

饮料当水、奶茶续命……花样繁多的糖类饮料占据着不少人日常“口粮”榜单，也带来了糖尿病高发风险。那么，糖尿病有哪些危害？要怎样防治？患者在日常生活中应该注意什么？

约一半患者不知道自己患有糖尿病 专家支招糖尿病防治

生病了，为啥不知道？

不少糖尿病患者并不知道自己患病了。专家介绍，目前，我国10个糖尿病患者中，可能仅有半数左右知道自己患病了。北京医院内分泌科主治医师王伟好说：“糖尿病在日常生活中容易忽视的主要原因在于疾病早期的典型症状‘不那么典型’，平时很难注意到那些变化是病症。”《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案（2024—2030年）》要求，到2030年，18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上。

糖尿病的典型症状为“三多一少”，即：喝得多、吃得多、尿得多，体重下降。“胃口好或易口渴是病？如果没有专业引导判断，许多人会对这些变化不以为然，更不会想到‘得病了’。”王伟好说。

除“三多一少”外，糖尿病还有其他一些临床表现，比如：伤口不易愈合；牙齿松动；身体疲劳、精力下降；视物模糊或短暂眼花；皮肤无缘瘙痒、反复感染；手脚麻木或刺痛；排汗异常；胃肠功能紊乱；黑棘皮等症状。王伟好说，这些表现常被误



认为是劳累、上火或皮肤问题等，容易造成糖尿病延误识别。

“小糖人”为何越来越多？

《中国糖尿病防治指南（2024版）》显示，我国糖尿病患者率仍在上升。在临床中，40岁以下的早发糖尿病患者呈明显上升趋势，糖尿病发病在向“年轻化”发展。为何“糖人”越来越多？也越发年轻化？

糖尿病高发的核心诱因是现代生活方式的转变。随着饮食习惯、生活习惯的变化，不少人特别是青年人群中那些久坐、运动量少，熬夜、作息不规律，饮食不健康等人群更易出现过度肥胖、代谢异常等问题，导致糖尿病等众多慢病“提前”，发病人数增多。

值得警惕的是，早发糖尿病存在代际传递风险。即便无糖尿病遗传史，个人因长期高糖饮食等环境因素引发肥胖、导致糖尿病的人群，其肥胖体质也可通过表观遗传机制传递给子代。这意味着环境诱导因素产生的代谢异常问题并非不遗传，现代生活方式变化引发的表观遗传变化，正成为早发糖尿病高发且代际蔓延的关键推手。

血糖不高也需要控糖吗？

“血糖值正常，并不意味着糖尿病不在发展进程中。”王伟好说。

医学界按病因将糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病和妊娠糖尿病。我国糖尿病人群中，2型糖尿病在糖尿病患病人数中占90%以上。2型糖尿病的发生是逐渐发展的过程，初期表现为“胰岛素抵抗”，即身体对胰岛素的利用效率下降。身体为了维持正常血糖，胰腺会“加班”分泌更多胰岛素进行代偿，使血糖暂时保持正常水平。

“这就是血糖‘看起来很好’的原因，即使身体代谢已异常，血糖可能仍处于正常状态。这一阶段多数人没有明显不适，当胰岛素抵抗逐渐加重引起血糖轻度升高时，就会进入下一个阶段，即‘糖尿病前期’。”王伟好说。

专家提示，在胰岛素抵抗以及糖尿病前期阶段进行干预，可将发展为糖尿病的风险降低。因此，即便血糖仍处于正常范围，只要存在肥胖、糖尿病家族史或血压血脂异常等问题，也应提前进行生活方式“控糖”管理。

如何有效预防糖尿病发生？

日常应注意饮食管理 减少糖摄入，特别是含糖量高的甜饮料高糖零食等；主食多选择全谷物或粗粮类；增加膳食纤维摄入；控制脂肪摄入如油炸食物等；控酒控盐。

控制体重 肥胖和超重人群糖尿病患病率显著增加。重点关注BMI（体质指数）指标，同时结合体脂率、代谢指标、腰围等评估。BMI应控制在24kg/m²以下，男性腰围应控制在90cm内，女性控制在85cm内。

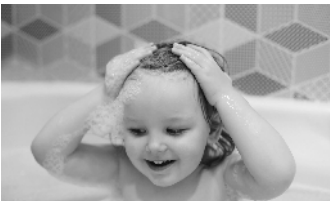
坚持规律运动 体力活动减少、久坐等问题与糖尿病的发生风险增加相关。依据个人情况，尽可能每周累计进行大于等于150分钟的中等强度活动如快走、骑行等；每周进行2—3次力量训练，以提高肌肉利用葡萄糖的能力。

重点人群尽早筛查 糖尿病重点高危人群，如超重肥胖人群、有家族史者、患有高血压高血脂等基础疾病人群应提前尽早筛查，并加强日常血糖监测。非重点人群，专家建议这类人群35岁以后每年进行一次血糖检测。（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

建议冬天每周洗澡1到2次



秋冬季节每两三天洗一次澡即可。老人等特殊群体油脂分泌少，可适当延长洗浴时间间隔，每周一次也可以。洗澡用水不宜太烫，推荐使用有护肤成分的清洁剂，不建议使用强碱性清洁剂，最好不要使用硫磺皂等。很多人洗完擦干、吹完头发才涂保湿霜，此时皮肤已经流失了约30%的水分，因此，涂保湿霜的最佳时机是洗澡后3分钟内。

脾胃不好的人要适当饿一饿



脾、胃是一对表里脏腑，共同掌握着水饮、食物的吸收。临床发现，胃强脾弱是多数人的体质特点，表现出容易饥饿、饭量较大，但餐后有饱胀不适等。鉴于此，要想脾胃好，就必须减轻脾的负担。日常要懂得节制，每顿饭吃七八分饱即可，同时在保证科学搭配的基础上，尽量少吃或不吃生冷、油腻、辛辣等容易损伤脾胃的食物。

红灯

经常半夜饿醒警惕糖尿病



晚餐正常进食，但睡前总是肚子饿，或者入睡后莫名饿醒，可能是身体发出的重要信号——血糖水平正在升高。糖尿病患者，尤其是初患糖尿病的患者，会有胰岛素分泌高峰延迟的情况，导致进餐时血糖升高，吃完后血糖偏低。不合时宜的胰岛素分泌，会让糖尿病患者产生饥饿感或低血糖反应，比如容易半夜被饿醒。

冬季熬夜伤害更大



中医认为，养生要顺四时，冬季主“藏”，是人体积蓄营养、养精蓄锐的极佳时段，冬天人体的气血原本就弱，而深夜到凌晨这段时间又是一天中阳气最弱、最寒冷的时段。这个季节更要做到晚上11点前入睡，不要熬夜，尤其是长期熬夜，以免耗伤精气神，影响身体健康。

便秘持续不见好转？ 调整生活习惯帮肠道恢复自然动力

□本报记者 陈曦

在日常生活中，便秘是不少人面临的健康困扰。很多人将其视为无关紧要的小毛病，要么自行用药缓解，要么选择忽视。首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心护师张颜提醒，便秘若长期得不到改善，不仅会影响日常生活质量，还可能引发一系列健康问题，需引起足够重视。

便秘的分型

便秘指肠蠕动减少，大便过于干燥，排便困难、费力，量化指标为排便<3次/周，或比以前减少，一般成人2日或儿童4日以上不排大便者为便秘。

意识性便秘 大便的次数和性状根据一般标准为正常，但患者感到便意未尽。

功能性便秘 由于食物过于精细，缺乏残渣，形不成适量的粪便，或由于长期从事坐位工作，精神因素、生活规律改变或长途旅行等，未能及时排便，以及各种原因引起的饮水不足，造成大便干结。

痉挛性病变（肠痉挛） 主要为激惹综合征，肠功能紊乱或

结肠痉挛。便秘常伴有腹痛、胀气及肠鸣音增加或亢进，以左腹部显著，进食后症状加重，排便或排气后缓解。

低张力性便秘 常见于老年人、产妇或由于身体衰弱，肠麻痹，甲状腺功能减退、糖尿病并发神经病变引起肠肌肉张力降低及腹壁和膈肌无力；通常排出的是软便，但蹲便时间较长。

药物性便秘 镇痛药如吗啡能降低排便反射刺激的敏感性；抗胆碱药如阿托品能减低肠道平滑肌的张力；抗酸药如铋制剂、氢氧化铝等的收敛作用均可引起便秘；此外，含铁、铝、钙的制剂也可致便秘；有人滥用泻药，引起肠道的敏感性降低或产生泻药的依赖性。

便秘患者饮食调整

增加膳食纤维摄入 多吃全谷类食品如燕麦、糙米、全麦面包等，豆类如黑豆、红豆等，坚果如杏仁、核桃等，蔬菜如菠菜、西兰花、芹菜等，水果如苹果、梨、香蕉等。膳食纤维可促进肠道蠕动，增加粪便体积，使大便松软易排出。

保证充足水分 每天至少饮用1500—2000ml的水，可分多次饮用，不要等到口渴了才喝水。也可适量饮用淡盐水、蜂蜜水等，有助于润滑肠道。避免过量饮用含咖啡因和酒精的饮料，以免加重便秘。

调整饮食结构 减少高脂肪、高糖、辛辣等刺激性食物的摄入，如油炸食品、蛋糕、辣椒等。这些食物可能会影响肠道蠕动，加重便秘症状。

进行规律运动

有氧运动 每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如散步、慢跑、骑自行车、游泳等。运动可促进肠道蠕动，增强腹部肌肉力量，有助于排便。例如，每天散步30—60分钟，可分多次进行，每次10—15分钟。

腹部运动 进行一些简单的腹部运动，如仰卧起坐、收腹抬腿、腹部按摩等。腹部按摩时，可以仰卧，双腿屈膝，放松腹部，用手掌以顺时针方向围绕肚脐进行环形按摩，每次按摩10—15分钟，每天2—3次。

日常活动 避免长时间久坐或卧床，尽量增加日常活动量，如站立工作、爬楼梯、做家务等。对于长期卧床的人，可在床上进行翻身、抬腿等简单活动。

养成排便习惯

定时排便 养成每天定时排便的习惯，如每天早晨起床后或饭后半小时尝试排便，即使没有便意，也可在马桶上坐几分钟，培养排便反射。

营造良好排便环境 提供安静、舒适、私密的排便环境，避免在排便时受到干扰。可在卫生间放置一些清新剂，保持空气清新。

正确排便姿势 采用正确的排便姿势，如蹲姿比坐姿更有利于排便。对于使用坐便器的患者，可在脚下垫一个小板凳，使膝盖高于臀部，增加腹压，促进排便。

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院