

养生关注

我国糖尿病患病率高达11.9%，每9人中就有1名II型糖尿病患者，还有近1/3人群处于糖尿病前期，如果不加控制每年将有6%~10%会“转正”。研究表明，糖尿病前期人群经生活方式干预后，糖尿病发病率可降低43%，糖尿病发病平均可推迟3.6年

运动+饮食干预，助你从糖尿病边缘“逆袭”

闻唱

世界卫生组织数据显示，全世界约有4.22亿人患有糖尿病，每年有150万人死亡直接归因于糖尿病。其实50%以上的糖尿病是可以预防的。中华医学会糖尿病学分会主任委员朱大龙教授日前指出，我国糖尿病的知晓率、防治率及控制率均不足50%，糖尿病防控形势呈“一高三低”特点，异常严峻。而目前只有50%的糖尿病患者接受过健康教育，其实只要学习糖尿病防治知识，并通过健康饮食、合理运动，就可以有效预防糖尿病。

近年来我国成人糖尿病患病率持续上升，已高达11.9%，且发病日趋年轻化。11月14日是第16个联合国糖尿病日，《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国目前每9人中就有1名II型糖尿病患者。专家呼吁，糖尿病是一种生活方式病，可以通过饮食调整和合理运动来有效预防。

我国近1/3人群处于糖尿病前期，若不干预每年将有6%~10%“转正”

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病，是典型的慢性疾病。近年来随着我国糖尿病患者人数的不断攀升，还存在着一个强大的“后备军”——糖尿病前期人群。

“2019年，我国空腹血糖受损和糖耐量受损检出人数已达4亿，我国近1/3的人处于糖尿病前期。这部分人群如果不改善生活方式，不给予良好的饮食和运动管理，糖尿病前期就是发展为糖尿病的最后一个关口。”解放军总医院第三医学中心营养科医师陈巧曾撰文指出，越来越多的证据表明，在没有针对性干预的情况下，亚洲人比白人更容易从糖尿病前期发展为糖尿病；亚洲人患单纯糖耐量受损以及空腹血糖受损合并糖耐量受损的比例更大。

“如果你被诊断为空腹血糖受损(IFG)和/或糖耐量受损(IGT)或糖化血红蛋白(Hb)异常，那么你就处于糖尿病前期阶段。这一阶段人群如果不加以控制，任其发展，大约每年将有6%~10%会由糖尿病前期发展为II型糖尿病。”陈巧指出，有文献报道，在糖尿病前期，空腹血糖受损的人中有一半伴有糖耐量异常，半数以上存在胰岛素抵抗，60%以上还有超重或肥胖。既往研究表明，糖耐量异常人群有大约13.3%~17.2%会成为真正意义的糖尿病患者。

“糖尿病是终身性疾病，只能缓解不可治愈。一旦患病提前，糖尿病病程也会随着寿命的延长而延长，其对于靶器官的损害相比发病年龄较晚人群更严重。”北京同仁医院内分泌科副主任周建博也在近期的线上科普宣传中指出，随着糖尿病发病年龄的提前，患者发生痴呆风险尤其是记忆等功能性的损害会更重。而且，相比较欧美国家来说，中国糖尿病患者并发症损伤的问题更严重，在多种糖尿病并发症中，糖尿病肾病是长期并发症发生率最高的疾病，发病率高达39.7%，这意味着每5名糖尿病患者中就会有2名遭遇可怕的肾脏损伤。更值得注意的是，肾脏损伤的进程一般早于糖尿病，且后期不可逆转。所以糖尿病高危人群应在发病前定期去医院体检，做到早预防、早干预。

那么，哪些人是糖尿病高危人群？北京市顺

义区妇幼保健院内科医师刘羽琼介绍，糖尿病发病机制涉及很多方面，主要可总结为胰岛素分泌的缺乏和胰岛素敏感性的下降，原因包括遗传因素、环境因素、生活方式和工作压力等。如果具备以下因素之一，即为糖尿病高危人群：1.年龄≥40岁；2.超重与肥胖；3.高血压；4.血脂异常；5.久坐生活方式；6.糖尿病家族史；7.妊娠糖尿病史；8.巨大儿(出生体重≥4kg)生育史。

糖尿病前期并无典型症状，超重、肥胖、甘油三酯超标者应定期监测随机血糖水平

“体重超重、肥胖和甘油三酯超过正常水平，更容易使我们的空腹血糖达到糖尿病前期的诊断标准。”陈巧指出，如果体检时发现空腹血糖升高但还不足以诊断为糖尿病，建议定期监测随机血糖水平，因为异常的随机血糖值是糖尿病一个危险因素。对于未诊断为糖尿病的人来说，这一指标比空腹血糖和糖化血红蛋白等风险因素更强。

首都医科大学宣武医院医生龚茜茜则将糖尿病前期描述为“灰色地带”，即正常血糖和确诊糖尿病血糖之间的一段地带，血糖处于这一阶段的人会被诊断为糖耐量异常。

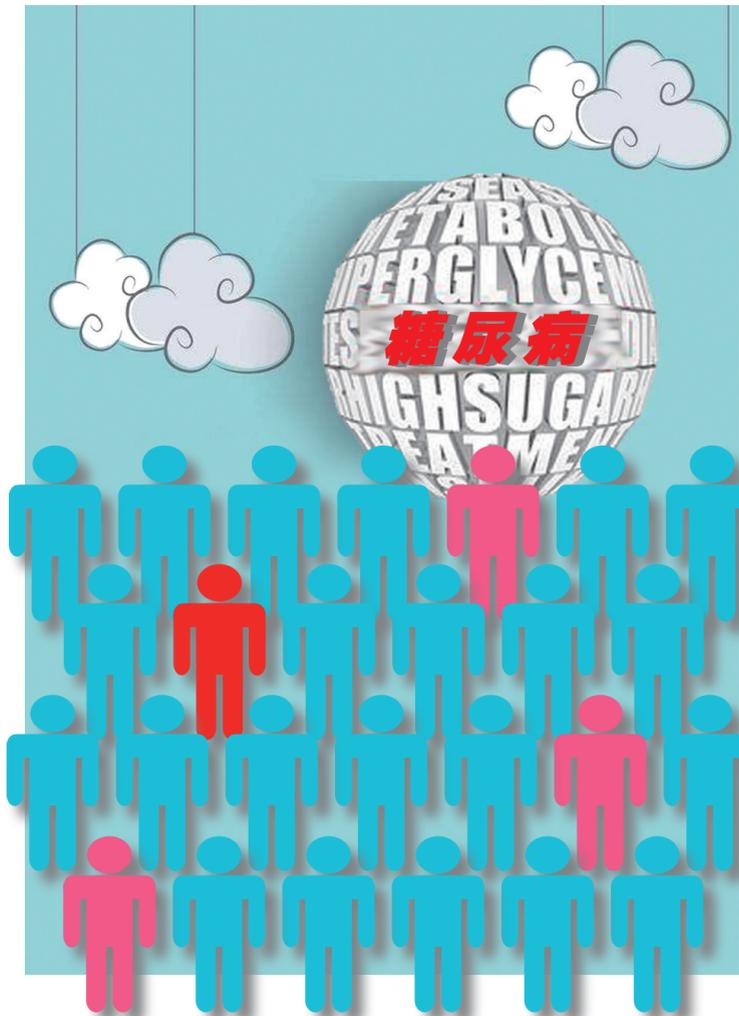
“糖尿病前期有两种情况：一种是空腹血糖正常，但餐后2小时血糖升高，处于7.8~11.1毫摩尔/升，这叫糖耐量异常，可能提示胰岛素分泌不足或身体已产生了胰岛素抵抗。另一种是空腹血糖异常，血糖值在6.1~7.0毫摩尔/升之间，但餐后两小时血糖正常。这种情况叫做空腹血糖受损，胰岛素分泌正常。”龚茜茜在其公开发表的文章中指出，糖尿病前期一般无典型症状，仅有少部分患者在饭前经常出现心慌、手抖、出汗、乏力等症状，会有突发的饥饿感，少量用餐后症状即可缓解。虽然糖尿病前期并没有发展到糖尿病，但也提示需要及早对生活方式进行干预。

强化生活方式干预，高血糖可以从糖尿病前期的“灰色地带”逆转

“若控制良好，能有效降低处于‘灰色地带’人群的糖尿病发病率，或使糖尿病发病时间推迟。”龚茜茜指出，通过生活方式干预，完全可以使血糖回归到正常值。陈巧也指出，强化生活方式干预，对于糖耐量受损、空腹血糖受损合并糖耐量受损这两种人群能较好预防II型糖尿病。有研究表明，经生活方式干预后，糖尿病发病率可降低43%，糖尿病发病平均可推迟3.6年。而且，单纯的饮食干预、运动干预均有效，两者结合后的效果更明显。那么，糖尿病前期人群该如何恢复正常血糖值，有效预防糖尿病呢？

1.减轻体重。保持适宜体重，超重、肥胖人群可适当减轻5%~10%的体重，有助于血糖控制。糖尿病前期人群还需关注自己的腰围，腰围越大，得糖尿病风险越高。一般情况下，男性腰围不宜超过85厘米，女性腰围不宜超过80厘米。

2.坚持运动。适当运动有助于改善血糖，餐后1~1.5小时是降血糖最佳时间，建议晚餐后1~1.5小时可进行适当运动。中老年人可选



择有氧运动，如慢跑、骑自行车、跳健身操等，老年人可选择散步、打太极拳等强度较小运动。在运动前需先进行安全评估，在可运动的前提下，建议每周至少进行150分钟的中等强度运动(每次持续20分钟)或75分钟的高强度运动，或每周至少3~5次以有氧和抗阻力运动相结合的方式运动，不要连续2天以上不运动。

3.均衡饮食。有资料表明，全谷物和豆类的摄入以及肉类和家禽的摄入量与II型糖尿病相关。建议尽量选择全谷物、水果和奶制品，如牛奶、酸奶300毫升/天或奶酪，膳食纤维>40克/天(或20克/1000千卡/天)，盐5克/天；少选择红肉、加工肉类和含糖饮料。其中碳水化合物应占热量50%~60%，脂肪<35%(饱和脂肪<10%，单不饱和脂肪>10%)。

4.戒烟限酒。吸烟有害健康，应不吸烟或尽早戒烟。如果饮酒，男性不超过2杯或酒精20克/天，女性不超过1杯或10克/天。

5.保证充足睡眠。长期睡眠不好可能导

致血糖升高，患糖尿病风险很大。人体胰岛素敏感性并不是一成不变的，而是取决于前一晚的睡眠时间，睡眠时间不足6小时的人，糖耐量异常发生率比睡眠时间相对长者高出4~5倍。因此要养成良好睡眠习惯，规律作息，保证每晚7小时的睡眠；入睡前6小时避免摄入咖啡、酒精、浓茶等刺激性物质，睡前不宜进行剧烈运动，不听摇滚乐等刺激性音乐，尽量避免声光刺激等。

龚茜茜强调：“糖尿病不是一种孤立的疾病，往往还会合并高血压、高血脂等，我们要从改变生活习惯开始，不多吃一口饭，不少走一步路，不吸烟、不喝酒、不熬夜，定期体检，争取从‘灰色地带’成功逆袭。”

周建博也提醒，对于已发生糖尿病的患者而言，在治疗的同时生活方式的干预同样非常重要。只有让自己的生活方式更健康，才能将心血管危险因素控制得更平稳、更达标，将糖尿病对靶器官的损害降下来。

养生新鲜报

父母饮食习惯良好 孩子也能饮食有节

比利时根特大学研究小组在《营养教育与行为杂志》发表的一项新研究表明，父母的饮食习惯和饮食行为与儿童的情绪饮食有关，并可作为儿童情绪饮食的预测因素和潜在调节因素。

研究小组以218名青少年(平均年龄13.7岁)及其双亲为对象，对父母9种饮食习惯与儿童情绪饮食的关系进行了分析和研究。研究发现，能够节制饮食、有摄食自制习惯的父母，其子女在摄食行为中，也能很好控制和调节个人情绪，青春期的情感摄食有减少趋势，很少有暴饮暴食现象。父母的节制饮食与子女的情绪饮食呈负相关，即父母对饮食的节制力越强，子女的情绪饮食越少，也能做到饮食有节。

研究人员表示，从情感摄食的角度讲，比起遗传，更多的是学习。父母在孩子摄食行为中，至少在10岁前一直扮演着重要角色，发挥着重要作用。因此，父母的摄食行为，也可以作为孩子摄食行为的预测因素。

(宁蔚夏)

养儿子比养女儿 让父母更快衰老

美国一项发表在《精神科研究》上的新研究发现，养儿子比养女儿会让父母衰老得更快，脑力也会下降得更快，而且儿子越多，“伤害”越大。

美国哥伦比亚大学的研究员选取当地中年父母作为研究对象，总共1.3万余名50岁及以上的家长，对他们的智力进行了长达18年的测试，包括他们解答数学题以及记住单词的能力。研究发现，家长们的智力水平在最初时没有太大区别，但随着孩子年龄增长，养儿子的家长在智力测试中的得分比养女儿的家长要更低。

该研究论文作者凯特琳·沃尔福瓦指出：“与没有儿子的父母相比，养育至少一个儿子的家长认知能力下降的速度要更快。”而且儿子越多，老得越快。研究结果也表明，这种影响是社会性的而不是生物性的，因为在母亲和父亲身上都观察到了智力下降的趋势。

沃尔福瓦还指出：“因为女儿能比儿子提供更多社会和情感的支持，而且往往会成为父母的非正式看护人。”此外，该研究还指出，养女儿可能有助于降低患痴呆的风险。

(敏镜)

缺铁也会伤“心”

众所周知，缺铁会导致贫血，但最近有研究发现，缺铁也与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出，大部分中年人存在缺铁，而且通过预防缺铁，可减少未来十年内中年人群10%的新发冠心病病例。

该研究观察了超过1.2万名既往没有冠心病或卒中病史的普通人群，他们平均年龄59岁，根据体内缺铁情况，划分为两类：绝对缺铁，指人体储存铁下降；功能性缺铁，指人体储存铁下降或者供身体循环使用的铁水平下降。在研究之初，60%的参与者存在绝对缺铁，64%的参与者存在功能性缺铁。

中位随访13.3年后分析发现，相比无功能性缺铁者，功能性缺铁者的冠心病风险增加24%，心血管死亡风险增加26%，全因死亡风险增加12%；相比无绝对缺铁者，绝对缺铁者冠心病风险增加20%，但与死亡率无关。

(卜庆萍)

相关链接

做好饮食干预，让高血糖回归正常

血糖异常人群该如何通过饮食干预恢复正常血糖值？解放军总医院第三医学中心营养科医师陈巧将预防糖尿病的饮食干预总结为几个步骤：

- 1.调整饮食结构。注意三餐主食1粗1细，最好每顿饭都有1/3粗粮；或每天总量达到75~100克粗粮；午餐、晚餐一般安排3~4个菜；1个纯肉类、1个豆制品、1个绿叶菜、1个茄瓜豆类。
- 2.调整进餐时长。每餐饭以20~30分钟为宜，每口嚼20~30次，可把吃饭当作“嚼口香糖”。此外，应将3餐+3次加餐的饮食模式调整为正餐后两个小时再行加餐。
- 3.调整进餐顺序。先吃蔬菜或豆类，后吃肉、蛋、豆制品，最后吃谷

- 物或玉米、土豆、南瓜、芋头等。
- 4.食物选择需科学。
 - ①主食尽量少选带馅的包子、饺子、馄饨等，常吃杂粮馒头、杂粮米饭、荞麦面条、燕麦米等。尽量少选精细加工的主食，如米糊和各种粥类，不宜选择白面包、含糖糕点(包括水糖醇)、油炸主食和各种甜食。
 - ②动物性食品尽可能多选择鱼虾鸡鸭，牛羊肉建议1次/周，少吃猪肉皮及熟食。
 - ③蔬菜应以深绿叶菜为主，经常吃菌类、海带、紫菜等，尽量不选含淀粉多的土豆、山药、芋头、藕、胡萝卜、南瓜等根茎类蔬菜。
 - ④水果：在两餐间吃水果，全天200~250克为宜。(禹建)

儿童保健

秋冬，孩子适宜“洋葱穿衣法”

中山大学附属第六医院 儿科副主任 李思涛

秋冬之际，围绕着宝宝“冷不冷”的话题总有人争辩不休。尤其是当老人摸着孩子的小手小脚凉凉的，生怕孩子冻着，赶紧添加衣物。

其实不然。小孩由于手脚的血管分布没有成年人丰富，身体的冷暖并不能第一时间反应在手脚上。有时候即使小孩身上“大汗淋漓”，但手脚依然是凉的。如果家长因此一味给孩子多穿衣服，可能导致孩子皮疹、捂热综合征等。正确做法是摸摸孩子后脖颈，如果后脖颈摸起来温热，说明衣服穿得很合适；后脖颈发凉，说明衣服穿少了，提示应增加衣服；后颈湿润出汗，说明穿得

过多，就要减掉一两件衣服。

在秋冬季，“洋葱穿衣法”较为适合小孩，外层穿防水防风外套；中层穿着毛衣、针织衫等保暖衣物，内层则是透气、舒适、布料光滑、贴身的衣服。气温升高或小孩运动时可从外层脱起，天气转凉或运动过后可按顺序穿上，根据孩子后脖颈温度来增减衣物。在夏季，宝宝穿衣标准则可参考爸爸妈妈的穿衣量。宝宝在1岁以上体温调节能力和成人差不多，家长怎么穿孩子也可以这样穿；1岁以下宝宝的体温调节功能尚未完善，应比成年人多穿一件衣服。

