

提高代谢 糖前期不越界

许多糖前期患者常担忧自己已站在糖尿病的“门槛”上,认为病情发展难以避免。近日,欧洲糖尿病研究协会官方期刊《糖尿病学》发表研究指出,只要采取针对性干预措施,糖前期人群未来发展为糖尿病风险可降低八成。

这项研究由澳大利亚迪肯大学主导开展,按美国糖尿病协会推荐的诊断标准,以5.6毫摩尔/升为界,对全球8000余名糖前期患者进行平均近9年随访。结果发现,糖前期患者发生2型糖尿病的风险,与血糖是否恢复正常,以及整体代谢状况密切相关。糖前期患者通过干预实现血糖恢复正常(空腹血糖恢复至5.6毫摩尔/升以下),发展为2型糖尿病的风险可降低51%;而在血糖恢复正常的基础上,若能同时具备良好的代谢状况,包括维持健康体重、腰围、血压、血脂以及不吸烟,每达成其中一项就可进一步降低风险,降幅可达76%至84%。

这一发现为临床干预提供了重要参考,糖前期患者仅以血糖恢复正常为目标,就能产生显著的预防效果。因此,建议糖前期患者争取将空腹血糖控制在5.6毫摩尔/升以下的正常水平。在此基础上,配合强化的生活方式干预,将体重、腰围、血压、血脂改善至正常范围,且坚决不吸烟。具体而言,运动方面,要增加日常活动量,每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,再配合2次力量训练以增强肌肉;饮食方面,控制每日总热量,采取低脂饮食,将部分精米白面替换为全谷物、杂豆类,同时增加绿叶菜、西蓝花、黄瓜等非淀粉类蔬菜的摄入量。 杨光然

贴剂治疗糖尿病神经痛

我国2型糖尿病患者的神经病变患病率高达67.6%,其中近六成(57.2%)会出现痛性神经病变。这意味着我国至少有2000万患者正在与这种慢性疼痛作斗争。

尽管治疗方法多样,但糖尿病周围神经病变管理仍面临诸多挑战。超一半的患者单药效果不佳;此外,头晕、嗜睡、体重增加、胃肠道不适等药物副作用,导致约20%患者停药;高龄、肾功能不全等因素会限制部分药物的使用。传统的止痛药,如布洛芬,对糖友的神经性疼痛基本无效;阿片类药物因有成瘾风险,仅在其他治疗无效时考虑使用,且需严格遵循用药原则;中药制剂虽然有一定辅助治疗作用,但缺乏足够的循证医学证据。

近日,利多卡因凝胶贴膏新适应证获批上市,成为全球首个、国内唯一获批的糖尿病性周围神经病理性疼痛治疗贴剂药物。利多卡因凝胶贴膏是一种中等强度、处方类的镇痛贴剂,通过皮肤将利多卡因渗透至疼痛区域的皮下组织,暂时阻断神经细胞膜上的钠离子通道,从而抑制疼痛信号的产生和传导。在一项7.6年的长期随访中,20例老年患者持续使用贴剂,无疗效衰减,这意味着利多卡因凝胶贴膏可长期使用,且无明显耐药性,适合有基础疾病的人及老年群体。

简单来说,它是一种对症治疗方法,旨在缓解疼痛,提高生活质量,但不能修复受损的神经或根治病因。此前,它主要用于带状疱疹后遗神经痛的治疗。其优点是局部作用,主要在贴敷部位产生效果,全身吸收很少,因此全身性副作用相对较少;属于非阿片类,没有成瘾性。最新发布《痛性糖尿病周围神经病变诊疗专家共识》指出,局部治疗可采用5%利多卡因贴剂来控制疼痛症状,但疗效不够稳定,可作为二线治疗或与口服药物联合使用。目前来说,一线治疗药物仍然是钙离子通道调节剂、5-羟色胺与去甲肾上腺素再摄取抑制剂。

利多卡因凝胶贴膏为处方药,使用前需咨询医生;严格控制血糖是治疗的基石,患者应重视改善生活方式,包括戒烟限酒、适当运动。 曹沉香

糖耐量试验有最佳时间

“空腹血糖正常,怎么还是得了糖尿病?”不少患者的疑惑,正指向传统血糖检测的盲区。近日,两大国际期刊的研究共同揭示,口服葡萄糖耐量试验中,服糖后1小时的血糖值是预警糖尿病的“金指标”,其敏感性远超空腹血糖、糖化血红蛋白和糖耐量试验2小时血糖。

美国《代谢》杂志刊发的研究追踪发现,当糖耐量试验1小时血糖升高时,即使空腹血糖和糖耐量试验2小时血糖仍在正常范围内,代谢异常已悄然发生,甚至比糖尿病前期的信号更早出现。而欧洲《糖尿病学》刊发的研究更直接证实,单独检测糖耐量试验1小时血糖诊断2型糖尿病的准确性,不仅优于糖耐量试验2小时血糖、空腹血糖及糖化血红蛋白,同时优于空腹血糖与糖化血红蛋白的联合检测。

此前,国际糖尿病联盟也建议将糖耐量试验1小时血糖作为高血糖诊断的新标准:糖耐量试验1小时血糖在8.6毫摩尔/升及以上为“中度高血糖”,在11.6毫摩尔/升及以上即可确诊糖尿病。这意味着,此前被传统指标遗漏的高风险人群,如今有了明确的识别依据。

为什么糖耐量试验1小时血糖是更早、更灵敏的代谢异常风向标?人摄入葡萄糖后,胰岛素会在1小时内迎来分泌高峰。研究发现,1小时血糖升高的本质是胰岛β细胞早期分泌功能减退,而2小时血糖异常往往是功能衰竭的后期表现。相比之下,空腹血糖仅反映空腹状态的调节能力,糖化血红蛋白是过去2至3个月的平均水平,都难以捕捉服糖后早期的代谢波动。

这一发现正推动糖尿病防控从“确诊治疗”转向“早期拦截”。首先,筛查流程可能简化。对于肥胖、有家族史的高危人群,糖耐量试验或可缩短至1小时,更易被患者接受。其次,干预时机前移。针对1小时血糖在8.6毫摩尔/升及以上人群开展生活方式干预,能延缓、阻止其发展为糖尿病。最后,并发症预防更精准。研究证实,1小时血糖升高与视网膜病变、心血管风险密切相关,早干预可降低并发症发生率。

建议有糖尿病家族史者、分娩过巨大儿的女性、肥胖或高血压人群,空腹血糖在6.1毫摩尔/升至7毫摩尔/升之间的空腹血糖受损者,可咨询医生进行检测。 殷汉

血糖高 身体会“说话”

高血糖不仅是糖尿病患者的核心困扰,也令众多处于糖尿病前期的人群发愁。早期高血糖的信号往往隐蔽且容易被忽视,很多人等到出现严重并发症时才察觉,错失了最佳干预时机。其实,血糖升高时,身体会通过一系列异常表现发出预警。了解这些信号,才能早发现、早调理,避免高血糖问题进一步恶化。

典型信号:多饮、多食、多尿、体重下降。这是高血糖最典型的“三多一少”症状,也是身体发出的直接预警。当血糖过高时,肾脏无法完全重吸收血液中的葡萄糖,尿液中的葡萄糖含量增加,会使尿液渗透压升高,带走大量水分,导致多尿。多尿会让身体水分快速流失,细胞处于缺水状态,引发口渴多饮,即使喝了很多水也难以缓解。同时,身体无法有效利用血液中的葡萄糖,细胞能量供应不足,大脑会持续发出饥饿信号,导致多食,吃得多仍容易饿。而身体为了维持正常运转,会被迫分解脂肪和蛋白质补充能量,就会造成体重在短时间内明显下降,即使没有刻意减肥也会瘦几公斤,甚至十几公斤。如果同时出现这4种表现,务必及时检测血糖。

易忽视信号:持续疲劳、精神萎靡。很多人把疲劳归咎于工作忙碌、睡眠不足,但长期不明原因疲劳可能是高血糖的隐形信号。葡萄糖是身

体细胞的主要能量来源,当血糖过高时,胰岛素缺乏或作用不足,葡萄糖无法顺利进入细胞被利用,细胞能量供应短缺,就会出现持续疲劳感,表现为稍微活动就累、四肢无力、精神萎靡,甚至白天频繁犯困,影响正常工作和生活。这种疲劳与普通疲劳不同,休息后也难以缓解,随着血糖控制不佳,疲劳感会逐渐加重。

皮肤信号:反复感染、瘙痒干燥。皮肤是身体的屏障,高血糖会影响皮肤正常代谢和免疫功能,变得脆弱敏感,容易出现各类问题。一方面,高血糖环境有利于细菌、真菌繁殖,会导致皮肤反复感染,出现毛囊炎、疖肿,或女性外阴瘙痒、男性龟头炎等,这些感染不易治愈,还会反复发作。另一方面,高血糖会导致身体水分代谢紊乱,皮肤水分流失增加,出现皮肤干燥、粗糙、瘙痒,尤其在秋冬季节更明显,部分人还会出现皮肤麻木、刺痛感,这是高血糖影响周围神经的早期表现。此外,伤口愈合缓慢也是重要信号,即使是轻微划伤、擦伤,也需要很长时间才能愈合,甚至出现伤口感染、溃烂的情况。

眼部信号:视力模糊、视力下降。眼底布满丰富的血管,高血糖



会损伤眼部血管和神经,引发眼部不适。早期可能出现短暂视力模糊、视物不清,比如看东西突然变得模糊,过段时间又会缓解,这是由于血糖波动导致眼内晶状体渗透压变化,暂时影响屈光功能。如果血糖长期控制不佳,会损伤眼底视网膜血管,导致视网膜病变,此时视力下降会变得不可逆,严重时还可能引发白内障、青光眼,甚至失明。因此,突然出现视力变化,尤其是中老年人,不能只考虑老花眼,还要警惕高血糖的可能。

其他伴随信号:心慌、肢体麻木、便秘或腹泻。当血糖波动较大时,可能会出现心慌、心悸、出冷汗等类似低血糖的表现,这是因为高血糖后胰岛素分泌延迟,导致血糖在高峰后快速下降,出现反应性低血糖,多发生

破坏小血管 降低自洁力 感染扩散快

血糖不好 牙齿难保

素抵抗不断加重,让血糖更难控。高血糖又会进一步加重牙周炎,形成恶性循环。

口腔黏膜病变 常见症状包括口干舌燥、口腔烧灼感、味觉异常,甚至口腔溃疡、真菌感染。高血糖会导致口腔环境更利于细菌和真菌生长,黏膜抵抗力随之下降。临床多见感染性口炎、口腔白色念珠菌病、口腔扁平苔藓、口腔白斑病。长期口腔感染会增加身体的炎症负担,间接影响血糖控制,口腔疼痛还可能影响进食和用药。

龋齿 糖友出现龋齿的情况较普遍,早期常无症状,后期可出现牙齿酸痛、敏感,甚至剧烈疼痛。高血糖

状态会使细菌更易黏附在牙齿表面搞破坏。如果发展成慢性感染,可能加重炎症反应,急性牙痛、感染还可能引起血糖波动。

颌骨及颌周感染 常见表现为面部肿胀、剧烈疼痛、张口困难、发烧。由于糖友免疫力下降,感染扩散快,严重时可能诱发糖尿病酮症酸中毒,危及生命,因此要特别警惕这类口腔病。

糖友要护好口腔,建议做到以下几点:

稳住指标 一般情况下,糖友应将糖化血红蛋白控制在7%以下;避免血糖长期偏高或大幅波动,可佩戴动态监测设备,更全面地协助调

控血糖。
少糖戒烟 减少高糖、黏性食物摄入,务必尽早戒烟,以免加重牙周炎和血管损伤。
定期检查 建议每6个月进行一次口腔检查,如已存在牙龈出血、牙周炎或牙齿松动,应缩短复查间隔;进行拔牙、种植牙等操作前,应与医生沟通血糖情况。
认真洁牙 坚持用软毛牙刷早晚刷牙,可配合牙线或冲牙器清洁牙缝;定期洗牙,有助预防牙周炎。
观察症状 如果出现牙龈反复出血、口腔溃疡不愈、牙齿明显松动、面部肿胀或发热,应尽早就诊。

吴中书 (据《生命时报》)

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

吴中书 (据《生命时报》)

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

吴中书 (据《生命时报》)

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

对于确诊为糖尿病的人群,需在医生指导下进行规范治疗,包括饮食管理、运动调理、药物治疗等,定期复查,将血糖控制在合理范围内。

来自星星的孩子:孤独是一种病

的水杯必须要放在窗台上固定的位置,一旦被挪动了,他就会发脾气、大声叫喊,甚至伤害自己……如果孩子出现这些症状,家长们就要警惕了,自闭症可能已经悄然降临在孩子身上。

自闭症,也称为孤独症,是一种主要影响儿童的疾病。影响自闭症发病的因素是多样性的,包括多个基因位点的遗传和变异,以及母亲在妊娠期间受到过感染,接触过一些对胎儿有影响的理化因素等。而家庭教育因素往往是导致自闭症症状加重的“最后一根稻草”。典型的自闭症主要存在三大核心症状:社会交往障碍、交流障碍、兴趣狭窄和刻板重复的行为方式。虽然这些症状听起来比较复杂,但通过仔细观察,早期症状是很容易被发现的。

第一类症状是社会交往障碍。指的是患儿对所有传统意义上的社交行为表现出抵触和不配合。例如,孩子几乎不与大人进行目光上的对视,更不要说眼神的交流了,这类患儿往往对父母也没有明显的依赖感,即使是在幼儿园遇到了不开心的事,他们也不会回家向父母寻求安慰。随着年龄的增长,自闭症患者也很难进行正常的社交行为,很少有情感上的“感动时刻”,给人的感觉就是孩子总是在冷漠地观察这个世界。

第二类症状是交流障碍。这类症状主要和患儿的表达能力有关。这包括语言交流障碍和非语言交流障碍两类问题。有些孩子的语言能力明显晚于同龄人,甚至到三岁才会

说话。即便能够说话,他们驾驭语言的能力也有明显缺失,不能够正确表达词语间的逻辑关系,甚至分不清“你”“我”这类代词之间的区别。有些孩子虽然能够按照家长的要求去背诵儿歌,但是明显语言刻板,并没有真正理解儿歌的含义和节拍,只是在机械地模仿。除了语言能力,这类患儿对于使用肢体语言来表达自己的意向也存在困难,如他们只能通过哭闹或喊叫来表达自己的不满,很难用点头或摇头来表达“是”或“否”。

第三类症状是兴趣狭窄和刻板重复的行为方式。这类症状表现得更为典型。例如有些孩子对一些非玩具的物品表现出异常的兴趣,如瓶盖、小绳子、小棍子等,他们会像宠物一样随身携带这些物品,如果被拿走,他们就会非常愤怒甚至哭喊。而有些孩子则表现出重复性的行为,如无意义地来回蹦跳,这样的动作甚至能重复整个下午。还有一些行为类似于成人的强迫症,如只能走固定的路线,物品必须放在固定的位置,否则就难以接受,甚至大哭大闹。

总而言之,这三类症状给人的感觉就是自闭症患者好像只生活在自己的世界里,外界很难与他们进行有效的沟通。实际上,约75%的自闭症患者会合并不同程度的智力障碍,因此无论是家人还是医生,都很难通过主动的沟通和互动获取自闭症患者的真实想法。

但是部分自闭症患者却拥有一些令人惊叹的特殊技能。大约10%的自



前面我们讨论了神经系统疾病和精神疾病伴发的睡眠障碍,但是还有很多睡眠问题与特定的人群、特殊的年龄、特定的环境密切相关,如儿童、孕产期女性、老年人等。不同年龄段的人群因环境、激素水平、体质等特殊原因,再加上符合自身年龄段的情绪、精神变化,他们出现的睡眠障碍往往具有一定的共性,我们可以称之为“特殊人群的睡眠障碍”。以青少年儿童为例,他们很少出现睡眠障碍,而一旦出现了,往往与这个年龄的特殊疾病相关。接下来,我们就来探讨发生在孩子身上的一种比较神秘的疾病——自闭症。

自闭症儿童被称为“来自星星的孩子”。我们可能会发现身边有这样的孩子:家长或老师反映他们不合群,甚至很少能和父母进行互动交流;有的孩子对于一些可玩度较低的物品异常痴迷,例如他们可以拿着一个瓶盖玩一下午;还有的孩子总会表现出一些固定的仪式性动作,如自己

睡眠小道理