

体重超标会引发糖尿病?

咸安区中医医院专家:糖尿病患者并非都是胖子

●记者 夏咸芳

许多人都知道,肥胖能够引发和加重糖尿病,但是大家并不明白其中的道理;而糖尿病治疗的不当也会加重肥胖,这让很多“糖友”感到难以理解。糖尿病为什么会引起肥胖,哪些治疗糖尿病的药物会加重肥胖呢?日前,记者就此采访了咸安区中医医院内二科主任医师、医学硕士、硕士生导师李伟民教授。

什么是糖尿病?

李伟民指出,糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损,或两者兼有引起。糖尿病时长期存在的高血糖,导致各种组织,特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

其中,肥胖,是引起发生糖尿病的一个很重要的因素。大多数肥胖的人群日常生活中会热量摄入过多,消耗过少,在身体体重超标的时候,人体体内的胰岛功能也处于下降状态,进而对胰岛素的敏感性下降,体内出现高胰岛素血症,高胰岛素血症是糖尿病发病的基础。大多数肥胖症多合并有脂肪肝、高脂血症、高血压等一些代谢性疾病,这也是糖尿病发病的高危因素。因此对于肥胖的人群,需要进行及早的干预,检测血糖水平,必要时进行糖耐量试验、胰岛功能的检查,及早发现血糖异

常,预防糖尿病的发生。

需要注意的是,不是所有的糖尿病患者都是体重超重的人群,也有些身体很瘦的人群也会患上糖尿病。一般情况下,瘦的人患上糖尿病多数是因为体内的胰岛素分泌不足而引起的,胰岛素缺乏导致身体无法储存能量,自然就难以发胖。

此外,遗传因素也是糖尿病的一个重要原因,对于家族内有直系亲属患有糖尿病的人群,患上糖尿病的几率会大大增加。

糖尿病的预防

“预防糖尿病首先要从‘管住嘴,迈开腿’做起。”李伟民称,加强体育锻炼和减轻体重,控制总热量的摄入,限制肥胖,三者结合起来可以使糖尿病的发生率减少。

他表示,不健康的饮食习惯可以促使糖尿病的发生,不能依赖药物,完全可以通过改良饮食习惯,调整总热量和脂肪的摄入,来达到预防糖尿病的发生。

对于一些家族内有直系亲属患有糖尿病的人群而言,要定期的去检查身体。并且要保持良好的生活习惯,不要抽烟酗酒和熬夜。妊娠期糖尿病的预防要从妊娠期开始,对于25岁以上所有初次孕妇的女性和25岁以下所有糖尿病家族史,肥胖、高血压、高脂血症的初孕女性或者有分娩巨大胎儿史、畸胎史,流产史的孕妇。在妊娠期24到28周,定期检测



血糖以便早期发现妊娠糖尿病,及时采取干预措施。

此外,在日常生活中要保持良好的心态。遇到紧急状况或者是压力大的时候,要及时的去排解,避免体内的应激激素分泌过于旺盛,会引起体内的血糖升高。

糖尿病并发症的危害

李伟民指出,糖尿病并发症有很多种,其中常见的糖尿病并发症有糖

尿病足、糖尿病肾病、糖尿病心血管疾病、脑血栓、白内障及感染。如果不及时进行控制,轻则失明降低抵抗力,严重还可能危及生命安全。虽然说到目前为止对糖尿病并没有彻底治愈的办法,但是却有相关的途径可以控制血糖,情况严重可以通过注射胰岛素进行,而症状轻一些的通过调理生活习惯以及饮食结构就可以达到,因此糖尿病患者切勿太过灰心,要积极进行血糖的控制,就可以阻止糖尿病并发症出现。



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来