

# 人到40岁需预防糖尿病

## 目前糖尿病无特效药能治愈

如何预防糖尿病？糖尿病有特效药吗？糖尿病可以治愈吗？9月7日上午，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市第三人民医院内分泌科行政副主任殷应传与读者交流。

□ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

### 大多数患者为2型糖尿病

读者：糖尿病有哪几种类型？

殷应传：目前糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和特殊类型糖尿病。大多数患者为2型糖尿病。

### 糖尿病预防包括三级预防

读者：如何预防糖尿病？

殷应传：糖尿病预防包括三级预防：一级预防的目标是预防糖尿病的发生；二级预防的目标是在已诊断的糖尿病患者中预防糖尿病并发症的发生；三级预防的目标是延缓已发生的糖尿病并发症的进展、降低致死率和病死率，并改善患者的生存质量。

### 具有1个及以上糖尿病危险因素者需预防糖尿病

读者：哪些人群需要特别注意预防糖尿病发生？

殷应传：具有下列任何一个及以上的糖尿病危险因素者：(1)年龄≥40岁；(2)有糖调节受损史；(3)超重或肥胖；(4)静坐生活方式；(5)一级亲属中有2型糖尿病家族史；(6)有巨大儿生产史或妊娠糖尿病史的妇女；(7)高血压 (8)血脂异常；(9)动脉粥样硬化性心脑血管疾病患者；(10)有一过性类固醇糖尿病病史者；(11)多囊卵巢综合征患者；(12)长期接受抗精神病药物和(或)抗抑郁药物治疗的患者。

### 糖尿病并发症分急性和慢性

读者：人们常说，糖尿病并不可怕，并发症



殷应传，研究生学历，副主任医师，擅长糖尿病及其相关并发症、垂体疾病、甲状腺疾病、肾上腺疾病、性腺疾病、生长发育异常、骨质疏松症等内分泌及代谢性疾病的诊治。

可怕，糖尿病有哪些并发症？

殷应传：糖尿病并发症分为急性并发症和慢性并发症。急性并发症有糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗状态等。但是最常见的是慢性并发症：糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病神经病变、糖尿病下肢血管病变、糖尿病足等。另外，糖尿病患者容易患心脑血管疾病等。

### 糖尿病暂无特效药能治愈

读者：糖尿病有特效药吗？

殷应传：目前，糖尿病还没有特效药能够治愈，大多数患者需要终身使用药物治疗。由于每个人情况不同，所以治疗方案应该按照个体化原则。

## 适合自己的锻炼方式才养生

星报讯(操妍妍 记者 祁琳) 合肥新站高新区七里塘社区竹溪社区居委大益太极队的领队郑自荣阿姨，说起自己的养生之道，就是多锻炼，她就是找到适合自己的锻炼方式，打太极练气功，使自己的身体状况得到了大大的改善。

郑阿姨今年61周岁，从前身体情况并不是很好，上班时经常请病假，绕着瑶海公园走一圈都要歇息很久才能走完，“主要是颈椎、腰椎不好，压迫神经。”后来，郑阿姨接触到了

太极，很感兴趣，学习之后，身体情况得到了很大的改善。

每天早上6点，她就会赶到晨练点，锻炼两个多小时，现在郑阿姨不仅是自己锻炼打太极，还将太极传播开来，成为太极队的领队，带领大家学习。“身体疼痛必然是发出的警告，气血不通，经过锻炼，等于按摩了全身的器官。”郑阿姨说，自己的养生得益于自己选择了适合自己的锻炼方式，她从一个爱好者，到受益者，现在是一名传播者。

## 注意：微波辐射可能会损害眼部

专家：生活中应减少电脑、手机的使用

星报讯(李俊 董子献 付安琪 记者 马冰璐) 研究表明，少量的微波能量被组织吸收后以热量的形式散发，不会改变机体的正常功能。当微波能量超过机体的适应阈值(10mW/cm<sup>2</sup>)时，生物膜结构将会破坏，细胞功能也发生改变。安医大一附院眼科专家提醒，长时间接受过量的微波辐射会引起眼部的结构改变，在日常的生活工作中需重视。

预防微波辐射对眼部的损害，应减少电脑、手机等相关电子设备的使用，同时工作及

休息的环境尽可能远离大功率的电器。生活中建议多吃富含A、B、E类维生素的食物，多饮茶，有助于减少辐射性危害。

近年来，抗氧化剂被广泛用于防治微波引起的眼部损伤。抗氧化剂能直接清除氧自由基及过氧化物，同时保护抗氧化酶如超氧化物歧化酶(SOD)、谷胱甘肽过氧化物酶的活性，阻断微波辐射导致的DNA损伤。比如，抗氧化物牛磺酸和锌具有升高视网膜色素上皮细胞内的SOD活性，减轻过氧化损伤，并同时维持正常细胞渗透压的作用。

### 下周预告

哪些肿瘤患者适合介入治疗？介入治疗有哪些禁忌？下周五(9月14日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)肿瘤介入科医师许军与读者交流。

许军，医学硕士，专业主攻方向是肿瘤微创介入治疗，包括肝癌、肺癌、食管癌、结直肠癌、肝转移癌等，在中外核心期刊发表学术论文10余篇，SCI论文1篇。

□ 崔媛媛 记者 马冰璐

### 一周病情

#### 少吃胆固醇高的食物，远离高血脂症

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 过度饮食，营养过剩容易造成高血脂症。最近，因高血脂症前往合肥市一院就诊的患者有所增多。据合肥市一院内分泌科主任马维青介绍，高血脂症容易诱发动脉粥样硬化和冠心病。

马维青表示，高血脂症病人的饮食以每日摄入的食物能量可维持正常体重的需要为准。降脂药种类很多，应在医师指导下服用。病人应多运动，可以促进体内多余脂肪的消耗。

患有高血脂症的人，主食之中应搭配部分粗粮，副食品以鱼类、瘦肉、豆及豆制品、各种新鲜蔬菜、水果为主。少食精制食品、甜食、奶油、巧克力等。海带、紫菜、木耳、金针菇、香菇、大蒜、洋葱等食物可以常吃。烹调食物时应用素油，少吃油煎食物，少吃花生。胆固醇过高者应少食蛋黄、肉类(特别是肥肉)、动物内脏等含胆固醇高的食物，甘油三酯过高者要忌糖、忌甜食，并应限制总食量。饮食治疗应持之以恒，患者平时还应积极参加体育锻炼，并坚持不懈。

### 食药安全在身边

问：耐放食物要防止变质吗？

答：五谷杂粮。夏季空气潮湿，大米、面粉和谷物都很容易发霉、生虫。研究发现，胚芽米受到日光、紫外线影响，容易导致维生素E氧化，损失部分营养素；谷物中含有大量的维生素B2，光线对其破坏很大；面粉中的叶酸也对光线及氧气极为敏感。因此，大米、面粉和谷物最好放在不透明的容器或米袋里保存，而且不要一次买太多，备30~45天的用量即可。还可把它们分装成小包密封后，放入冷冻室。建议优先购买真空包装的粮食，不易受霉菌污染。

食用油。经济实惠的大桶食用油是不少家庭的首选，但看似很好保存的油也会“变质”。每天打开瓶盖倒油容易使脂肪酸和维生素发生氧化，长期食用氧化过的油，可能损伤肝脏，进而诱发癌症。建议存放时在大桶油中放入维生素E，可在一定程度上减少油的氧化，防止产生醛、酮类等危害人体健康的物质。最好用玻璃材质小瓶分装，避免因不断开关瓶盖，油接触空气而氧化产生哈喇味。另外，油的最佳储存温度是10℃~25℃，保存时应远离热源，如煤气灶、电饭锅等。

调味品和酱制品。酱油和醋放置一段时间，液体表面易出现一层白膜。这是因为酱油和醋中含有大量的水分和营养素，酵母和霉菌会借助其中的蛋白、氨基酸大量繁殖，不仅破坏了食物的营养和味道，还会伤害人体的胃肠道。因此，如发现醋、酱油以及水分较多的酱制品出现了长白膜的情况，应停止食用。瓶装的调味品或酱制品开盖后，一定要记得及时封盖，并尽量放入冰箱保存。

□ 石跃新 记者 王玮伟

### 寻医问诊

#### 过敏高发季到，切记远离过敏原

读者：每到秋天，我便会过敏，该如何预防呢？

合肥市一院皮肤科主任唐金：首先，尽量远离过敏原，患者可以去正规医院检测自身过敏原，避开甚至不接触过敏原，保障身体健康。其次，注意饮食，合理运动。在保证营养均衡的基础上，少吃或不吃辛辣刺激性食物，以及花生、蚕豆等容易导致过敏的食物。此外，体育锻炼对患者大有好处，患者可以根据自己的体质适当选择运动方式，散步、体操、太极拳、游泳等锻炼都有利于减轻过敏。 □ 费秦茹 记者 马冰璐