

# 云南省第三人民医院内分泌科主治医生常宇： 控糖的关键在于改变不良生活习惯

都市时报全媒体记者 刘加文

近日,有市民向本报咨询糖尿病的防控及用药问题,为此,本报特邀云南省第三人民医院内分泌科主治医师常宇,为大家答疑解惑。

## Ⅱ型糖尿病患者年轻化 与饮食及生活习惯相关

我国是全世界糖尿病患者最多的国家。最新数据显示,我国糖尿病患者已超过1.4亿人,约90%的患者为Ⅱ型糖尿病,且年轻化趋势日益明显。30岁以下Ⅱ型糖尿病患者人数明显增加,医院门诊几乎每周都会接诊高中生、大学生的首诊Ⅱ型糖尿病患者。“这些年轻人大多体型肥胖,喜欢吃油炸、甜品等高热量食物,经常吃宵夜,未坚持规律的运动。”常宇介绍,Ⅱ型糖尿病患者日趋年轻化,在一定程度上与不良的饮食及生活习惯密切相关。年轻人学习生活压力相对较高,吃得多、运动少,还有家长担心孩子营养不够,给孩子补充各种营养素,导致孩子体内胰岛素长期分泌过量,胰岛素效能减低,出现胰岛素抵抗,使孩子患上肥胖、高血糖、高血压、脂肪肝、痛风等症状。此外,很多年轻人运动量

严重不足,休息时爱躺在床上、沙发上刷手机、看电视,动不动就熬夜、吃宵夜,导致代谢紊乱,从而增加糖尿病的发病率。

## 患病后不控制血糖 会引发更多并发症

常宇称,预防糖尿病,应该增强全民健康意识。在很多人的认知里,糖尿病属老年病,年轻人不需要重视和预防。所以,应提高全民的认知水平,改变不良生活习惯,并在专业医生的指导下进行防治,从而达到防病治病的效果。其实,很多疾病的预防和治疗,都需要全民提高认识,才能得到有效的预防和及时的治疗。

很多人对糖尿病的治疗存在误区,比如:很多患者讳疾忌医,认为糖尿病不能服药,一旦用药就停不下来;有的患者怕进医院,到药店找售货员推荐降糖药;也有患者,听说身边的亲朋好友服用某种药物控糖效果好,便会购买相同药物治疗,这些做法都不可取。目前,糖尿病的治疗药物有很多种,及时就诊并得到精准的诊断治疗,可以实现糖尿病的临床治愈。所以,大家务必找专科医生指导



常宇医生进行健康科普宣教 供图

用药。

常宇介绍,糖尿病被称为“静悄悄的杀手”,Ⅱ型糖尿病早期往往不会有任何症状,患病后若不控制血糖,会引发更多不良后果与并发症,比如:脑梗塞、眼底病变导致失明、心肌梗塞、尿毒症肾衰竭、周围神经病变、糖尿病足及坏疽和截肢等,会严重影响生活质量,甚至危及生命。

常宇提醒,防控高血糖,最关键的是要改变不良生活习惯,注意营养均衡,减少高油、高热量食物的摄入,增加一定的运动量。还要做好日常筛查,发现血糖升高时,切勿盲目购买药物服用,要及时到医院就诊,在专业医生的指导下控制血糖。服用降糖药期间,要做好健康监测,若出现不适,及时到医院就诊。

## 昆明骨科医院 开展第8次无偿献血



昆明骨科医院医护人员正在献血 都市时报全媒体记者 伏秀丽



都市时报讯 (全媒体记者 伏秀丽) 1月5日,昆明骨科医院严家山院区开展了无偿献血活动。

上午9点30分,采血车停在了医院门口,职工们依次进行填表登记、测量血压、抽血检查、检验血型并完成采血。献血队伍中,有临床医务人员,也有行政后勤人员,大家献血结束后,又急匆匆回到工作岗位上。

负责组织本次献血的工作人员介绍,献血工作得到了全院各科室和职能部门的支持和帮助,医院规范了献血流程,防控院内感染发生,保证血液安全。

“无偿献血是一项利人利己的事业,我院医务工作者将继续弘扬‘敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆’的精神,为保障临床急救用血贡献力量。”昆明骨科医院医疗院长唐斌表示,这是昆明骨科医院第8年组织无偿献血,之后还会积极开展此类活动。“身为医务工作者,我们深知临床用血的重要性,更知道医护人员主动走在献血队伍前列是最有力的宣传。”

## 铜雀台向禄劝马鞍小学 捐赠过冬棉服



工作人员向孩子们发放棉服 供图

都市时报讯 (全媒体记者 伏秀丽) 1月5日,云南铜雀台美容医院“蓝校服公益行”活动来到禄劝马鞍小学,为山区孩子捐赠棉服。当天,铜雀台以认养的大熊猫“辰辰”为原型,设计了两款苗族熊猫,并向小朋友讲授了一堂熊猫美育课。

马鞍小学校长张小顺介绍,自2012年9月集中办学后,三至六年级的学生集中到崇德小学就读,马鞍小学只保留了一、二年级和幼儿班。今年,学校一年级有1个教学班,在校学生13人,附属幼儿班1个班,在校幼儿11人,均为苗族学生。“学校所在位置海拔高,昼夜温差大,孩子

们正好缺少过冬的棉服,医院捐赠的棉服,可以让孩子们过一个暖冬了。”

从2016年开始,铜雀台持续开展“蓝校服公益行”活动。今年的公益活动,铜雀台面向全院展开募捐,院内同事纷纷献上爱心,合计捐赠彩笔32盒、彩铅及蜡笔11盒、铅笔25盒、尺子套装13套、中性笔14盒、橡皮14个、作业本58本、卷笔刀2个等等。另外,铜雀台参照认养的大熊猫“辰辰”形象,结合苗族服饰元素,设计了“辰辰”的专属苗族形象。此次公益行,铜雀台邀请了绘画老师,给小朋友们上了一堂别具特色的绘画课。