

■解读体检报告单系列报道④

注意这个指标！ 一旦异常，一只脚就已踏进糖尿病门槛

血糖，即血液中的葡萄糖含量。随着糖尿病患者越来越多，人们对体检中血糖值的关注度也越来越高。宁波市中医院内分泌一科主任周开主任中医师提醒说，一旦发现糖耐量异常，一定要积极尽早进行干预。



周医生(左二)带着科室同事查房询问患者病情。 通讯员供图

血糖异常有生理性和病理性两种

正常人血糖的产生和利用处于动态平衡状态，空腹时血糖的正常值为3.9mmol/L-6.1mmol/L。

血糖异常就是这个平衡被打破了，包括高血糖和低血糖，都是血糖异常。长期的高血糖可表现为多饮、多食、多尿、体重下降，常常并无自觉症状，体检时发现血糖升高。低血糖一般表现为心悸、出汗、饥饿，严重者可出现意识不清、昏迷等。

据介绍，血糖升高可分为生理性升高和病理性升高。进食含糖食品、情绪激动、高度紧张、剧烈运动等，都

会使血糖暂时性升高，这属于生理性。病理性升高可见于糖尿病、慢性胰腺炎、心肌梗死等，其中最常见病因为糖尿病。长期高血糖得不到控制会使全身各个组织器官发生病变，导致急性并发症的发生，如肾功能受损、神经病变、眼底病变、心脑血管疾病、糖尿病足等。

血糖降低也有生理性和病理性，生理性降低常见于饥饿、剧烈运动、妊娠、哺乳等，病理性降低常见于胰岛细胞瘤、糖代谢异常、严重肝病、长期营养不良、注射胰岛素过量等。

体检常见的是糖耐量异常

周开介绍，拿到体检报告单，如果空腹血糖大于6.1mmol/L，应及时咨询内分泌科医生，帮助评估目前的糖代谢状态。可到医院做一个糖耐量试验，这是目前诊断糖尿病病的“金标准”。如果糖耐量试验中的空腹血糖仍为6.1mmol/L-6.9mmol/L，或口服葡萄糖后2小时血糖为7.8mmol/L-11.0mmol/L，则为糖耐量异常。若空腹血糖为6.1mmol/L-6.9mmol/L，餐后2小时血糖小于7.8mmol/L，则为空腹血糖受损。而如果体检单上空腹血糖大于等于7.0mmol/L，没有特殊原因，建议复查空腹血糖和餐后2小时血糖。如果复查空腹血糖仍大于等于7.0mmol/L，或餐后2小时血糖大于等于11.1mmol/L，

则可确诊为糖尿病。

糖耐量异常和空腹血糖受损都属于糖尿病前期，通俗一点来说，就是一只脚已经踏进糖尿病的门槛里了。

因此，发现糖耐量异常，一定要积极、尽早进行干预，尽早把血糖控制下来。饮食方面，在保证营养均衡的前提下，尽量减少能量和糖分的摄入，主食结构上粗粮和粗粮搭配，多吃膳食纤维丰富、且能增加饱腹感的新鲜叶类蔬菜。蛋类、奶类、肉类都可每日摄入，但要注意量的控制。

加强运动，以有氧锻炼为主，可以进行慢跑、骑行、游泳等活动，老年朋友也可以选择更为缓和的快步走、广场舞等运动形式。

血糖异常的不同阶段应采取不同措施

据介绍，宁波市中医院内分泌科结合中医的“气病理论”，将糖尿病的发生、发展、演变过程分为四个阶段：原始期、前驱期、消渴期和逆后期。原始期也就是糖尿病易感人群，临床检测血糖、胰岛素、糖耐量等生化指标往往均在正常范围，但大多存在糖尿病家族背景、缺乏劳动、体形肥胖等高危因素；前驱期就相当于上述的糖耐量异常和空腹血糖受损；消渴期相当于临床糖尿病期；逆后期相当于糖尿病并发症期。

原始期和前驱期是综合防治糖尿病的最佳时机，早干预早治疗可阻断或延缓其发展成糖尿病。在消渴期和逆后期，建议中西医结合，并

配合饮食、运动、舒情等综合治疗。

周开表示，体检发现血糖升高，不要恐慌害怕，也不要忽视不管。积极就医，积极复查血糖及糖尿病相关并发症，改变不良生活方式，血糖可得到有效控制。他曾经遇到一位患者，2018年体检时血糖值已到10.97mmol/L，当时并未引起重视，也没到医院就诊治疗。2019年体检时，空腹血糖已到14.54mmol/L，胰岛功能受损，这才着急了。后通过胰岛素泵强化和中药调理等综合措施，患者的血糖得到了良好的控制，目前处于缓解期，不用服西药。现在，该患者仍坚持每年体检，定时监测血糖。

记者 程鑫 通讯员 陈君艳

7月1日-14日 市第一医院方桥院区 所有门诊实行义诊

6月30日，宁波市第一医院方桥院区启用，门诊正式开诊。记者从宁波市第一医院了解到，7月1日-7月14日期间，该院方桥院区所有门诊实行义诊，全部出诊医生免门诊诊查费。

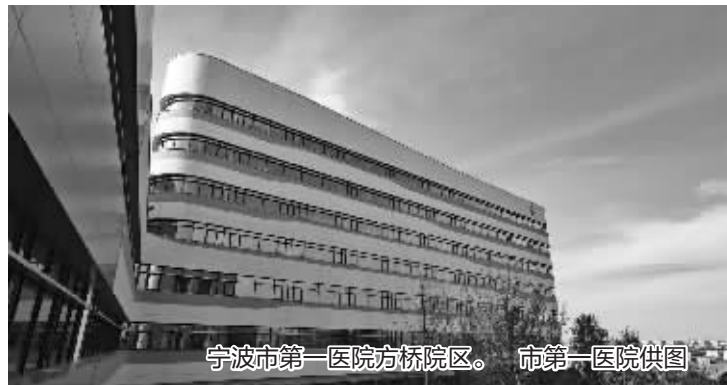
6月24日，市第一医院方桥院区线上多渠道预约开启。与海曙院区相同，方桥院区采用“实名全预约分时段就医管理模式”，市民朋友可在“宁波市第一医院”及“健康宁波”微信公众平台提前预约。

据介绍，义诊期间，宁波市第一医院党委书记阮列敏，党委副书记、院长孙杰等党政班子专家医生，医院首席专家、二级主任医

师陈晓敏以及高翔、蒋军辉、欧阳桂芳、崔翰斌、朱建华、曹超、丁小云、季蕴辛、励丽等所有市级及以上重点学科带头人全数出诊。

有市民关心，在一院两区的情况下，怎么就诊更方便呢？医院门诊部负责人透露了挂号小妙招：方桥院区专家预约开启后，市民朋友可以在宁波市第一医院线上预约平台搜索专家姓名，点击按院区排序，号源紧张的情况下，哪个院区有号就去哪里；号源有余的情况下，选择就近就诊。届时，院区之间还将有免费的交通接驳车供市民朋友乘坐。

记者 王颖
通讯员 俞水白 董晓彤



宁波市第一医院方桥院区。 市第一医院供图

鄞州人民医院 暑期“呼噜娃”免费筛查活动来了

睡眠是重要的生理状态，它让我们有机会从白天的身体活动中恢复过来，获得新的能量。

儿童鼾症是指2岁-10岁儿童常见的睡眠疾病，多表现为晚上睡觉打呼噜、张口呼吸、盗汗、易惊醒、尿床、长期鼻塞等。长此以往会严重影响孩子的身心发育健康，导致孩子反复鼻炎、鼻窦炎、中耳炎发作，听力下降、嗜睡、学习能力下降、发育迟缓等诸多不良后果。

其实导致孩子打鼾的原因很简单，大部分都是因为扁桃体和腺样体肥大。治疗原则就是该用药用药，该手术手术。需要医生根据

具体的情况进行专业的判断。

为了解决“呼噜娃”的睡眠障碍问题，宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）耳鼻咽喉科将举行儿童鼾症免费筛查活动。

时间：7月4日至7月8日，每天8:30-11:00。

地点：宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）耳鼻咽喉科门诊614诊室。

活动内容：免费进行儿童睡眠鼾症综合评估、鼻内镜及耳内镜筛查。

本活动无需报名，参加活动者按到场先后顺序完成就诊。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜

小古方，解决便秘大问题

便秘的人脸色、口气都不好，是粪便在肠道中产生的毒素反复被吸收到血液中所致。光吃不排谁能受得了，有的人好几天才排便，肚子胀得难受，心特烦。

这里告诉你一招，这个方子由植物的茎叶、果仁、芦荟、火麻仁、郁李仁、莱菔子、枸杞子、厚朴，再加上三参（西洋参、玄参、苦参）九种植物精制而成。便秘不能全靠通，要靠养，通补相结合，多种功效改善胃肠道功能，这样效果才好。本品名叫金舒通，具有改善胃肠道功能（润肠通便）的功能。不腹泻，不腹痛。新老客户可用

20个正品包装换取3盒，欢迎拨打热线：0574-82850016，指导食用。7月优惠：买10盒送6盒，买20盒送20盒，全大市免费送货。（不适宜人群：少年儿童，本产品不能代替药品）

地址：海曙鼓楼永寿街6号宁波晚报养生汇、鄞州东湖花园南门一源药房、北仑新大路432号新城药房、柴桥新桥北路338号新城大药房、慈溪人民医院北门外民药房、奉化惠政西路广平大药房、镇海西门菜场门口永心药店、五乡农贸市场康旺大药房。 卫企健字[2000]第0583号 鄞县文广审[文]第240317-01600号