

编者按 11月14日是世界糖尿病日,今年的宣传主题是“糖尿病与肥胖”。

和病死率以及对总体健康的危害程度,已居慢性非传染性疾病第3位。值得警惕的是,我国已跨入糖尿病中等患病率(3%-10%)国家的行列,目前20岁以上的糖尿病患者达2000万以上。

疾病负担进一步加重。因此,遏制糖尿病的发展势头已成为一个严峻的公共健康问题。

中国中西医结合学会糖尿病专业委员会秘书长魏军平

细说肥胖对糖尿病的三大影响

本报记者 杨六香

国际生命科学学会中国办事处的一份资料显示:超重、肥胖和腹部脂肪堆积是糖尿病发病的重要因素。



为,内脏脂肪组织具有内分泌功能,脂肪的增多使其分泌的激素水平发生紊乱,从而拮抗了胰岛素的降糖作用。

对其血压的降低有明显的作,且易于用比平时剂量小的药物很好地控制血压。

现代医学研究认为,肥胖病人的机体组织对游离脂肪酸的动员和利用减少,血中的游离脂肪酸积聚,使血脂容量增高,故肥胖者常出现高血脂症。

魏军平最后强调,鉴于肥胖与糖尿病关系密切,超重和肥胖者,以及以静坐为主要生活、工作方式者,要注意改变生活习惯,时刻提防糖尿病的侵袭。

那么,肥胖为什么会诱发糖尿病?对糖尿病的发展又有何影响呢?在世界糖尿病日到来之前,记者采访了

肥胖和糖尿病互为因果

魏军平说,肥胖是2型糖尿病的危险因素,80%-90%的2型(非胰岛素依赖型)糖尿病患者伴有超重或肥胖。

肥胖会诱发加重糖尿病并发症

魏军平指出,由于代谢的紊乱,糖尿病患者常合并高血压、高血脂等疾病。

魏军平指出,体重下降可改善血糖代谢,不仅肥胖型2型糖尿病患者需要以减轻体重来控制病情,正常体型者也要注意控制体重。

因此,魏军平说,减肥对肥胖型2型糖尿病患者的健康十分重要。

魏军平介绍说,对于年龄较大,且伴有多种

糖尿病患者慎针灸

针灸是我国传统医学的一个重要组成部分,在许多疾病的治疗上都有很好的效果。

由于糖代谢的紊乱,糖尿病患者皮肤表面的菌群平衡失调,潜在的致病类菌(如革兰氏阳性球菌等)快速生长。

因此,魏军平说,糖尿病患者最好不要用针灸进行治疗。

文 杨六香

作为糖尿病患者,理应对自身疾病高度重视、积极治疗,只有这样,才能有效地预防各种急慢性并发症。

一戒戒糖过度 糖尿病患者往往比较担心高血糖,事实上,低血糖的危害也不小。

二戒节食过度 饮食治疗是糖尿病的基础治疗,对降低血糖、控制体重十分重要。

三戒运动过度 运动也是糖尿病的基础治疗方法之一,它对糖尿病的益处是多方面的。

四戒思虑过度 许多糖尿病患者心理包袱很重,整日沉浸在病情的焦虑悲观中不能自拔。

五戒瘦身过度 我们知道,肥胖是导致糖尿病的危险因素,超重者减肥有助于减轻胰岛素抵抗。

文/朱本浩 王昭华

相关链接

体重身高腰围的测量方法

在测量体重时,最好用经过校正的杠杆型体重秤。

测量身高时,量尺(最小刻度为1毫米)应与地面垂直,固定或贴在墙上。

腰围是临床上估计病人腹部脂肪是否过多的最简单和实用的指标。

行动起来 科学减肥

据卫生部发布的最新资料显示,我国目前有6000多万肥胖患者,超重人数为2亿多。

肥胖症的判断标准 医学专家根据国际肥胖症诊断标准,提出了我国肥胖症的诊断标准。

肥胖症产生的原因 内在因素 第一个因素为内分泌紊乱,例如肾上腺皮质功能亢进、胰岛素过多、甲状腺功能低下等都可导致肥胖。

借饮食来寻求安慰,从而导致肥胖。自小养成的一些不良饮食习惯,如早餐不吃,中餐、晚餐吃很多,或爱吃零食等。

减肥误区种种 一些人在减肥时会走入以下误区,使减肥失败,或因减肥而使健康受损。

只靠减肥药减肥 减肥应采用综合方法,单靠减肥药是不行的,而且减肥药应用不当还可能出现副作用。

服用,还会造成习惯性腹泻或便秘、肠胃功能失调、失水等症状。

多吃植物油没事 植物油和动物油提供给人体的能量是一样的,如果摄入了过多的植物油,又不进行体力活动。

因此,在减肥时要根据均衡营养的饮食原则,食用多种不同种类的食物,并注意进食量。

科学合理地控制食量。按照减肥者的身高、体重、超重多少计算每日的摄入热量,制定出一个食谱,并严格遵守。

坚持锻炼 体育锻炼能促进脂肪分解,节约氨基酸,促进肌肉蛋白合成。



中速行走等。如果是进行局部减肥,可有针对性地进行一些锻炼。

用减肥药。如果采取了前两种方法没有取得好的效果,可以使用一些减肥药。

需要指出的是,每个人在减肥前都应该有一个目标,这个目标应受许多因素的制约。

值得提醒的是,经科学研究发现,一个人1周减0.5-1千克,1个月减2-4千克为安全减肥。

文/丁海霞