

关注1亿糖尿病人

两帖后悔药 给我们什么启示

这样烧菜,让一家三代都患上了糖尿病

奶奶88岁,患糖尿病10年;爸爸61岁,患糖尿病10年;孙子34岁,患糖尿病5年。这位孙子辈的年轻糖尿病患者同时有肥胖、“三高”等问题,而这些会使男性精子活力下降、精子数量减少、精子畸形率更高等,明显影响受孕。目前他在一年多前结婚,显然是晚婚,家里的长辈都巴望着他们尽快生孩子,可他这病一得,估计生孩子的事不得不再往后拖拖。

这一家祖孙三代,都是杭州市红十字会医院内分泌科胡永宾医生的病人。

先来说奶奶,早先有高血压、冠心病,10年前又查出糖尿病,从那时起吃一种降糖药,至今药量没变,血糖控制得还不错。

再来说爸爸,人长得胖胖的,患高血压、高血脂已15年,10年前查出糖尿病,3种降糖药联用都控制不好,然后就改打胰岛素。

至于这个儿子,1米7的个子,176斤的

体重,脂肪肝、高血脂早就已经找上他。在5年前,也就是他29岁的时候,体检查出糖尿病。医生建议他吃点降糖药,他坚决不同意,因为他说自己没有不适症状。直到一年前,他老觉得口干、爱喝水,精神萎靡,比之前更懒得动,已经造成肾脏损伤。

为什么这一家祖孙三代会都得糖尿病?胡永宾医生表示,这家人有糖尿病易感基因遗传是不可忽视的原因之一。父亲和母亲双方都有糖尿病的,孩子则70%会得此病。而除此之外,家庭的饮食习惯也对一家人共患糖尿病发挥了很大作用。就拿这家人来说,他们的早餐喜欢吃包子、油条、稀饭,中餐和晚餐都荤菜要比素菜多,东坡肉、红烧蹄膀等上桌率最高,最最不好的习惯就是烧每个菜都要加勺糖,直到现在,爸爸还未能改掉烧菜放糖的习惯,只是把蔗糖换成了木糖醇。

后悔药

胡永宾医生提醒——父母先改变自己的生活习惯,控制食物总摄入量、适当运动等,从而降低孩子发病的概率。

上万张照片上的“烂脚”,是怎么弄成这样的

脚面肌肉溃烂,漏出白色筋骨;小脚趾所剩无几,皮肉已经全无,只留下一截骨头,阴森森地立着……糖尿病足最严重的后果就是截肢。

李霖打开手机,图册里都是这样触目惊心的照片。“这是两年内,我接诊过的糖尿病足患者。”

李霖是浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌科副主任医师,他的电脑里保存了自己拍摄的近万张烂脚照片,它们属于600多名患者。

大多数脚发展到这一步,都是因为主人不重视病情,被延误了。

“我也想不明白,为什么(病人)会弄成这

样。”李霖经常对就诊的病人说,“时间就是肢体。”

李霖大致总结了自己拍摄的600多位患者,脚部最初受伤的原因:

一位16岁的小男孩,被蚊子咬了一口,挠痒挠破了皮肤;

有人脚部长茧,自己去除老茧时,划伤脚面;

有人冬天泡脚,水温太高,被烫伤;

有人鞋子不合脚,磨破脚趾……

“我们把糖尿病称为‘慢性杀手’,它不会一下子给你带来伤害,但日积月累,爆发的时候,就具有毁灭性。它造成的多是严重的并发症:糖尿病足、心脑血管病变、视网膜病变……”

后悔药

李霖医生提醒:全年穿浅色袜子;每天洗脚水温在35℃,仔细把每处脚缝都擦干净;冬天防治脚部皲裂,每天给脚擦润肤乳。

服务+

糖友看过来——义诊、讲座、孕妈糖尿病专科门诊

浙大一院之江院区
 义诊:同时免费提供测血压、测血糖、咨询,并发放糖尿病宣教资料。
 时间:11月15日上午
 地址:杭州西湖区转塘街道梧桐路366号

邵逸夫医院下沙院区
 讲座:《糖尿病患者冬季护足,您了解吗?》,由邵逸夫医院下沙院区内分泌病房教育护士俞晓燕主讲,同时还免费测血糖、送护足乳膏体验装、免费糖尿病足风险筛查(由邵逸夫医院糖尿病高级临床专科护士姚慧岚现场指导)
 时间:11月21日14:00~15:30
 地点:邵逸夫医院下沙院区三楼三诊区候诊大厅

浙江省中山医院
 讲座:《糖尿病足的防护》主讲人:内分泌科主任徐英英副主任医师;《糖尿病患者的饮食治疗》主讲人:营养科刘建芳主任。

义诊:赠送医院内分泌科及营养科义诊号(限当天上午);免费为患者测快速血糖1次(限前30名);免费为患者发放糖尿病宣传资料,赠送小礼品;发放健康处方。(敬请各位病友务必带上医保病历和医保卡)
 时间:11月14日9:00~11:00
 地点:莫干山路院区门诊5楼

浙大妇院
 门诊:妊娠期糖尿病专科门诊
 时间:每周二下午
 地点:三号楼2楼
 出诊专家:资深产科专家陈丹青、徐建云以及高年资主治医师崔正慧、苏畅诊疗团队出诊,并由资深营养专家和李君琴、金颖两位护士长带领的护理团队协助。

门诊:产科糖尿病一日门诊
 时间:每周四
 本报通讯员 吴婧 王蕊 汤婕 王家铃 周素琴 孙美燕

扫码自测风险 教你6招远离糖尿病



扫一扫二维码,将帮助您了解自己和他人的糖尿病风险有多高。
 专业指导:浙江医院中美糖尿病中心副主任 医师江纘。

六大妙招让您远离糖尿病

- 1 管住嘴**
 - 热量摄入适度及营养均衡

控制饮食,适当运动,是预防糖尿病最有效的方法。热量摄入过多,容易导致肥胖,增加患糖尿病的风险。建议每天摄入的热量控制在1800-2000千卡左右,多吃蔬菜、水果,少吃高糖、高脂肪食物。
- 2 少静坐多运动**
 - 每天运动半小时

运动可以降低血糖,改善胰岛素敏感性。建议每天进行至少30分钟的中等强度运动,如快走、慢跑、游泳等。
- 3 注意控制体重**
 - 管住嘴,迈开腿

肥胖是糖尿病的重要危险因素。建议将体重指数(BMI)控制在24以下,腰围控制在男性<90cm,女性<85cm。
- 4 学会自我减压**
 - 劳逸结合

长期精神紧张、压力大,容易导致血糖升高。建议通过运动、听音乐、冥想等方式缓解压力,保持良好的心态。
- 5 戒除不良习惯**
 - 保证每天7-8小时睡眠

睡眠不足会影响血糖调节。建议养成规律的作息习惯,保证充足的睡眠时间。
- 6 必要时吃点药物**
 - 药物干预

对于糖尿病患者,药物治疗是控制血糖的重要手段。建议在医生指导下,按时按量服用降糖药物,切勿自行停药或减量。

田雨晨 制图