关注血糖波动，不同年龄段人群各有管理要点

2026 年 11 月 14 日，是第二十个联合国糖尿病日，今年宣传主题定为“早发现，早行动”。长久以来，不少人把糖尿病视作老年专属疾病，觉得距离年轻人、孩子都很遥远。事实上，血糖管理从来不是某一个群体的任务，它关乎每一个人。不妨从这天起，像关注体重、血压那样，多留心自己的血糖，主动做好糖尿病的预防与管控。

血糖：身体里的能量双刃剑

据上海市第六人民医院内分泌代谢科周健主任医师介绍，葡萄糖是人体运转不可或缺的能量来源，血液中的葡萄糖，就是我们常说的血糖。如果把人体比作一辆持续行进的车，血糖便是支撑它前行的燃料。我们吃下的米饭、面条、鲜果等食物，经过消化代谢，有一部分最终都会转化为葡萄糖。葡萄糖顺着血液循环抵达全身各处细胞，给思考、走动、呼吸等一切生命活动提供动能。

人体依靠一套精密的内分泌机制，稳住血糖的平衡。一旦这套调节系统出了差错，偏高或是偏低的血糖，都会变成威胁健康的隐患。血糖长期居高不下，会持续损伤全身多个脏器与系统，诱发糖尿病，还可能带来视网膜病变、肾脏损伤、心血管问题、周围神经病变等一系列棘手的并发症。而血糖过低时，身体能量供给不足，人会头晕、浑身乏力，情况严重时甚至陷入昏迷，直接危及生命。由此可见，维持血糖稳定，是守护健康的一道关键防线。

儿童青少年：需重视糖代谢警报

过去，糖尿病常常被贴上“成人病”标签。近些年，儿童、青少年的发病数字持续上升，患儿分为两类：一类是 1 型糖尿病，由自身免疫问题造成胰岛素缺乏；另一类是 2 型糖尿病，大多和肥胖、不健康的生活习惯紧密相关。

家长要留心孩子的身体信号。如果孩子突然出现喝水多、小便多、吃得多，体重却持续下降，同时伴随精神差、恶心呕吐等表现，一定要尽快就医，排查 1 型糖尿病。已经确诊的孩子，需要按时监测血糖，必要时借助动态血糖监测仪，持续观察血糖起伏。

中青年人群：忙碌之中别漏掉血糖筛查

18 至 60 岁的成年人，处在家庭与事业的承压阶段，也最容易因为忙碌忽略体检。肥胖、长期熬夜、精神压力大、三餐不规律、久坐不动，都是推高血糖的常见诱因。

健康人群从 35 岁开始，就要定期筛查血糖。本身超重肥胖、有糖尿病家族史、患有高血压的高危人群，需要提前开始检测，除空腹血糖外，最好同步检查餐后两小时血糖；初次结果正常，也建议每三年复查一次。已经出现血糖异常的人，遵照医嘱居家监测；血糖波动明显、容易低血糖的，可选用动态监测。血糖控制不达标的，每三个月查一次糖化血红蛋白；指标稳定达标，可调整为半年查一次。

老年群体：个体化管理，兼顾多病共存

60 岁以上的老年人，身体机能逐步衰退，大多同时患有多种慢性病，日常服药繁杂，糖尿病的预防和管理更要细致。

老年人属于糖尿病高发群体，定期测血糖，才能做到早发现、早干预。病情平稳的老年糖友，常规监测空腹、餐后两小时血糖，每周监测两到三次；依靠胰岛素治疗、容易低血糖的老人，需要增加睡前、夜间等监测时点，留意血糖起伏幅度。

老年患者的控糖目标不能一概而论，要交由医生结合老人的健康状况、预期寿命单独制定。饮食上保证鱼、蛋、奶等优质蛋白供给；运动优先选择快走、太极拳、广场舞这类低风险项目。用药严格遵从医嘱，定期复查肝肾功能；复诊时带齐全部药品和保健品清单，规避药物相互作用。除此之外，还要按时完成并发症筛查，包含眼底、尿微量白蛋白、足部，以及周围神经病变检查。

血糖管理没有捷径，也不分年龄。尽早筛查、及时调整生活方式，必要时规范治疗，才能把血糖稳住，远离糖尿病带来的健康威胁。 **市卫健委 供稿**

肾脏受损，口腔、尿液会有异味

近日，主持人阿彦在一档健康节目录制时分享，自己有肾脏疾病的家族史。他的母亲曾罹患尿毒症，阿彦幼年得过急性肾炎，康复后数年持续查出蛋白尿。出于对遗传风险的担忧，他一直留心肾脏养护。

肾脏好比细密筛子，一旦筛孔破损变大，本该留在体内的物质便会漏出。好在专家评估后告诉他，他的蛋白尿程度轻，近年逐步好转甚至转阴，风险可控，但日常护肾仍不能松懈。

我国慢性肾脏病患者约有 1.2 亿，慢性肾衰患者约百万，尿毒症正是慢性肾病发展到终末阶段的结果。此时肾脏失去滤过能力，代谢废物、多余水分无法排出，引发类似中毒的一系列症状。肾脏素有“沉默器官”之称，早期病变少有痛感，等到身体明显不适，往往已经进入尿毒症阶段。

肾脏受损，身体会发出气味警报。一种是特殊口臭，并非口腔清洁不到位，肾功能衰退后，毒素蓄积，随呼吸散出氨味、尿臊味。还有一种是尿液异味刺鼻，如果同时伴随泡沫尿、血尿，要尽快就诊。

除此以外，持续乏力、肢体水肿、胃口差、恶心、贫血、夜尿增多，同样是肾脏异常信号。想要评估肾功能，可通过抽血检查肌酐、尿素氮、尿酸，尽早揪出隐匿肾病。 **据“新闻坊”公众号**

深加工食品，更易检出微塑料

微塑料，指直径小于 5 毫米的塑料颗粒，有研究发现，食物加工程序越复杂，人们摄入微塑料的风险也就越高。

一块鸡肉变身速冻鸡块，要经过塑料砧板切割、机器绞碎，设备摩擦会剥落细小塑料碎屑；随后在塑料传送带、模具间流转，最后封装进塑料托盘与保鲜膜。每一次接触、摩擦，都会增加沾染微塑料的概率。有研究发现，裹粉炸虾、鱼条、速冻鸡块、人造肉饼这类深加工食品，每克所含微塑料，明显高于新鲜整块原料。

摄入微塑料后，最先受影响的是消化道。微塑料会持续刺激肠壁，容易诱发肠道慢性炎症。进入血液之后，它会累及心脑血管，加重血管炎症，提升心梗、中风的潜在风险；细小颗粒还可能随血流抵达脑部，损伤神经细胞。

事实上，想要完全避开微塑料并不现实，但调整饮食习惯，就能明显降低风险。优先选购完整食材，自己在家加工新鲜的肉、鱼。家里厨具该及时更换，最好改用木质、不锈钢材质。

据“食品与生活杂志”公众号

偏头痛发病和神经敏感相关

没亲历过偏头痛的人，很难体会这份煎熬：疼痛说来就来，一阵阵跳痛搅得人坐立难安，眼睛怕光、耳朵怕吵，只想躲进幽暗安静的角落。

不少人以为只有单侧头痛才算偏头痛，其实不然。复旦大学附属中山医院神经内科张昱雯副主任医师解释，偏头痛属于慢性神经血管性疾病，容易反复发作，痛感可出现在太阳穴、前额，也会落在后枕部位，单侧、双侧发作都有可能。

典型的偏头痛发作分为四期，但不是每位患者都会全部经历。发作前数小时到一两天是前驱期，人会莫名疲惫、频频打哈欠、心绪烦躁、脖颈发紧，或是嗅觉变得格外敏感。大约四分之一患者会迎来先兆期，多见眼前闪光、视野缺损，或是肢体发麻、说话短暂卡顿，这类神经异常大多一小时内自行消退。进入头痛期后，搏动样剧痛袭来，走动、劳作都会加重不适，恶心呕吐、畏光畏味接踵而至，痛感最长可持续三天。待到疼痛褪去，还有恢复期，乏力、注意力涣散的状态可能持续一两天。

想要减少偏头痛的发作，首先要找准自身诱因。激素波动、腌制品、酒精、强光噪音、睡眠紊乱、气压变化等因素，都是常见导火索。不妨记下头痛日记，梳理每次发作前的饮食、作息与情绪变化。

发作时可在医生指导下，用布洛芬、对乙酰氨基酚等药物止痛；每月发作超过四次，可评估后开展预防性用药。日常坚持规律作息，按时进餐补水，常做快走、游泳这类温和运动，学会疏导压力，多数人都能把偏头痛控制住。 **据“生命时报”公众号**



本图由豆包 AI 平台辅助生成

小腿青筋凸起提示静脉曲张

低头细看小腿，若是青筋迂曲凸起，如同蚯蚓盘踞，站立之后酸胀发沉、傍晚脚踝还会浮肿，这往往是下肢静脉曲张发出的早期信号。长期久坐、久站人群属于高发群体，如果等到血管明显隆起再干预，治疗难度会增加不少。

下肢静脉血液在久坐久站后容易淤积于小腿。血管持续承压，管壁慢慢变薄，最终形成曲张。

激活小腿“肌肉泵”，是预防静脉曲张最基础的办法。建议市民每坐或站立一小时，抽出三分钟活动腿脚，踮脚、勾脚或是原地慢走，依靠肌肉收缩推动血液回流。不便起身时，坐在椅上反复勾踩脚尖，同样能够疏通下肢血液循环。

据“中国家庭报”公众号

胆固醇危害，有公式可计算

近年来，年轻的高脂血症患者越来越常见。很多人困惑：年纪不大，饮食清淡，胆固醇为什么还会超标？

这与胆固醇的来源有关。人体约四分之三的胆固醇由肝脏自身合成，仅有四分之一来自日常饮食摄入。个体的基因遗传、代谢能力、肝脏合成效率，以及长期熬夜、精神压力大等生活习惯，都会影响内源性胆固醇的合成。

怎么才能更准确地评估血脂风险？单次体检得到的指标是静态数值，如今学界越来越倡导以长期视角评估血脂危害，即胆固醇累积暴露量。通俗来说，它反映从出生到当下，血管被“坏胆固醇”伤害的总量。相比单次化验单上的数值，它更能反映血管的真实受损程度：数值越高、高胆固醇状态持续年份越长，斑块形成或发生心梗的风险就越大。

胆固醇累积暴露量估算公式如下：低密度脂蛋白胆固醇 × 年龄 × 38.6。当计算结果达到 5000 时，血管内出现斑块的概率显著升高；若达到 8000，则意味着急性心梗的风险会明显上升。

这个指标说明，年轻时血脂偏高并持续多年，比中年后才出现血脂升高的危害更大。胆固醇累积暴露量目前用于评估长期风险，具体降脂目标需结合高血压、糖尿病等因素综合判断。

上海交通大学医学院附属瑞金医院心内科 陈桢玥（主任医师）

雨幕两登台，上汽大众 333 车队 CTCC 株洲站以一冠一亚圆满收官

11 月 7—8 日，小米·CTCC 中国汽车场地职业联赛收官周末在湖南国际赛车场连战两回合，上汽大众 333 车队 8 号车孙超 / 李治廷车组先在第一回合拿下全场第一、TCS 组冠军，又在第二回合中以全场第二冲线。在冒着暴雨的决战中，上汽大众 333 车队以一冠一亚为本赛季画下圆满的句号。



答读者问

黄浦区张先生来信咨询：我眼睛老花将近 30 年，最近突然发现视力转好，是不是老花症状有所改善了？

华中科技大学同济医学院附属协和医院眼科石冰洁回答：老花眼突然变好并非好事，反而可能是眼睛出问题的信号。比如有一种白内障发生以后会造成晶状体核性密度增加，眼睛状态会慢慢变成近视，让近处看清楚，远处却模糊；血糖波动严重的糖尿病也会引起晶状体密度的改变，造成老花减轻的假象，出现这种情况要立即就医，排查眼部和血糖问题。