

超六成人已患糖尿病而不自知,年轻人糖尿病患病率增长最快

# “糖尿病前期”千万别忽视

健康新视界

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

2020《中国Ⅱ型糖尿病防治指南》显示,根据最新流调数据,依世界卫生组织(WHO)的诊断标准,我国糖尿病患病率快速上升,已达11.2%。值得注意的是,糖尿病年轻化趋势明显,不少三四十岁的年轻人在体检中频频发现血糖异常,年轻群体已成为糖尿病患病率增长最快人群。

专家介绍,糖尿病发展分为三个阶段,第一阶段为“高危人群”,第二阶段是“糖尿病前期”,第三阶段则是“糖尿病”。根据2017年《以药物创新应对糖尿病的挑战》报告显示,我国糖尿病患者中只有36.5%的人自知已患病,32.2%的患者接受过治疗,其中49.2%血糖控制达标。相较于老年糖尿病已相对成熟的医养认知,糖尿病年轻化问题的严重性还在于:患者“患病前期不自知,缺乏控糖意识,错过最佳可逆期”,“糖尿病前期”这一危险中间状态,已在青年人中屡屡亮起红灯。

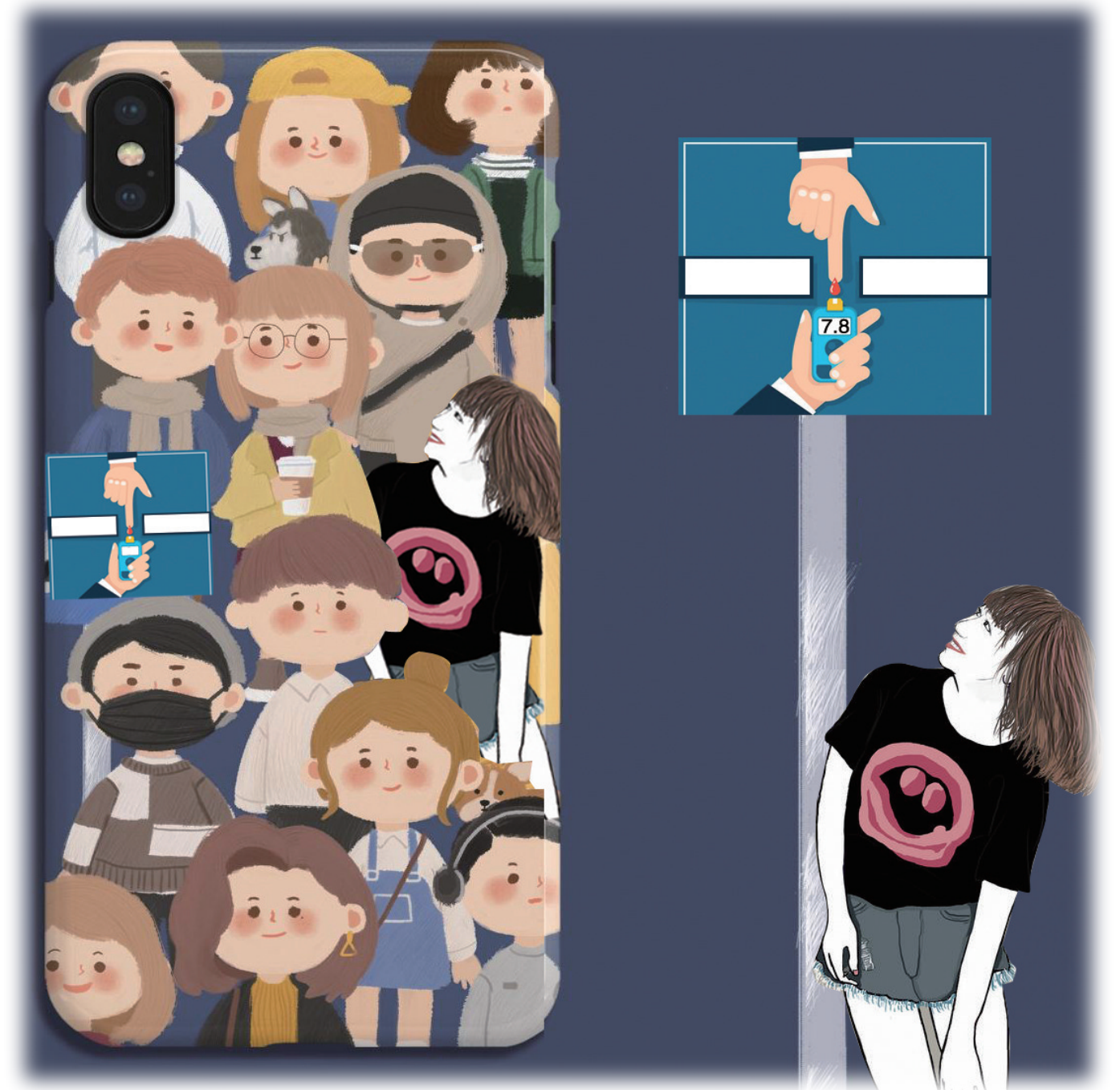
“糖尿病前期”大多无症状,七类高危人群要当心

“糖尿病前期”又叫糖调节受损,包括空腹血糖受损或糖耐量减低,表现为空腹血糖及(或)餐后血糖升高。”中日友好医院内分泌科主治医师祝捷解释,很多“糖尿病前期”是无症状的,年轻人自我发现的概率并不高,“一般来说,如果出现经常口渴、饥饿、排尿异常、体重减轻、视力模糊,或者刚过饭点就明显心慌、手抖、出汗等低血糖反应或症状,应去医院检查血糖。

祝捷表示,“糖尿病前期”高危人群分为几大类:一是空腹血糖受损或糖耐量减低;二是超重或肥胖;三是静坐或久坐的生活方式;四是一级亲属中有糖尿病史;五是曾患有妊娠期糖尿病的女性及出生时体重大于8斤的孩子;六是高血压、血脂异常患者或正在吃降压药或降脂药人群等;七是动脉粥样硬化性心血管疾病患者,有一过性类固醇糖尿病病者,多囊卵巢综合征患者或伴有与胰岛素抵抗相关的临床状态的人等。祝捷强调,当下年轻人生活工作压力大,若长期服用抗精神药物、抗抑郁药物或他汀类药物,也会导致血糖升高。无论是否出现上述症状或高危因素,最终“糖尿病前期”的诊断依据是:空腹血糖在6.1~7.0之间和葡萄糖耐量试验餐后两小时血糖在7.8~11.1之间。

仅凭体检测血糖漏检概率大,别忽视“糖尿病前期”身体“信号”

医生在临床中发现,很多年轻人往往是在出现“明显的倦怠乏力、嗜睡,饥饿感频繁及反复低血糖,排尿及喝水异常”等症状后才就医的,但这时很有可能已出现了血糖受损或已成为糖尿病人了。因此,自察、自测、自监血糖,及时发现糖尿病前期的身体“信号”,是预防糖尿病年轻化的首要关键。



“仅凭体检检测血糖,漏检概率非常大。”祝捷说,年度体检通常只查空腹血糖,但我国整体饮食结构以碳水化合物为主,主食进入体内更容易消化分解为葡萄糖,所以餐后血糖及糖化血红蛋白也是检测血糖的重要指标。他建议,可以在体检中主动要求增加一项糖化血红蛋白检查,以便了解之前2~3个月的平均血糖水平,如果一旦发现糖化血红蛋白值大于6%,则要及时引起警惕,进一步做糖耐量实验确诊。“如果家中备有血糖检测仪,可以每周不定期做两到三次餐后检测,观察血糖变化,但这并不能作为诊断依据,必须以静脉脉血为准。”祝捷提醒。

生酮饮食、运动少、户外时长不足,这些“升糖”习惯要改变

如何健康生活,把握糖尿病病情发展的“最佳逆转期”?除了健康饮食、规律作

息外,年轻人生活方式中的新生问题也应引起关注。首先,理性看待“生酮饮食疗法”。“许多人因为担心血糖升高,采取低碳水、高蛋白饮食,但长期高蛋白饮食会造成空腹血糖过高。”祝捷说,一些研究表明,生酮饮食虽然能在短时间内降低血糖,减轻体重,但长此以往会引起更多健康问题,并不可取,总体上还需遵循“控制总量,少吃多餐,营养均衡”的原则。“糖尿病患者并不是甜食禁忌者,如果血糖不是非常高,可适当选择一些升糖指数较低的水果,补充维生素等人体必备营养元素,同时注意限制盐的摄入。”他建议。

因为生活工作压力过大,而引起情绪紧张、焦虑、抑郁等问题,也是导致血糖异常的重要诱因。“焦虑、疼痛、失眠会使人处于应激状态,分泌大量激素刺激血糖升高,加重病情。”祝捷建议,年轻人应尽量尝试疏导不良情绪,用转移注意力来缓解不良情绪,例如多与他人沟通交流,排

解忧虑,或培养兴趣爱好,避免对负面信息过度关注。

积极运动也是降低血糖最直接、最有效的方式。运动会消耗停留在体内的过多葡萄糖和热量,加速代谢。祝捷说:“疫情期间,由于居家时间较多,许多患者运动量明显下降,直接导致了血糖升高。建议居家期间,也要保持每周约150分钟的中低强度锻炼,比如原地踏步、太极拳、八段锦、健身操等,尤其在餐后半小时后进行锻炼,可有效降低血糖。”但需注意的是,空腹运动易导致低血糖风险;而运动强度过大也可能促使体内激素水平相应升高,进而血糖升高。

另外,户外时长不足也是许多年轻人容易忽视的问题。“户外晒太阳可使人体补充更多的维生素D,让血钙转化为骨钙,有利于血糖的调节。”祝捷表示,维生素D有利于改善糖代谢,在糖尿病防治上发挥着特殊作用。

儿童健康

我国每年约2.5万名15岁以下儿童患恶性肿瘤,位居儿童常见致死原因第二

## 警惕“儿童肿瘤之王”神经母细胞瘤

中国妇女报全媒体记者 王凯

在2017年1月至2018年12月出院的各类肿瘤患儿人次中,前5位肿瘤分别为:白血病、不明及其他恶性肿瘤、淋巴瘤、脑瘤和骨肉瘤;其中白血病占比高达57.21%,女性患儿占比40.48%。近日正式公布的《国家儿童肿瘤监测年报2020》透露了以上最新数据。该年报是由国家儿童肿瘤监测中心编写的我国首部儿童肿瘤监测报告。

据国家癌症中心统计数据,近年来我国15岁以下少年儿童恶性肿瘤发病数每年高达约2.5万例,恶性肿瘤在我国儿童常见致死原因中已仅次于意外伤害,位居第二。

3月21日,一场神经母细胞瘤患者关爱沙龙活动在京举行。十多位患儿

与家长在现场和儿童肿瘤临床专家、公益组织、相关部门企业等,一起探讨如何通过各方合力,推动药物可及性提高,为更多孩子带来希望。

专家介绍,神经母细胞瘤是一种儿童颅外实体瘤,发病数约占我国所有儿童恶性肿瘤的8%~10%。患者年龄通常在15岁以下,近一半患者发病时不到2岁。据欧美国家数据推测,我国每年约有3000名儿童被诊断为神经母细胞瘤。由于恶性程度高,疾病进展迅猛且治疗难度大,神经母细胞瘤常被称作“儿童肿瘤之王”,尤其对于高危及复发难治患儿,治疗手段效果不佳,远期生存率较差。

“通常来说,如果孩子能够早早就诊,及时治疗,仍有希望实现更好的预后。但在我国,多数患儿在确诊时已进展到中晚期,可选择的治疗方案较少,

这也进一步增加了治疗难度。”天津市肿瘤医院赵强副院长呼吁更多社会力量共同关注神经母细胞瘤,为更多患儿提供及时的帮助和治疗。”

天津市肿瘤医院闫杰教授表示,我们探索为更多患儿开辟一条新药引入的“生命通道”,目前患儿已能够通过绿色通道获得新型的免疫药物治疗。

“神经母细胞瘤虽是一种十分凶险的罕见肿瘤,但它可以被治愈,而实现这个目标需要我们长期投入、共同努力。”北京儿童医院王焕民教授说,“相比发达国家,目前我国儿童神经母细胞瘤治疗水平亟待提升,针对远期生存率低、创新药物研究不足等挑战,我们希望重点推进临床研究,并尽快开展神经母细胞瘤等儿童肿瘤的大数据分析,为探索更符合我国患儿实际的治疗方案提供支持。

女性健康

中国妇女报全媒体记者 富东燕

3月26日,国产二价宫颈癌疫苗(“馨可宁”)北京首针接种仪式在民航总医院体检康复中心举行。北京积水潭医院妇科主任医师赵芳接种了首针,只需按照程序接种3针,赵芳就完成了全部接种,并能有效保护她远离84.5%的宫颈癌发病风险,3针共花费约1000元。对于9~14岁女孩仅需接种2针,就能达到成人3针的免疫效果。

“HPV疫苗才是女性远离宫颈癌最有效的工具。很早就知道国产HPV疫苗技术非常优秀,它的上市代表了我国具备了独立自主研发HPV疫苗的能力,我们从此不用再依赖进口HPV疫苗。”赵芳表示,“国产HPV疫苗性价比非常高,能惠及更多中国女性。”此次上市的国产二价HPV疫苗(“馨可宁”)是完全具备自主知识产权、自主研发生产的首个国产HPV疫苗,由厦门万泰沧海生物技术有限公司生产。

9~14岁女孩,是HPV疫苗接种最佳人群

2020年11月17日,世界卫生组织(WHO)发布了《加速消除宫颈癌全球战略》,大会提出要实现这个目标离不开三个关键措施:疫苗接种、筛查和治疗。在中国,宫颈癌发病情况呈逐渐上升和年轻化趋势,与此同时,我国9~14岁女孩HPV疫苗接种率不足1%。

“根据研究和国内外指南推荐,HPV疫苗接种最佳人群是9~14岁女孩,15~45岁女性同样也有必要接种,肯定是越早接种效果越好。”中国医学科学院肿瘤医院赵方辉表示。

目前国内市场上有进口二价、四价、九价和国产二价HPV疫苗,该如何选择?民航总医院体检康复中心主任闵若谦表示:“目前国内上市的二价和四价疫苗都能防御HPV16和HPV18这两种最危险的癌前病变,对宫颈癌风险的防控率能达到84.5%;九价疫苗为90%。公众可根据自身年龄和经济状况,选择接种不同价型的HPV疫苗。无须纠结价数,重要的是要尽早接种,尽早获益。”

国产HPV疫苗在价格、产量上有明显优势

自2017年我国批准首个HPV疫苗上市以来,HPV疫苗“一针难求”成为我国宫颈癌防控的一大“拦路虎”。闵若谦表示,国产HPV疫苗“馨可宁”的上市在很大程度上缓解了这一难题,其创新表达体系工艺先进,质检标准严格,与进口疫苗效力相同且安全性良好。而且它在价格和产量上存在明显优势,也是国内唯一一个9~14岁接种者只要打2针的宫颈癌疫苗,既省时又省力,将使HPV疫苗接种的普及性得到大幅提升。

目前,北京市疾病预防控制中心已储备一定量的国产HPV疫苗,需要接种的市民可到居住地所属社区卫生服务中心或卫生院进行咨询,预约接种。

防病鲜知道

## 国内首例生殖静脉移植输尿管成形术成功完成

近日,北京大学人民医院完成中国首例腹腔镜下生殖静脉移植修复输尿管成形术,用病人生殖静脉作为补片,修补狭窄的输尿管,该技术具有易获得、创伤小、并发症少、病人痛苦小、恢复快的优势,开创国内微创手术新纪录。

患者为58岁女性,因右侧输尿管严重狭窄,半年前不得不做了“肾造瘘”。医生为其置入输尿管支架,插入肾盂的引流管从腰背部肾区引出体外,来解决排尿问题。这严重影响了患者的正常生活,遂到北大人民医院泌尿外科中心寻求治疗。

入院后检查发现,患者右肾重度积水,已出现严重肾功能减退。熊大林教授团队采用患者自身生殖静脉就地取材修补狭窄输尿管,实施“全腹腔镜下生殖腺静脉替代修复复杂输尿管狭窄手术”,获得成功。术后腹部X光造影显示狭窄管腔恢复通畅,明显减轻了患者痛苦。结扎后的生殖静脉,会逐渐形成侧支循环,不会对患者造成影响。近日患者已恢复出院。(彭芸 钟艳宇)

## 多囊卵巢综合征女性患糖尿病风险高三倍

一项新研究显示,患有肥胖和多囊卵巢综合征的女性患Ⅱ型糖尿病的风险增加了3倍多。

多囊卵巢综合征影响了10%的育龄妇女,而50%~80%患多囊卵巢综合征的女性出现肥胖。在这项研究中,希腊雅典医学中心的研究人员对先前23项研究进行了分析,包括6万多名多囊卵巢综合征女性和近26万名无该病的女性。研究发现,仅有患多囊卵巢综合征和肥胖的女性患Ⅱ型糖尿病的风险增加。而目前观点是,所有多囊卵巢综合征的女性都具有患Ⅱ型糖尿病的重大风险。(曹淑芬)