

## 核心提示:

11月14日是联合国糖尿病日,主题是“糖尿病与幸福感”,口号是“了解更多,行动更多,关注职场糖尿病”。该主题重点关注职场糖尿病,旨在呼吁将糖尿病患者的整体幸福感置于护理的核心,而不仅仅关注血糖,从而进一步提升糖尿病患者的生活质量。

那么什么是糖尿病?糖尿病和吃糖多有关系吗?职场人应如何远离糖尿病?针对这类相关问题,记者走访了河南医药大学第一附属医院主任医师郭晓鹤,请她为大家答疑解惑。

□策划 杨维捷 记者 李蕊

## A

### 糖尿病是代谢性疾病

从专业的角度,郭晓鹤讲解说,糖尿病是由遗传、环境因素共同作用引起的代谢性疾病,高血糖是其主要特

征。糖尿病的主要病理生理基础是体内胰岛素绝对或相对缺乏,或伴有胰岛素作用缺陷(即胰岛素抵抗)。

## B

### 糖尿病并非吃糖太多所致

“你吃糖太多,小心得糖尿病。”“你吃太多甜食,小心血糖升高。”生活中经常能听到这样的劝解声。吃糖太多真的会得糖尿病吗?

“吃糖过多仅是其中一个因素,并非决定性原因。”郭晓鹤说,糖尿病不仅仅是“糖”的问题。糖尿病是一种代谢性疾病,主要原因是人体胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素不敏感,导致血糖无法正常进入细胞,最终

引起血糖升高。

糖尿病分为两种主要类型:

1型糖尿病:通常因免疫系统攻击胰岛β细胞,导致胰岛素分泌不足,这与吃糖多少没有直接关系。2型糖尿病:则多与不健康的生活方式、肥胖等因素有关,而吃糖过多仅是其中一个因素,并非决定性原因。简而言之,糖尿病的发生机制比“吃糖”复杂得多。

## C

### “三多一少”是典型症状

糖尿病有哪些症状呢?郭晓鹤说,最典型的症状是“三多一少”,即“多尿、多饮、多食、体重减少”。也有不典型症状,皮肤瘙痒、干燥、伤口愈合缓慢等皮肤

症状,视力下降、眼底病变等眼部症状,手脚麻木、感觉减退等神经症状,以及疲劳乏力、反复感染。还有些2型糖尿病患者可能没有任何临床症状。

## D

### 糖尿病的危害

糖尿病的危害主要表现为两大方面:急性并发症,因急性高血糖引起的糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖状态等急性并发症,如果救治不及时可能危及生命。慢性并发症,因长期慢性高血糖导致的慢性并发症,包括大血管和微血管病变。大血管病变主要是指动脉粥样硬化

性心血管疾病(ASCVD)和心力衰竭,其中ASCVD包括冠心病、脑血管疾病和周围血管疾病。微血管病变包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾脏病、糖尿病神经病变。上述血管病变可以导致心肌梗死、卒中、失明、肾衰竭、截肢等严重后果,是糖尿病患者致残或致死的主要原因。

## E

### 8种人易患糖尿病

那么哪些人易患糖尿病呢?年龄≥40岁;超重与肥胖[体重指数(BMI)≥24kg/m、中心型肥胖(男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm)];有糖尿病家族史;缺乏体力活动;高血压患者;血脂异常;动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD);有巨大儿

(出生体重≥4kg)分娩史或妊娠糖尿病史。一般来说,血糖正常值是指人体空腹时血液中的葡萄糖含量范围,通常为3.9至6.1mmol/L。当空腹血浆血糖超过7.0mmol/L时可能提示糖尿病风险,餐后2小时血糖正常值不超过7.8mmol/L。

## F

### 合理膳食、做好筛查可预防

一般人群:合理膳食、控制体重、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态有助于预防糖尿病。高风险人群:可根据自身情况,控制超重肥胖及热量摄入,加强体力活动,同时做好早期筛查。40岁及以上人

群:每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖,当空腹血糖≥6.1mmol/L或餐后2小时血糖≥7.8mmol/L时,应到医疗机构进行糖代谢评估。

## G

### 糖尿病患者要自我管理

健康生活,平衡膳食,减少精制碳水化合物(如白米饭、面食、饼干等)和含糖饮料的摄入,适当运动、戒烟限酒、规律作息。配合诊治,定期到医疗机构就诊,遵医嘱用药,预防糖尿病并发症,如服药后出现药物不良反应或需调整用药,需及时和医生沟通。主动管理,与医生团队共同定制健康管理计划,规律监

测血糖、血压、血脂和体重;每年进行慢性并发症筛查,包括足病、视网膜病变及肾脏病等。平和心态,保持乐观的情绪与良好的心态有助于血糖稳定。如出现病情变化,在配合治疗的同时,积极调整心态。寻求支持,当血糖控制遇到困难时,可与家人、朋友或病友述说,寻求理解和支持。

## H

### 调整习惯,职场人远离糖尿病

“糖尿病正日益年轻化,职场人群已成为高风险群体。”采访中,郭晓鹤还表示,随着生活方式的改变,糖尿病已不再是老年人的“专属”。现代工作环境导致糖尿病盯上了年轻人。外卖、996、奶茶“续命”、甜食解压……这些职场常态背后,潜藏着一个隐形的健康杀手——糖尿病。今年联合国糖尿病日主题聚焦职场人群,首次将职场环境纳入糖尿病防治的核心领域,揭示了现代职场已成为慢性病防控的关键战场。

有研究表明,连续久坐6小时会使胰岛素敏感度下降40%。久坐不动与糖尿病的形成息息相关,长时间保持坐姿不仅减少能量消耗,还会降低基础代谢率,影响胰岛素的敏感性。

在快节奏的工作压力下,许多职场人士形成了“早餐不吃、午餐随便吃、晚餐大吃”的不规律饮食习惯。来不及做饭,点个外卖凑合一顿,长此以往,高油、高盐、高糖入侵体内,这些食物不仅热量高,且缺乏膳食纤维,过多摄入会导致体重增加、血脂异常,进而增加胰岛素抵抗。

职场中的竞争压力、绩效考核、人际关系等长期精神压力,会导致皮质醇等应激激素水平升高,这些激素会对抗胰岛素的作用,导致血糖升高。同时,睡眠不足会影响调节食欲的激素,使人更倾向于选择高热量食物。以上种种无形中“鼓励”了不健康的生活方式。

那么职场人如何远离糖尿病?

其实健康的生活方式并非遥不可及,只需要在工作习惯中作出一些有针对性的调整。饮食调整是预防糖尿病的第一道防线。职场人士可以尝试“三高一低”原则——高纤维、高蛋白、高维生素和低血糖负荷。建议自己“带饭”,这样可以更好地控制油、盐、糖的摄入。合理安排进餐时间,避免长时间空腹后暴饮暴食,有助于维持血糖平稳。打破久坐模式是防控糖尿病的关键一环。每坐30分钟起身活动5分钟,可以有效改善血糖代谢。科学管理压力与保证充足睡眠同样重要。学习简单的办公室放松技巧,如深呼吸、冥想,可以有效降低压力激素水平。建立规律的作息时间表,保证每晚7小时至8小时的优质睡眠,有助于改善胰岛素敏感性。定期监测与健康筛查更是不可或缺。对于有糖尿病家族史、超重或肥胖、有高血压或血脂异常等高危因素的职场人士,定期检查空腹血糖和糖化血红蛋白至关重要。“糖尿病前期是可逆的阶段,通过生活方式的干预,完全有可能避免发展为糖尿病。”郭晓鹤说。职场糖尿病不只是医学问题,更是生活方式的选择题。从咖啡换成无糖茶饮,从电梯换成楼梯,从熬夜改成早睡,这些微小改变的累积,就是健康与疾病的分水岭。抗糖不只是为了延长生命,更是为了提升每一个工作日的质量。毕竟,好的身体才是职场人的“路路通”。

# 聚焦糖尿病 关注职场人