



# 我国有 1.1 亿糖尿病患者 居全球首位 不吃早餐小心惹来糖尿病风险

◆ 吴瑞莲

## 不吃早饭、三餐外卖易患糖尿病

刘伟主任介绍，一项针对 29206 名美国男性的调查表明，不吃早饭会明显增加将来罹患糖尿病的风险。“即便幸运地没有因此增肥，患糖尿病的比例也会上升 21%。”刘主任说道，不吃早餐可引起急性胰岛素抵抗和游离脂肪酸水平的升高，只要 1 天不吃早餐就能引起这种效应。刘主任指出，不吃早餐会造成热量摄入中断，可引起低血糖反应。“这样一来，由于午餐和晚餐要把缺失的热量补回来，很容易进食过多，反而导致血糖反弹性升高，血糖出现较大波动，进而影响全天的胰岛素调节。此外，有研究发现早餐缺失的营养，难以通过其他方式补充。因此，无论多忙，早餐不能省。”

据了解，上班族由于工作繁忙，常常一日三餐叫外卖，同样也会增加患糖尿病的风险。刘伟主任指出，长期高热卡饮食确实是患糖尿病的危险因素之一。一些白领经常在办公室准备油炸、膨化、巧克力等高热量食物，不仅会使糖尿病风险增加，与女性内分泌代谢密切相关的多囊卵巢综合症的患病率也会相应增加。“多囊卵巢综合征又是糖尿病的高危人群，这两者有着共同的发病土壤，就是胰岛素抵抗。”

当然，糖尿病的病因复杂，是遗传和不良生活方式共同作用的结果，有遗传背景的人就应更加注意饮食和运动。

## 爱吃肉食等酸性食物可增患病风险

据了解，法国一项最新研究发现，肉、奶酪及其他“酸性饮食”中的某些成分与 2 型糖尿病关系密切。与吃酸性食物最少的女性相比，吃

在快节奏的都市生活中，很多上班族都没有吃早餐的习惯，然而这很可能增加糖尿病的患病风险。今年 11 月 14 日是第十个“联合国糖尿病日”，由新民晚报社等主办的 2016 第 27 期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上，上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌代谢科主任刘伟主任医师表示，目前我国 18 岁及以上成人中糖尿病患病率 11.6%，约 1.139 亿人，糖尿病的患病人数位居全球第一。她介绍，研究表明，不吃早班会明显增加将来罹患糖尿病的风险，因此无论多忙，早餐都不能省。

酸性食物多的女性糖尿病发病率高出 56%。究竟什么是酸性饮食？刘伟主任对此解释说道，人类的食物可分为酸性食物和碱性食物。判断食物的酸碱性，并非根据人们的味觉，也不是根据食物溶于水中的化学性，而是根据食物进入人体后所生成的最终代谢物的酸碱性而定。

“酸性食物通常含有有丰富的蛋白质、脂肪和糖类。在这项研究中，法国科学家对 6.6 万余名女性参试者的饮食与健康进行了为期 14 年的跟踪研究。研究结束时，共有 1372 名女性参试者确诊患有糖尿病，爱吃酸性饮食的女性糖尿病危险更大。这些酸性食物包括肉类、奶酪、面包和软饮料等，酸性较少的食物包括咖啡、水果和蔬菜。虽然橙子和柠檬吃起来感觉很酸，但消化之后，在体内却可以降低酸度。另外，桃、苹果、梨等大多数水果都具有降酸功效。”刘主任指出，食入过多肉食等酸性食物会增加糖尿病风险，即使多吃水果和蔬菜也不能完全抵消这种负面影响。“酸性食物进入人体体会导致酸的积累，这些酸会阻碍人体将食物中的糖转化为能量，因而大大增加罹患糖尿病的几率。”

“酸性食物通常含有有丰富的蛋白质、脂肪和糖类。在这项研究中，法国科学家对 6.6 万余名女性参试者的饮食与健康进行了为期 14 年的跟踪研究。研究结束时，共有 1372 名女性参试者确诊患有糖尿病，爱吃酸性饮食的女性糖尿病危险更大。这些酸性食物包括肉类、奶酪、面包和软饮料等，酸性较少的食物包括咖啡、水果和蔬菜。虽然橙子和柠檬吃起来感觉很酸，但消化之后，在体内却可以降低酸度。另外，桃、苹果、梨等大多数水果都具有降酸功效。”刘主任指出，食入过多肉食等酸性食物会增加糖尿病风险，即使多吃水果和蔬菜也不能完全抵消这种负面影响。“酸性食物进入人体体会导致酸的积累，这些酸会阻碍人体将食物中的糖转化为能量，因而大大增加罹患糖尿病的几率。”

## 糖友饮食需粗细搭配、适量蛋白、多吃蔬菜

糖友们最大的烦恼可能是平时饮食稍不

注意，血糖控制就功亏一篑。到底如何饮食才能使血糖保持长期平稳呢？刘伟主任表示，根据我国糖尿病饮食指南，建议日常饮食中谷薯类占 1/4、蛋白质类占 1/4、蔬果类占 1/2。她说道，粗粮富含多种营养素，尤其是富含膳食纤维，可延缓血糖上升速度，每日主食中粗粮的比例应为 1/3。薯类（如红薯、土豆等）富含膳食纤维、矿物质，有利于维持血糖平稳。但因其含有较多的淀粉，能量较高，故应减少一部分主食。

另外，糖友每天保证一个鸡蛋，可摄入适量瘦肉，肉类最好选择鱼类，奶类最好选择低脂或脱脂的。在蔬菜方面选择较多，一般而言，低糖蔬菜，如冬瓜、茄子等应多于 500 克，其中深色蔬菜需占一半以上。如果吃高糖蔬菜，如南瓜、柿子椒、胡萝卜等，应替换掉一部分主食。“血糖如果控制平稳，可适量食用水果，每天 200 克左右，但如香蕉、葡萄、荔枝等高糖水果，应慎重选择。食用水果建议在两餐间，也需替换掉一部分主食。”

另外，糖友每天保证一个鸡蛋，可摄入适量瘦肉，肉类最好选择鱼类，奶类最好选择低脂或脱脂的。在蔬菜方面选择较多，一般而言，低糖蔬菜，如冬瓜、茄子等应多于 500 克，其中深色蔬菜需占一半以上。如果吃高糖蔬菜，如南瓜、柿子椒、胡萝卜等，应替换掉一部分主食。“血糖如果控制平稳，可适量食用水果，每天 200 克左右，但如香蕉、葡萄、荔枝等高糖水果，应慎重选择。食用水果建议在两餐间，也需替换掉一部分主食。”

## 30 年以上糖友超九成会患“糖网病”

糖尿病是全身代谢性疾病，对眼睛的各个部位都会造成病变，最常见的就是视网膜病变。上海爱尔眼科医院眼底内科主任宋蓓

雯指出：“糖尿病患病时间超过 15 年的，糖网患病率达到 63%；30 年以上糖尿病病史的，则高达 95%的病患会发生糖尿病视网膜病变。糖尿病已成为继白内障、青光眼之后我国第三大致盲眼病。”

宋主任介绍，当视网膜小血管破裂，进入玻璃体，患者可感觉眼前有黑色“漂浮物”、“蝌蚪”或“蜘蛛网”。当发生增生性病变，新生血管大量出血进入玻璃体腔，视力会受到损害甚至失明。黄斑区外的视网膜脱离，会引起视野缺损。随着视网膜病变的发展或血糖控制不好，病变累及黄斑部，会引起视物缩小变形、视野缩小或有暗影。

宋主任表示，对早期糖尿病视网膜病变（单纯型），除严格控制糖尿病外，可采用药物治疗。另外，根据糖尿病病程不同，还可选择激光治疗、玻璃体切割术等治疗方式。

宋主任表示，对早期糖尿病视网膜病变（单纯型），除严格控制糖尿病外，可采用药物治疗。另外，根据糖尿病病程不同，还可选择激光治疗、玻璃体切割术等治疗方式。



秋冬是慢阻肺急性发作的高发期，慢阻肺患者应如何防范？第 28 期新民健康周周讲将告诉你应对慢阻肺的小招数。更多资讯请关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，参加讲座可拨打新民健康会员服务专线 021-80261680(10:00-17:00) 抢号报名！

本版活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

## 早晨锻炼极易受到寒风侵袭

市民陈老伯日前在公园晨练时突然倒下，周围人急忙拨打 120 送他去医院，被专家确诊为心肌梗死。医生告诉随后赶到的家人，老人发病与当日早晨气温较低有关，受寒导致人体心肌突然缺氧、心功能不全。

宋贺主任说，冷空气来临，人们往往会由于寒潮袭击而患病，很多慢性心脏病患者会发生心绞痛。“一些老年病人会经不住气候的骤然变化而引发心绞痛，甚至突发心肌梗死。”据了解，心绞痛是急性暂时性心肌缺血所引起症状之一。由于寒冷的刺激，心肌耗氧指数增加，交感神经兴奋，末梢血管收缩，外周阻力增加，左心室负荷加重，而使心肌缺氧。

而每年秋冬季节，老年人血管类疾病高发的时间基本都集中在每日的凌晨。宋贺主任分析说，导致此时心血管类疾病高发的原因主要是气候。“秋冬交替，冷暖不定的温差使一些既往有高血压、动脉硬化、冠心病的患者遇到冷空气刺激时引发血管骤然收缩，由于原有血管的内壁较厚、管腔狭窄，加上大量的脂类沉积使血液流通受阻，局部组织缺氧，极易引起心脑血管疾病的发作或复发。尤其一些老人有晨练的习惯，特别容易受到寒风侵袭而诱发急性心肌梗死。”

宋主任建议，为预防此类疾病的发生，老年人在秋冬季节晨间尤应注意防寒保暖，衣裤要保证柔软宽松以利于血液循环。同时，有心血管病既往病史的患者和广大中老年人应在早上 8 时后进行晨练，也可适当选择下午的时间。

## 冠心病患者暴饮暴食也易发生心绞痛

除了寒冷刺激外，当冠心病患者暴饮暴食大量高脂肪食物时，能够引起腹胀、横膈升高，血液大量集中到胃肠道，而冠状动脉供血量减少，从而诱发心绞痛甚至心肌梗死。“饱餐后剧烈活动亦可诱发心绞痛。”

而紧张的脑力或过重的体力劳动，长途旅行、登山、爬坡等，也可加重心功能负担，导致心肌缺血缺氧，而诱发心绞痛。宋主任还表示，

# “立冬”时节心血管疾病高发 降温天极易诱发急性心梗

◆ 吴瑞莲

今天迎来了“立冬”节气，接下来还将有一波降温袭来。据了解，秋冬交替是心脏频频发作的时节，一些市民由于预防不足，突发心脏病者明显增多，严重的甚至发生了急性心肌梗死事件。上海远大心胸医院心内科宋贺主任医师提醒说，立冬时节，冷空气活动加剧，气温下降明显，容易引发心血管疾病发作。她表示，许多慢性冠心病病人遇寒会发生心绞痛，而早晨公园锻炼时极易受寒风侵袭，因此建议患有心脑血管疾病等慢性病的老年人，在秋冬季节应尽量避免大清早去锻炼，可适当选择下午的时间。

发怒、焦虑、过度兴奋等情绪波动，同样可使交感神经兴奋，体内儿茶酚胺等血管活性物质增加，心跳加快，血压升高，冠状动脉痉挛，心肌耗氧量增加，造成心肌耗氧和供血之间的平衡失调，诱发心绞痛，甚至可发生心肌梗死或心室纤颤，导致猝死。

另外，宋主任特别提醒，因为吸烟时大量尼古丁和一氧化碳进入人体，能使心率加快，心肌耗氧量增加，同时也导致冠状动脉收缩，促使血小板聚集，血栓形成，引起心绞痛或心肌梗死。而酒精刺激可使心跳加快，心肌耗氧量增加，同时也使全身体表血管扩张，血液大量流向体表，从而使冠状动脉供血不足，产生心肌血液的供需失调，诱发心绞痛。此外，宋主任说道，经常可遇见因大便费力而诱发心绞痛者，所以建议冠心病患者发现便秘，切勿勉强用力大便，可使用缓泻药物。平常应多食蔬菜、水果，要养成定时排便的习惯。

## 出现疲劳、胸闷、气短需引起重视

宋贺主任指出，有些中老年人，胸痛症状并不明显，只是感觉疲劳、胸闷、气短等。实际上，这些患者可能已经发生了心绞痛。“有些糖

尿病人心肌梗死后不表现为心绞痛，可能与梗死区域神经末梢损害有关，感觉不到疼痛了。因此，中老年患者新近出现或近期加重胸闷或气短、疲乏，及突然出现原因不明的颈部、咽部、下颌部或牙痛等症状时，都应考虑心血管疾病。”

宋主任提醒，心绞痛的特点是阵发性左前胸压榨性疼痛，向左肩部、左上肢放射，多数持续数秒钟，或 1 到 2 分钟。“心绞痛发作时，应立即停止活动，消除引起发作的诱因。经休息不能缓解的，可选作用快的药物。一旦心绞痛呈现不稳定型，那么很可能是心肌梗死的前驱症状，应及时到医院治疗，以免延误病情。”

在预防心绞痛方面，宋主任表示，在日常生活中，冠心病患者应注意要心胸开阔，凡事泰然处之。切不要为一点小事，而大动肝火，要保持良好的心情和心态。她强调，冠心病患者不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡。“水温最好与体温相当，水温太热可使皮肤血管明显扩张，大量血液流向体表，可造成心脑缺血。洗澡时间也不宜过长，洗澡间一般闷热且不通风，在这样环境中人的代谢水平较高，极易缺氧、疲劳，老年心绞痛患者更是如此。心绞痛程度较严重的病人洗澡时，应在他人帮助下进行。”

### 专家简介



宋贺  
上海远大心胸医院主任医师，副教授，硕士生导师，毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员，中国医师协会委员。主持科研项目两项，科研成果两项，曾在郑州大学附属医院工作二十余年，学科带头人，对心血管疾病有较深研究，尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病、心内科急危重症病人的抢救及疑难杂症等。