



应酬太多 没空运动 43岁儒雅IT老总 患上糖尿病 总想等忙完了手头的活,空下来再去好好治 一拖两拖 拖成尿毒症 每周透析两三次,眼睛看不清耳朵听不见 肠子都悔青!

记者 谢谨忆 通讯员 王家铃 周素琴 徐尤佳

看看眼前这个高高瘦瘦、风度翩翩的男子,再看看他的病历,杭州市中医院内分泌科副主任医师金剑虹在心里暗暗叹了一口气:“如果他查出糖尿病后好好配合治疗,何至于在这个年纪就眼睛看不清,耳朵听不见,还患上尿毒症呢? ……”

没症状就不吃药 8年糖尿病进展到尿毒症

这名男子43岁,是IT行业一位事业有成的老总,从交谈中,金剑虹就能感觉到他思路清晰,气质儒雅,不幸的是,七八年前他就患上了糖尿病。

“IT行业你懂的,忙起来没日没夜,刚创业的时候,他工作压力很大,还要应酬,大吃大喝,没空运动,再加他有糖尿病家族史,几乎具备了糖尿病的高危因素,所以30多岁就得病了。”

金剑虹说,本来得了糖尿病也不用太恐慌,这种慢性病,只要遵医嘱,规范用药,完全可以长期有效控制,以这位老总的条件,服用一些更简便的自费药也完全没有问题。

“可是,在治病这件事情上,他却有点弄不灵清。这七八年来,他就没有接受过特别正规的糖尿病治疗,想到了就配点药吃吃,没想到就不吃,即使吃药,也是自己揣摩着吃一点,并不知道吃下去后

血糖有没有控制好。”

这位老总对金医生说,他虽然得了糖尿病,但是早期并没有什么症状,最多就是觉得有点嘴巴干、没力气,他总以为是工作忙人累了的缘故,压根没往糖尿病的方向想。

“我也不是不想治,是想等忙完手头上的事,空下来了再好好去看病。可忙过这一阵,紧接着就会有下一阵,停不下来。而且我感觉自己身体状况似乎也没什么异样,就一直拖延下来了。”

去年开始,他开始明显感觉到自己身体不对劲了,虽然吃吃喝喝的机会仍然不少,但1米78的人,从160多斤瘦到了130斤。而且,看东西时常看不清楚。一开始使劲眨眼睛,揉几下,还能有一会儿看得清,到后来看电影只能看到模糊的人影,看不到字幕,再揉眼睛也没用了。这时他去眼科检查,

诊断结果是糖尿病增殖期视网膜病变,不可逆。

他的脚也开始肿起来,小便变得很少,做了肾脏穿刺病理检查,确诊为糖尿病引起的肾脏病变,已经到尿毒症的阶段,需要每周做两到三次透析,也是不可逆的。

他的抵抗力也变得很差,动不动就被感染。最近这次去金剑虹医师那里,就是因为病毒感染,引起突发性耳聋,耳鼻喉科医生认为跟糖尿病相关,又叫他到内分泌科来治疗。

“才43岁的人,已经到了糖尿病严重并发症阶段,看上去模子还好,其实生活质量非常差,出行必须有司机给他开车,他自己已经看不清楚了;每周都要透析,他也无法再出去旅游、出差。虽然他现在还是在坚持工作,精神状态也还可以,但他其实已经非常脆弱了,现在最怕的是万一被严重感染……”

糖尿病早期可能没症状 有些人得了糖尿病自己根本不知道

糖尿病早期,几乎是没有什么症状,最多有些乏力、口干、小便多等不典型的表现,所以很多人甚至不知道自己患有糖尿病。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌科副主任、主任医师周嘉强主任接诊过一位17岁的胖小孩,身高一米七五,有两百斤左右,他一直不知道自己患有糖尿病,直到有一次细菌感染拉肚子,导致糖尿病酮症酸中毒发作,休克了,才知道。送到医院的时候,他的指尖血糖已经高到测不出来,静脉血糖达到76mmol/L(正常值是6mmol/L),这是有生命危险的。

还有一位20多岁的小伙子,也不知道自己有糖尿病,他还不喜欢喝白开水,一感到口干就买饮料喝。他跟周主任讲,他每天要花100多块钱喝上20多瓶饮料。结果是越喝血糖越高。

有些人即使知道自己得了糖尿病,因为不痛不痒,像那位老总一样,没有好好治疗。一位34岁的女性,8年前得了糖尿病,但不是太严重。因为婆媳矛盾天天吵架,她有点自暴自弃,就懒得好好治疗,结果三个月前,她的眼睛开始看不清楚了,最近到邵逸夫医院就诊时,被确诊为糖尿病引起的视网膜病变,眼睛要瞎掉了。她这时才开始后悔,天天在病房里哭,但是周主任也只能安慰安慰她了。

“糖尿病是个慢性病,如果一直不治疗,血液里的高糖分就会导致血管壁损伤、体内代谢产物堆积,从而对人体神经、器官都产生毒性作用。但如果血糖控制得好,对身体的影响可以很缓慢。”周主任说。

对照以下症状,你可以自我判断一下有没有糖尿病,或者糖尿病发展到哪个阶段了:

单纯糖尿病,仅为血糖控制不好者:容易乏力、口干、喜饮、小便多、体重下降。

糖尿病合并神经病变:手麻或脚麻、怕冷或有灼热感、皮肤上会有蚁爬感、听力下降、身体的某一区域经常出汗、或者皮肤破皮后会色素沉着留下疤痕。

糖尿病合并视网膜病变:视物模糊,失明。

糖尿病合并肾脏病变:小便泡沫增多,尿量减少,下肢肿。

糖尿病合并血管病变:外周血管病变的会导致皮肤易被感染、间歇性跛行、烂脚、足部坏疽、败血症等,大血管病变会引起脑梗、心梗。

等到糖尿病发展到有并发症了,通常治疗效果都不会太好,所以,一定要早期控制、规范治疗。金剑虹医师就碰到一位糖尿病患者,好好地活到90多岁。

原来40岁以上高发的Ⅱ型糖尿病 现在二三十岁得的也很多

根据流行病学调查,现在我国糖尿病的发病率越来越高,18岁以上人群中发病率达11.6%,糖尿病的前期,糖耐量异常人群更是达到50%左右,也就是两个人中就有一个可能存在血糖异常。

“华人本身就是一个糖尿病的好发种族,体内胰岛素分泌的代偿能力比欧美人要弱一些,这可能和我们几千年都过着日出而作,日落而息,粗茶淡饭的农耕模式有关,我们的基因已经适应这种简单朴素的生活方式,一时半会儿适应不了现在饮食精细、运动少、生活不规律、工作压力大的模式。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌

科副主任、主任医师周嘉强说。

糖尿病不仅发病率越来越高,而且越来越年轻化。周嘉强主任说,成人Ⅱ型糖尿病,原本在40岁以上高发,现在二三十岁得的比比皆是,有的甚至在10多岁就得病了。

金剑虹副主任也说,从她的临床接诊情况看,十年前,她一个月也就碰到几个30多岁的糖尿病患者,现在一个月起码接诊十几个。

预防糖尿病,最好的办法就是多运动,控制体重,提倡粗茶淡饭,少吃精细的食物,多喝白开水,少喝饮料,生活尽量规律。

得了糖尿病怎么预防并发症?

为了防止自己不知不觉就有了糖尿病,40岁以上人群起码每年要做一次血糖检查,有糖尿病家族史、肥胖者20岁以上就要每年查一次。

现在的体检项目里都会有空腹血糖检查,如果查出来高于正常值(>5.6mmol/L),先不要慌,再去复查一次,因为有些人可能前一天吃东西吃得晚,这会影响检查结果的准确性。如果两次检查血糖都高于7mmol/L,那基本可以确定有糖尿病了。

这时要不要马上开始用药控制血糖,就要看病人的具体情况了。比较胖、胃口大、活动不多的人,医生一般会先对他们进行生活习惯的干预,调整生活方式两三个月后,如果血糖降下来了,那么可以不用药;如果还是控制不好就用药。

对于本身生活习惯上就没什么问题的糖尿病患者,那么还是及早用药为好。

要不要用药,可以看一个“糖化血红蛋白”指标,一般在7.5%以上的需要立即用药。

对糖尿病患者来说,控制血糖是一个规范管理的过程,除了降糖治疗,糖尿病患者还需要接受降压、降脂达标等治疗。糖尿病一旦诊断,并发症筛查很重要,很多并发症是在不知不觉中发生的。

医生建议,糖尿病人血糖控制稳定的,一个月去医院随访一次;血糖有波动正在进行方案调整的,要一周去一次;另外,最好半年到一年左右做一次糖尿病并发症的筛查。

另外,糖尿病患者要及时测血压。对于普通人来说,收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg,才能诊断为高血压,但因糖尿病患者患高血压的几率至少是非糖尿病患者的2倍,所以,糖尿病患者要将血压控制在130/80mmHg以内,否则,将会增加糖尿病视网膜病变和糖尿病肾病的危险。



扫描获取更多健康资讯

浙医在线

—