

## 调查研究显示：

七成患者因并发症而被诊断出患有糖尿病；超过九成的糖尿病患者至少曾经历一种与糖尿病相关的并发症。

## 我们，该如何远离糖尿病并发症

记者 陈敏 通讯员 范学兰 文/摄

2023年11月14日，是第17个“联合国糖尿病日”。今年的主题是“了解风险，了解应对”。糖尿病是一种常见病、多发病，它对人体的危害仅次于癌症，已成为现代疾病种中的“第二大杀手”，记者在采访中了解到，近几年，宁波的糖尿病患病率快速增长，据测算，宁波市现有的糖尿病患者已有约45万人，但纳入规范化管理的仅占六成多，更让人忧心的是，因为防范意识不高，很多糖尿病患者患上了并发症并备受折磨。



医生进社区开展“联合国糖尿病日”宣传活动。



医生在进行糖尿病问诊。

## 父母和5岁儿子先后患上糖尿病

宁波虽然属于糖尿病低患病率区，但这几年，宁波的糖尿病患病人数却在快速增长。宁波市疾病预防控制中心调查数据显示，2022年宁波市新增糖尿病患者27398人。

经测算，宁波市目前有糖尿病患者约45万。而2018年记者采访时了解到，全市的糖尿病患者测算数为33万，这意味着5年时间内，宁波的糖尿病患者增加了约12万。而这45万患者中，2022年纳入规范化管理的有25.11万人，糖尿病控制率为61.19%。

据宁波大学附属第一医院统计，2022年10月1日至2023年9月30日，该院糖尿病患者就诊7.3万余人次。

“每8个中国成年人中就有1个糖尿病患者，每20个中国年轻人中就有1个糖尿病患者”。近几年，全国糖尿病患者呈现低龄化趋势。记者在采访中了解到，宁波也不例外，糖尿病正悄然侵入年轻人的身体，并影响着他们的生活方式。在宁波大学附属第一医院内分泌科，近年来18岁以下的糖尿病患者就诊有上千人次，年龄最小的仅5岁。

王女士的儿子就是其中一个“糖友”。王女士今年34岁，3年前，她被查出患有2型糖尿病。去年，与她同岁的丈夫也被确诊为2型糖尿病，夫妻二人现在使用胰岛素和口服降糖药控制血糖。

采访中，王女士告诉记者，她和丈夫双方都有糖尿病家族史，而且因为工作原因，平时作息和饮食也不太规律，所以她对自己和丈夫先后患糖尿病早有心理准备。但是让王女士接受不了的是，就在几天前，今年刚上初一的儿子居然也被查出患了糖尿病，而且一系列的检查显示，儿子的餐后血糖高达20mmol/L，糖化血红蛋白12%，必须立即使用胰岛素强化治疗。

“这也太早了吧？他还那么小，现在学习生活又很紧张，他在学校还得自己注射胰岛素，如果同学知道了会不会歧视他？”说到这里，王女士在诊室里忍不住抽泣起来。

“近年来，随着人们生活方式的改变，随着电子产品的普及，很多青少年都久坐不动、缺乏锻炼，吃得又多，营养过剩，肥胖的孩子越来越多。临床上我们看到越来越多肥胖的孩子患有糖尿病。”宁波大学附属第一医院内分泌科主任励丽告诉记者，虽然糖尿病在中老年群体中的患病率更高，但现在糖尿病已经呈现出明显的年轻化趋势，甚至有不少儿童都得了糖尿病，尤其是以前极少在儿童中出现的2型糖尿病。

国际糖尿病联盟（IDF）在2023年5月进行的一项关于糖尿病患者的调查研究显示：七成的患者因为并发症被诊断出患有糖尿病，超过九成的患者至少经历过一种与糖尿病相关的并发症。据介绍，糖尿病的并发症有很

## 因为并发症，58岁陈大伯失去了一个脚趾

看着自己失去一个脚趾的右脚，58岁的陈大伯后悔不已。

很长一段时间，陈大伯右脚的5个脚趾出现反复感染，最近一次，脚趾甚至出现了溃烂。陈大伯只得每天到附近的诊所打点滴消炎。可1个多月过去了，脚趾溃烂的症状不仅不见好转，反而更严重了。在家人的催促下，陈大伯这才来到宁波大学附属第一医院就诊。

临床经验丰富的医生怀疑陈大伯的脚趾溃烂是糖尿病并发症。果然，检查结果显示，陈大伯的血糖严重超标，被确诊为2型糖尿病，他的右脚被证实是患了糖尿病足。在高血糖状态下，白细胞吞噬和杀灭有害菌的能力下降，使得伤口更容易发生细菌感染，很多时候感染还会扩大到伤口的周围组织，从而造成创面越来越大、越来越难以愈合。高血糖正是陈大伯脚趾溃烂不愈的元凶。

陈大伯之后在宁波大学附属第一医院接受了手术治疗，右足第4个脚趾由于溃烂过于严重，只能被截掉。陈大伯怎么也没想到，小小的皮肤感染居然让他付出了这么惨痛的代价。医生惋惜地说，如果陈大伯能够早点筛查血糖，并接受规范化的治疗，就不会造成这么严重的后果。

记者在采访中了解到，其实像陈大伯这样的病例并不少见。几乎每两个糖尿病患者就有一个不知道自己患了糖尿病。由于没有及时发现和治疗，很多患者身上出现了严重的并发症。

糖尿病酮症酸中毒：这是由于血糖控制不理想引起的，属于糖尿病急性并发症。酮症酸中毒是由于糖不能被人体利用，身体开始消耗脂肪，但脂肪利用不充分，经过一系列环节代谢，最后生成β羟丁酸、乙酰乙酸和丙酮三种酸性代谢产物引起的并发症。糖尿病大血管病变：是糖尿病最严重和最突出的并发症，主要是指在中等或较大的动脉发生了粥样硬化，侵犯主动脉、冠状动脉、脑动脉、下肢动脉等，引起冠心病、脑卒中和下肢动脉狭窄或闭塞等。

多，其中一些常见的并发症包括：

糖尿病酮症酸中毒：这是由于血糖控制不理想引起的，属于糖尿病急性并发症。酮症酸中毒是由于糖不能被人体利用，身体开始消耗脂肪，但脂肪利用不充分，经过一系列环节代谢，最后生成β羟丁酸、乙酰乙酸和丙酮三种酸性代谢产物引起的并发症。

糖尿病大血管病变：是糖尿病最严重和最突出的并发症，主要是指在中等或较大的动脉发生了粥样硬化，侵犯主动脉、冠状动脉、脑动脉、下肢动脉等，引起冠心病、脑卒中和下肢动脉狭窄或闭塞等。

糖尿病神经病变：在高血糖状况下，神经元细胞、神经纤维易发生病变。临床最具代表性的表现为四肢疼痛、麻木感、感觉异常。神经根病变的患者可出现肌无力、肌萎缩。植物神经功能失调则表现为心动过速、晕厥、心脏骤停、呃逆、便秘及腹泻、尿潴留或尿失禁、阳痿等。

糖尿病视网膜病变：糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的微血管并发症之一，是导致工作年龄段人群失明的主要原因。早期眼部可以无自觉症状，随着病情的进展可有不同程度的视力减退，眼前黑影飞舞（俗称飞蚊症），或视物变形，甚至失明。

糖尿病足：由于末梢神经病变，下肢供血不足及细菌感染致使足部痛苦、溃疡、肢端坏疽等病变，统称为糖尿病足。

糖尿病肾病：糖尿病肾病是糖尿病常见的微血管并发症，现已成为慢性肾脏病和终末期肾病的主要原因。早期多无明显症状，部分患者可表现为尿里泡沫多，逐渐出现肾功能损害、高血压、水肿。病情进展至晚期，可能会出现严重肾功能衰竭、尿毒症，需透析治疗。

## 预防并发症，一定要定期检测

可以说糖尿病带来的并发症是从头到脚的，这些并发症可能会对患者的健康和生活质量产生严重影响，但目前非常严峻的现实是，绝大多数糖尿病患者不重视各种并发症的定期检测。

刘女士今年32岁，3年前怀孕时血糖升高，被确诊为妊娠糖尿病，但生完孩子后，她就没再遵医嘱定期到医院监测血糖。几天前，刘女士因半月板撕裂需手术治疗，结果术前常规检验发现她血糖升高，转诊至内分泌科后被确诊为2型糖尿病。为评估高血糖对她身体造成的影响，医生建议她进行糖尿病相关的并发症筛查。不想此举却被刘女士误认为是过度检查。

“我妈妈也有糖尿病，她吃点药就好了，这么多年了，也没看她有什么并发症出现。我来你们这里只是想配点药，把血糖压下去，不需要做这么多检查！”刘女士很是不满。

“像刘女士这样不重视糖尿病并发症筛查的患者有很多。”励丽主任在接受采访时说，很多患者认为治疗糖尿病无非就是把血糖控制好，但事实上，“控糖”绝不仅限于控制好血糖，更不能把“控糖”和控制好血糖画上等号。需要纠正和强调的是，“控糖”的真正内涵是控制糖尿病病情发展，控制血糖只是其中一项指标。糖尿病的治疗和管理注重的是整

体，除了要关注血糖变化，也要控制好血脂、血压、体重等；对于眼底、足部、神经、心脑血管、肝肾功能的复查也要重视。

“糖尿病相关并发症是可防可控的，我们建议糖尿病患者要定期监测并发症，做到早发现、早治疗，将危害降至最低。”励丽提醒广大“糖友”。

糖尿病是一种长期慢性疾病，降低糖尿病危害的关键是进行合理的糖尿病管理。据了解，宁波大学附属第一医院设有MMC（国家标准化代谢性疾病管理中心）宁波分中心，这是全市首家MMC区域管理中心，对包括糖尿病在内的代谢性疾病进行规范化治疗及个性化健康管理。目前，被该中心纳入规范化管理的患者已突破11700人，通过管理，这些患者的糖化血红蛋白平均从开始的8.21%下降至6.61%，血糖达标率平均从32.54%升高至72.22%，治疗效果很是明显。

据了解，糖化血红蛋白是血糖控制的“金标准”，国内外的多项研究显示：糖化血红蛋白每降低约1%，糖尿病患者中风的风险会下降12%，心肌梗死的风险会下降14%，糖尿病患者死亡风险会下降21%，截肢的可能性也会下降43%左右。如果糖尿病患者将糖化血红蛋白长期控制在7%以下，糖尿病并发症发病概率会大大下降。

## 新闻链接

科学预防糖尿病  
需要从以下几个方面入手：

合理饮食：建立良好的饮食习惯，避免暴饮暴食，少吃高糖、高脂肪和高热量食物，多吃新鲜蔬菜和水果。同时，要规律饮食，避免过度饥饿或过度饱食。

适度运动：经常进行适度的运动可以帮助消耗身体中的能量，增强身体的代谢能力。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车或游泳等。

控制体重：肥胖是糖尿病的主要风险因素之一，因此控制体重非常重要。建议通过合理饮食和适度运动来控制体重，使其保持在正常范围内。

定期检查：定期进行血糖检测可以及早发现糖尿病，并有助于控制病情。建议每年进行一次血糖检测，对于高危人群，应增加检测频率。

戒烟限酒：吸烟和饮酒都会增加糖尿病的风险，因此应该戒烟并限制酒精摄入。

心理调节：保持良好的心态和情绪稳定可以有助于预防糖尿病。建议进行适当的心理调节，如通过运动、音乐或社交活动来缓解压力。

(陈敏 整理)