

“糖前”是可逆转的黄金干预期

每年有5-10%会发展为糖尿病



图据AI生成

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 孙金铭)“家里人也沒遗传因素,怎么就糖尿病前期了?”近日,阿滢拿到体检报告表示不解。阿滢身高1.62米,体重58公斤,但体检发现糖耐量受损,餐后血糖9毫摩尔/升,属于糖尿病前期。

无独有偶,蔡先生在体检时查出糖化血红蛋白6%。他把过往的体检报告找了出来进行对比,“其它指标都在正常范围内,糖化血红蛋白的指标,去年是5.7,前年是5.6。”

“糖尿病前期是指糖尿病发病前的过渡阶段。”浙江中

医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)内分泌科专家贺晓鸣表示,其表现为空腹血糖受损、糖耐量减低,以及两者混合状态。

我国有4.38亿人在糖尿病边缘,血糖水平超过正常范围,却达到糖尿病诊断标准,医学上称为“糖尿病前期”。

贺晓鸣表示,“糖前”群体每年有5-10%会发展为糖尿病,而通过及时强化生活方式干预等措施可使风险降低50%以上。她表示,之前国内外对糖尿病前期的诊断,主要是针对空腹血糖和餐后血糖两项指标判定的,从2022年开始纳入糖化血红蛋白指标(反映2-3个月内血糖的平均水平),2023年中国成人糖尿病前期干预的专家共识,也将糖化血红蛋白 $\geq 5.7\%$ 且 $< 6.5\%$ 作为一个诊断标准。

造成“糖前”的原因有很多。专家表示,主要与不良的生活方式、肥胖超重以及老龄化有关,经常喝含糖饮料,点

外卖,久坐不动,作息不规律,经常熬夜,特别是超重肥胖人群很容易成为糖尿病前期。

若你正处于这一时期,不必过度焦虑,只要及时干预,就有可能避免发展为糖尿病。从病理机制来看,胰岛素抵抗是糖尿病前期的核心问题。通过合理饮食、适当运动、控制体重等生活方式调整,能显著改善糖尿病前期人群的血糖水平,甚至实现“逆转”。平时避免暴饮暴食;增加蔬菜、适量低糖水果、全谷物、豆类等富含膳食纤维和维生素的食物摄入;规律进餐,控制进餐速度,调整进餐顺序;每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,增加抗阻运动。

贺晓鸣强调,若单纯生活方式干预效果不佳,也可以考虑联合药物干预。目前常用药物有二甲双胍、阿卡波糖、GLP-1受体激动剂等,可改善胰岛素抵抗、降低血糖,但要在医生指导下使用,不要自行通过网络等购买。

小心重金属镉 巧克力别吃多

据法国媒体日前报道,一家法国消费者组织发布调查报告称,鉴于该国部分品牌巧克力中含有重金属镉,希望广大消费者适当控制巧克力的摄入量。该组织强调,即便吃的都是合规食品,镉在体内的积累速度也很快,这将增加患上心血管疾病和癌症的风险。

法国巧克力生产商也已承认了这一情况,Bjorg品牌和Poulain品牌的厂商证实其产品中的确存在镉,Chocapic品牌所有者雀巢公司则表示,镉可能以残留形式存在于可可豆等巧克力的天然原材料中。部分拉美地区的可可豆种植园位于高镉土壤地区,因而其巧克力制品镉含量更高。

据环球网

保持水分充足 可降低身体压力

据英国《每日电讯报》网站近日报道,一项研究表明,保持水分充足可能是降低身体压力水平的关键。

在英国,《良好膳食指导》建议成年人每天喝6到8杯液体饮品,约合1.5到2升。那些喝水少的参与者体内皮质醇水平更高。皮质醇对压力反应过度与患心脏病、糖尿病和抑郁症的风险增加相关。在压力测试中,两组参与者都同样感到焦虑,心率上升幅度也类似。但那些因为每天饮水不足而缺乏水分者的皮质醇反应要大得多。

据参考消息网

肿瘤紧邻起搏器 如何“拆弹”成功

本报讯(通讯员 张弛 记者 林乐雨)心脏起搏器和乳腺恶性肿瘤“狭路相逢”给林奶奶的手术带来不小的挑战。

不久前,81岁的林奶奶感到左侧乳房疼痛,触摸发现一个肿块。家人将她送到浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)。经过检查,林奶奶被确诊乳腺恶性肿瘤,需要尽快手术。但林奶奶体内装有心脏起搏器,肿瘤位置和起搏器离得很近,术中一旦操作不当很容易伤及起搏器的囊袋和导线。同时,起搏器需要避免强磁场、电场,因此术中不能长时间使用电力,否则

会干扰起搏器功能,引发患者心律失常,甚至可能导致心脏骤停。由于患者本身的心脏基础疾病,手术及麻醉的风险也随之增大。

浙江省中西医结合医院血管甲乳外科副主任医师苏燕燕说,通常情况,最稳妥的办法是将心脏起搏器重新安装到身体另一侧,为肿瘤手术腾出空间。但患者年事已高,重新安装心脏起搏器会给身体带来额外负担,存在一定风险。为了确保手术顺利,医院组织血管甲乳外科与心血管内科、麻醉科联合会诊。会诊专家对CT和超声检查结果仔细分析,最

后一致认为,只要将心脏起搏器的程序状态,调整到抗干扰的“手术模式”精准选择手术切口位置,严格控制手术操作范围,就能够在不拆除心脏起搏器的状态下切除肿瘤。最终,手术顺利完成,术后患者没有出现心脏并发症。

苏燕燕提醒,乳腺癌在我国居于女性肿瘤的首位,对于装有心脏起搏器的患者,外科手术术前评估尤为重要,通常都需要心内科专家会诊。当出现乳房肿块、乳头溢血、乳房深部剧烈疼痛、乳头内陷、乳房橘皮样改变等情况时,要及时就医。