

糖尿病治疗不当 可引发多种并发症



本期《名医在线》特邀青岛市第八人民医院内分泌科主任姚合斌为您讲解“糖尿病”的防治。

问:糖尿病的致病原因和科学治疗方式有哪些?

姚合斌:糖尿病由多种因素引发,因胰岛素分泌不足,或是胰岛素效能下降(身体出现胰岛素抵抗),造成血糖无法进入胰岛素敏感细胞被利用而长

期居高不下。

治疗前,需评估患者血糖紊乱严重程度与胰岛功能情况。通过同时检测血糖、胰岛素、糖化血红蛋白以及肝肾功能等指标,明确糖尿病类型、胰岛功能状态,排查需立即治疗的急性并发症。体形消瘦、胰岛素严重缺乏的人群,应及时进行胰岛素补充治疗;肥胖、营养过剩,以胰岛素抵抗为主的患者,核心在于减重降糖。

糖尿病防治经典的“五驾马车”,包含糖尿病知识学习、自我监测与管理、合理饮食、科学运动、规范药物治疗五大维度,多方面协同,才能更好管控血糖。

问:糖尿病患者需养成哪些良好的生活方式?

姚合斌:科学的生活方式是控制血糖的基础。除糖尿病

“五驾马车”外,情绪、睡眠也会对血糖水平产生影响。日常应顺应昼夜节律,养成良好习惯,尽量和大众作息保持一致,方便参与社交活动,帮助舒缓负面情绪。目前,除个别1型糖尿病经干细胞治疗实现痊愈的案例外,绝大多数所谓糖尿病逆转,只是病情得到改善、症状暂时缓解,并非彻底治愈,仍需坚持长期规范治疗。

问:糖尿病会引发哪些并发症?

姚合斌:糖尿病并发症分为急性与慢性两类。急性并发症发病凶险,可快速危及生命,需紧急救治,主要包括酮症酸中毒、高渗高血糖综合征,常由自行停药、感染、饮食失控诱发,也可作为糖尿病首发表现;重度低血糖、少见的乳酸性酸中毒多发生于药物治疗期间,

均可引发昏迷,威胁生命,因此要及时识别。

慢性并发症源于长期血糖控制不佳,危害持久,分为微血管、大血管病变。微血管病变损伤肾脏可引发肾衰竭,损伤视网膜可造成失明,周围神经病变会出现手足麻木、感觉迟钝,足部伤口难以愈合,严重可发展为糖尿病足,甚至截肢。损伤支配的胃肠道和泌尿系统的神经,可导致各自功能失调。大血管病变会加速动脉粥样硬化,大幅增加心梗、脑梗发病风险。

糖尿病需坚持长期科学规范治疗,力求血糖达标的同时,兼顾生活乐趣,提升生活质量。

名医在线

栏目热线

0532-66988718

中国脑健康日

警惕短视频“偷走”脑健康

9月16日是中国脑健康日。随着人口老龄化加剧、短视频数字化生活普及,各类脑健康问题覆盖全年龄段,已成为当下突出的社会健康焦点。

专家表示,长期无节制沉迷会从神经结构、认知、记忆多维度持续损伤脑健康。“当每日过度刷视频达到2小时及以上,大脑将面临实质性损伤。中老年重度使用者会加速认知老化,加重记忆力衰退。”

过度刷视频

注意力断崖式退化

长期过度刷视频,最直观的伤害是注意力断崖式退化。与此同时,还可能导致情绪调节能力变差,焦虑抑郁风险上升,若在睡前刷视频则双重打击大脑,长期睡眠不足会直接加速脑萎缩、情绪失控等。

值得注意的是,刷短视频并非全是伤害。若每日控制在30分钟以内并筛选优质内容,同样能轻度滋养大脑。例如,科普知识类短视频可快速补充常识;舒缓治愈类内容能

短暂降低压力。

为保护大脑健康,专家提出了明确的实操准则。在时长控制上,成年人单日娱乐短视频总时长应≤60分钟,单次不超过15分钟。

拒绝大脑“早衰”

8条自救指南

坚持规律的运动 有氧运动(如步行、游泳、跑步、骑行或舞蹈)可以促进大脑的血流量增加,确保大脑得到充足的氧气和营养物质。

保持充足的睡眠 每晚保持7-8小时的充足睡眠有利于大脑的“排污系统”高速运转,把脑内的代谢废物清理干净,大脑才能保持健康状态。

及时补水及合理饮食 果蔬和粗粮有大量的维生素和抗氧化物,有利于保持大脑健康。富含不饱和脂肪酸和磷脂的豆类和坚果可以促进脑细胞代谢。

培养兴趣爱好 “用进废退”的规律告诫我们大脑也要常用,越用越能保持年轻活

力。选取1-2种适宜自己的兴趣爱好,动脑动手动全身。

戒烟限酒 吸烟会加速认知能力下降,此外香烟中含有尼古丁、焦油等有害物质,这些都会损伤血管内皮,增加脑血管病的发生;过量饮酒会干扰大脑神经递质的正常传导,直接导致脑细胞死亡和脑萎缩,这些都会影响大脑的思维、判断与协调能力。

控制好血糖血脂和血压 高血压、糖尿病这些慢性病均是阿尔茨海默病的独立危险因素,血脂也会影响脑血管的健康,控制好这些基础病可以促进脑健康,是预防神经退行性疾病的有效措施。

保持良好的社交关系 良好的社交关系可以降低抑郁风险和压力,帮助维持心理和认知健康。

定期体检 每1-2年进行一次脑健康筛查,可早发现认知障碍、脑血管病变等风险,及早干预可显著改善预后。

蔡敏婕 王莉

“悲秋”情绪如何缓解

换季之时,气温、光照等自然因素都会逐渐变化,这些变化会直接影响人体神经递质的分泌以及生物钟,容易造成情绪、睡眠和精神症状的波动。秋意渐浓,“悲秋”情绪不请自来怎么办?

出现莫名疲乏、情绪低落、烦躁、食欲和睡眠增多等情况。如果症状严重到影响生活,且持续超过两周,建议去专业机构进行评估和干预。

在换季之时,除了规律作息、合理膳食以外,可以每天增加半小时到一个小时的户外活动,多晒太阳,多与亲友聊天,以疏解心中的不良情绪。

此外,对于已经确诊的精神疾病患者,神经节律调节能力相对较弱,更容易受到换季因素影响,而且不同疾病的症状表现也是不一样的。及时就医,调整治疗方案。

注意,一定不要自行去减药或者停药。同时,也可以配合多晒太阳、心灵疗护、神经调控等物理治疗,帮助稳定情绪。

张庆娥