等丧葬用品的行为加大夜间巡查管控力度，严格履行执法责任，及时约谈无照经营相对人，对屡教不改的相对人依法进行处罚。

强化宣传 引导广大群众

摒弃街头烧纸等不文明祭祀习俗，培养文明健康生活方式，传递文明祭祀新理念，做到不污染环境、不影响他人生活，严防火灾隐患。

强化联动 会同属地、消防等部门针对路边烧纸群众，联合开展宣传劝诫、文明引导工作，确保效果到位，避免出现“人离场、有明火”的情况，全力保障区域环境秩序安全稳定。

(成光)

中医认为，寒邪入侵会导致人体气血运行不畅，诱发感冒、咳嗽、关节疼痛等症状。要想将寒气“关”在体外，捂住四处很关键。

脚底 “寒从脚下生”，中医将脚底视为人体最易受寒的部位之一。寒冷会导致脚部血管收缩，影响全身血液循环，造成手脚冰凉、畏寒怕冷等现象。尽量选择保暖性好的鞋袜，如羊毛、羊绒等材质。睡前用热水泡脚。

脖子 风寒之邪容易通过颈部侵入体内，易导致血管收缩，诱发感冒、颈肩疼痛等问题。冬季外出，要注意佩戴围巾，尤其是风雪天。

(刘畅)