

糖尿病患者年轻化趋势明显,不合理饮食、长期压力大以及睡眠不足等都可能增加患病风险

40岁后不妨每年检测空腹血糖

可以导致百余种并发症

“一个20岁的男青年确诊了2型糖尿病,体重250多斤。追问发现,男青年喜欢喝碳酸饮料,吃汉堡、炸鸡等食品。”李小英表示,年轻人饮食不规律,偏爱高热量食物,渴了就喝碳酸饮料,不健康的饮食习惯导致了脂肪在体内的堆积。

近年来,糖尿病患者年轻化非常明显,来就诊的病人中不乏学生。糖尿病本身不一定对人体造成严重伤害,但其并发症高达100多种,是目前已知并发症最多的疾病之一。血管病变是常见的并发症,大中小血管、动脉、毛细血管和静脉均可累及,而且会并发许多脏器病变,如心血管、肾、眼底、视网膜等,严重时可导致失明、截肢。

“有一位患者是看眼病的时候查出来了糖尿病。”李小英接诊过一名35岁男性糖尿病患者,今年以来,他时常出现视物模糊的症状,到医院眼科检查后,双眼视力仅剩0.2,眼底已病变,这是糖尿病视网膜病变的典型表现。经检查,其空腹血糖超标近3倍,是一名糖尿病患者。

“糖尿病视网膜病变是比较常见的并发症,也是导致成人失明的主要原因。由于早期症状不明显,患者容易忽视,等出现视物模糊、眼前有黑影飘动、视物变形等症状,病情往往已比较严重。”李小英说。大约三分之一的糖尿病患者同时患有糖尿病视网膜病变,糖尿病患者应该定期进行眼底检查。

第 医 线

今天是联合国糖尿病日。2型糖尿病在过去被视为“老年病”,然而现在很多二三十岁年轻人也患病了。复旦大学附属中山医院内分泌科主任李小英教授说,糖尿病是遗传和环境共同作用的结果,年轻人不健康的生活饮食习惯和工作生活上的压力增大,是导致糖尿病年轻化的主要诱因。更可怕的是,糖尿病有100多种并发症,而它可能就潜伏在你身边你却浑然不知。

糖尿病是遗传和环境共同作用的结果,年轻人不健康的生活饮食习惯和工作生活上的压力增大,是导致糖尿病年轻化的主要诱因。更可怕的是,糖尿病有100多种并发症,而它可能就潜伏在你身边你却浑然不知。

“三多一少”和“药不能停”

“糖尿病初期患者血糖升高并不会引起明显不适的症状,只能通过采血检查的方式诊断,给糖尿病患者的早期发现带来一定难度,”李小英说,“确诊后,用药的复杂性又让很多患者依从性不佳,导致血糖控制不好。”

糖尿病早期会出现哪些症状?可以简称为“三多一少”。“三多”即多饮、多食、多尿,“一少”则是体重下降。比如在一到三个月内突然下降10斤,一定要警惕,去医院检查血糖。服用药物控糖的过程中,有些患者自作主张,随意变动服药时间和剂量,从而引起血糖波动;还有患者在用药治疗一段时间后,发现血糖下降甚至达到正常水平,他们错误地认为这是治愈的表现,于是在没有医嘱的情况下,就随意减少了用药量甚至是停止用药。“糖尿病是一种终身性疾病,绝大部分糖尿病目前尚不可能根治,必须长期坚持服药。血糖正常是治疗的结果,临床一直都在强调用药依从性。”李小英说。

为什么有人得糖尿病后可以实现“逆转”呢?李小英说,并非所有患者都可逆转,一般来说,年轻患者处于2型糖尿病早期,体内C肽水平正常或偏高,不存在胰岛细胞抗体,才具备逆转的条件。而更多患者则必须与糖尿病相伴终生,营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是五项综合治疗措施。

改变生活方式很重要

“针对糖尿病,不少人还是有一定的认识误区。”李小英说,有人认为,糖尿病主要是吃糖或者甜食太多造成的,这种说法不全面。糖尿病与吃糖并无直接关系,但吃糖或甜食多会导致肥胖,肥胖与糖尿病发病息息相关。高热量和结构不合理的饮食也会导致肥胖。此时,胰岛素抵抗加重,进而导致2型糖尿病的发生。

另外,长期面对压力时,精神过度紧张,会让体内内分泌代谢紊乱;睡眠不足也会导致血糖浓度升高,这些都是患病风险增高的原因。

此前李小英教授团队曾发表研究成果显示,12个月高强度或中等强度的有氧运动计划对中心性肥胖人群预防糖尿病的发生具有长期的有益作用。李小英指出,肥胖人群和糖尿病患者可在餐后运动,每周至少5天,每次30~45分钟,中等强度运动包括快走、骑车、乒乓球、羽毛球、慢跑、游泳等,应占总运动的50%以上。如无禁忌,最好一周进行2次抗阻运动,如哑铃、俯卧撑、器械类运动等,提高肌肉力量和耐力。

有的肥胖患者借助一些新型药物来减肥,李小英表示,针对体重超标或者特别肥胖的糖尿病患者,其生活方式干预依从性不高,且体重一直下不来,在医生的指导下可以使用药物减肥,必要时配合外科减重手术。当然,并不鼓励普通人盲目通过药物来减肥。“打了针、吃了药,但生活和饮食方式不变,不仅容易反弹,还可能带来副作用。”李小英说,普通和微胖人群,生活方式干预永远都是放在首位的。

“去年体检血糖还好好,今年怎么就得了糖尿病呢?”李小英说,门诊遇到过很多这样的人。据调查,中国成年人中约三分之一的人都是糖尿病前期,如果这些人不注意,其中6%~10%会患上糖尿病。因此,除了改变生活方式之外,李小英建议健康人群从40岁开始每年应检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖,这样才能及时发现糖尿病的征兆,及早采取措施。

本报记者 左妍

沪市级生态环境保护督察再次启动

本报讯(记者 郭剑烽)根据《中央生态环境保护督察工作规定》《上海市生态环境保护督察工作规定》有关要求,经市委、市政府批准,上海市第二轮第二批市级生态环境保护例行督察工作正式启动。本次督察是为深入贯彻落实习近平生态文明思想和党中央、国务院及市委、市政府关于生态环境保护督察的重要决策部署,是督促各级党委、政府严格落实生态环境保护政治责任,推动生态环境质量持续改善的重要工作,是推进美丽上海建设,加快打造人与自然和谐共生的社会主义现代化国际大都市的重要举措。昨天,两个市生态环境保护督察组分别正式进驻徐汇区、宝山区两个被督察区。两区同时组织召开了督察汇报动员会。

本次督察组进驻时间为2023年11月13日至12月1日。督察工作主要采取听取汇报、调阅资料、现场检查、走访问询等方式开展。督察期间,督察组将通过市级和区级相关网站、微信、微博等平台及时公开督察工作的有关信息,接受群众监督。其间设立专门值班电话和专门邮政信箱,受理生态环境保护方面来电来信举报,受理时间为进驻期间每天9:00至17:30。

徐汇区督察值班电话:
021-54270962
专门邮政信箱:
徐汇邮政200030-64 邮箱

宝山区督察值班电话:
021-36502026
专门邮政信箱:
上海市A99903 邮政信箱



“双11”快递来了

“双11”购物节落下帷幕,这两天快递集中到达,快递站里一片忙碌。“双11”期间全网揽收量再创历史新高。国家邮政局监测数据显示,今年11月1日至11日,全国邮政快递企业共揽收快递包裹52.64亿件,同比增长23.22%,日均业务量是平日业务量的1.4倍,从侧面反映了消费复苏和经济向好的态势。图为陕西北路上的圆通快递站内,快递小哥在发货

本报记者 刘歆
摄影报道

青少年情绪障碍对药物不敏感怎么办?

沪专家建议基于精准医疗探索身心同治

本报讯(记者 左妍)2021年公布的“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”数据显示,在6—16岁在校学生中,全国儿童青少年精神障碍流行率高达17.5%。第二届“整合医学干预精神疾病”高峰论坛日前在上海歌特维康门诊部举行。上海市重性精神病学重点实验室执行主任崔东红表示,目前,精神疾病主要治疗方法是药物治疗,但还有部分患者对药物治疗不敏感,且服药通常还会带来不同程度的不良反应。针对这类患者,团队基于精准医疗采用非药物方式干预,临床上已取得一定疗效。

媛媛(化名)是重度抑郁症患者,她对药物治疗的反应很大,且疗效不佳。经人介绍后来到歌特维康门诊,希望达到减药断药的干预效果。经过3个月干预,媛媛的情绪和状态有了很大转变。她还亲手给治

疗团队的每位成员写下了感谢信,并制作刺绣挂件送给大家。重返校园后,媛媛说:“感谢有人愿意在雨里为我打伞,帮助我学会自己打伞。”

很多人对整合医学存在认识误区。崔东红解释说,整合医学是让更多关注人的整体性、系统性和个体性,追溯个人的遗传、环境、心理、运动、生活方式等各个层面的因素,通过精准而整合的干预帮助患者恢复健康。在青少年情绪障碍治疗方面,上海歌特维康门诊部院长牛海蛟还提到了肠道微生物对于人脑的作用。他介绍,有关研究证实,大脑从肠道及肠道菌群接收到的信号可以影响大脑功能和行为。因此,牛海蛟认为青少年情绪障碍、精神疾病的干预,需要身心同治,多维度开展整合医学干预,这其中就包括肠道修复和菌群平衡、营养支持和代谢平衡、激

素平衡和能量补充等。

本次论坛大会主席、上海歌特维康门诊部特聘专家江开达用一系列数据分析和成人与青少年精神疾病的现状对照,认为青少年情绪障碍问题的原因是复杂的、客观的、不容忽视的,值得长期引起大家的重视,应当从心理、社会、家庭等多层面去分析和解决,强调整合干预和心理健康教育的重要性,而不是用单一的手段进行治疗。

歌特维医疗创始人包燕微在采访中谈到,《健康中国行动(2019—2030年)》将“心理健康促进行动”列为重大行动之一,明确指出要正确认识、识别、应对常见精神障碍和心理行为问题,而帮助情境障碍患者,尤其是青少年关心恢复健康是全体歌特维同仁的愿望与使命。论坛当日,歌特维康门诊部“脑健康管理中心”揭牌成立。