

糖尿病正悄悄“盯上”年轻人

专家建议：市民可从改变生活方式入手积极防控

本报记者 张琪

有人“控糖”是为了变美,但对于糖尿病患者来说,控糖,是为了生存。

29岁的市民张乐(化名),最近在公司组织的体检中发现空腹血糖9.06mmol/L,糖化血红蛋白7.2%,已经超过了正常指标。5月25日,他来到聊城市人民医院东昌府院区进一步检查后,被确诊为2型糖尿病。

“现在工作压力大,应酬多,因为比较胖,平时也不喜欢运动,吃完饭就躺着刷手机。”张乐说,自己经常点高油、高糖的外卖,基本每天晚上12点以后睡觉,作息还十分不规律。

“现在像张乐这样的年轻人很多,根本不知道自己得了糖尿病,大部分都是在单位组织查体时发现的。”聊城市人民医院东昌府院区内分泌科副主任医师李蕾说,以前糖尿病常常被看作是一种“老年病”,现在到医院就诊的年轻糖尿病患者正逐渐增多。

“目前,糖尿病主要分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和其他类型

糖尿病。”李蕾说,1型糖尿病和2型糖尿病成因不同,1型糖尿病是自身免疫因素等导致胰腺中分泌胰岛素的β细胞受损,人体无法分泌或很少分泌胰岛素,这意味着患者需要每天注射胰岛素控制血糖。1型糖尿病发病率较低,常见于30岁以下的人群。2型糖尿病主要是胰岛素相对不足和胰岛素抵抗引发的,主要和生活方式、遗传因素等有关,高发于超重或肥胖人群。有些患者β细胞功能出现缺陷,胰岛素分泌不足,无法有效降糖,导致血糖升高,还有些患者胰岛素分泌正常,但机体对胰岛素不敏感,无法有效利用胰岛素,出现胰岛素抵抗,也会导致血糖升高。

“糖尿病前期通常可以通过控制饮食、多运动等方式,让血糖恢复到正常状态。如果不注意,继续以往的生活和饮食习惯,最终会发展为糖尿病,需终生服药。”李蕾说,一部分年轻人对糖尿病的重视程度不够,在确诊时决心努力控糖,之后却很长一段时间不复查,再来的时候血糖已经高得测不出来了。

温馨提示

糖尿病是可防可控的

关键是要“管住嘴、迈开腿”,市民可从改变生活方式入手,积极防控。

- 坚持每天半个小时以上的运动,可以有效释放体内多余热量;
- 常吃五谷杂粮等高纤维的食物,控制体重,预防肥胖;
- 保证充足的睡眠,使身体调整到比较好的状态。

如果发现自己出现以下症状:

- ✓ 吃得多
- ✓ 喝得多
- ✓ 尿得多
- ✓ 体重下降等

有可能患上了糖尿病,不能掉以轻心,应及时前往医院就诊。

文/张琪 制图/李旭

医疗资讯

皮肤好不好 照照就知道



市民正在使用Visia皮肤检测仪进行检测

文/图 本报记者 鞠圣娇

“呀,皮肤竟然这么多问题?”5月27日,在东昌府区妇幼保健院举办的“塑造魅力女性 绽放精彩人生”“5·25全国护肤日第三届年度盛典”现场,市民李菲在美肤体验区体验完Visia皮肤检测仪后发出惊叹,她不明白,自己平时注重保养,

为什么皮肤状况不佳。

“注重保养不意味着用对了方法,在不了解皮肤状态的情况下护肤、美容,不仅效果不理想,还有可能会伤害皮肤。”东昌府区妇幼保健院皮肤美容科主任徐慧发现,有许多爱美女性在护肤方面曾走过弯路,原因就是对自己皮肤情况不了解。

照一照 了解皮肤状况

想变美 首先找对方法

今年“5·25护肤日”的主题是“科学护发,理性护肤”,理性护肤的前提是要了解皮肤状态、发现可能存在的问题,而这并不是靠肉眼观察就能看到的。

Visia皮肤检测仪能对皮肤的病理学特征进行定量分析,当被测试者把头部放到检查位置,Visia皮肤检测仪可扫描皮肤表层和深层,并配合系统数据库对皮肤状态进行分析,反映皮肤的潜在问题,如斑点、皱纹、毛孔、红血丝等,皮肤科医生可以凭借这些数据诊断皮肤的情况。

“你看,今年你面部黄褐斑的面积要比去年扩大了。”市民宋静去年曾使用Visia皮肤检测仪进行过检测,但这一年她疏于皮肤护理,跟去年一对比,她的皮肤明显在加速衰老。

在活动现场,东昌府区妇幼保健院还邀请几位市民现身说法。市民王芳是3个孩子的妈妈,两年前做了医疗美容项目后,皮肤状态变好了,Visia皮肤检测仪让她了解了每次医美项目是否有效果和以后的调整方向。市民赵蕾蕾通过皮肤检测,发现自己属于易长皱纹的干性皮肤,更加注重补水和防晒。

如今,越来越多的女性选择使用医学美容技术改善皮肤状态,像东昌府区妇幼保健院就开展了光子嫩肤、黄金微针、激光治疗各种色斑、热拉提、超皮秒、水光针等项目,适合不同年龄和不同皮肤问题的女性。

如何选择医美项目?医生们会使用Visia皮肤检测仪来确定皮肤真正的状态,以便制定综合的治疗方案。据徐慧介绍,人脸上的斑点分为很多种,如老年斑、黄褐斑、雀斑、褐青色痣等,“对付”它们需要使用不同波长和能量的激光,才能达到祛斑的目的。比如,有的女性皮肤表面看着是黄褐斑问题比较严重,但实际上可能不止一种斑,如果选错了激光波长,可能会使皮肤看上去更黑。有的女性皮肤可能有炎症,如果盲目选择医疗美容项目,可能会破坏皮肤屏障。

“很多女性把医疗美容看得特别‘高大上’,因为它可以让人保持皮肤年轻和健康的状态。”徐慧建议,市民如果想变美,一定要先了解自身皮肤状态,开展有针对性的措施,以免使用错误的护肤方式对皮肤造成伤害。

感到身心俱疲 警惕慢性疲劳综合征

本报记者 鞠圣娇

早晨睡醒后感到疲乏、对工作提不起兴趣、每天都浑浑噩噩……“大夫,我这是怎么了?是患上抑郁症了吗?”5月28日,聊城市第四人民医院心身医学门诊上,市民刘雨(化名)向大夫张国鲁诉说着自己这半年来的痛苦。

如今,随着工作和生活压力的增大,在市民中,像刘雨这种情况并不少见,

“好累啊”已成为许多人的口头禅。据张国鲁介绍,这在医学上被称为“慢性疲劳综合征”,是一种心身疾病,虽然与抑郁症有相似之处,但并非抑郁症。慢性疲劳综合征是一种无法解释的、反复发作的疲劳,与社会压力、个人心理、性格、家族遗传等因素有很大关系,青壮年人群中更容易出现此病,在女性中更多见。

“总的来说,就是心理上的疲倦导致身体上的疲倦,主要表现为乏力、疲倦、

睡眠质量差、注意力差及一些躯体疼痛等症状,而且这种症状持续6个月以上。”张国鲁说,每个患者具体病情不一样,再加上患者对此病缺乏了解,不知道自己生病了,未能及时就诊。当患者就诊后,医师一般会通过检查排除一些可带来疲劳症状的疾病,如心衰、贫血、甲状腺功能减退等,再结合患者病史和生活习惯来判断是否为慢性疲劳综合征。

缓解和预防慢性疲劳综合征主要从

心理和身体两个方面进行,在了解刘雨这半年的生活状态后,张国鲁给她开了一些助眠药物,让她能睡个好觉,以维持身体正常运转,同时,建议她规律饮食、培养自己的爱好,让紧绷的神经有放松的机会。张国鲁还给刘雨开具了“运动处方”,运动可促进多巴胺的分泌,像每天半个小时以上的跑步、快走、瑜伽、骑自行车等有氧运动都有助于缓解压力和焦虑,还能改善心肺功能,提高睡眠质量。