

糖尿病对女性杀伤力更大

世界防治糖尿病日



侯为开，医学科学博士，山东大学教授，博士研究生导师。齐鲁医院主任医师，山东省糖尿病学会副主任委员，中华糖尿病学会微血管病组委员。致力于糖尿病及并发症和肥胖的临床防治及研究工作，善于诊治内分泌专业疑难杂症，在全球首次提出了高血糖预适应机制假说，发明了糖尿病饮食量计算器和甲状腺结节良恶性鉴别诊断量表。

煮妇当家要谨慎 生活习惯影响大

糖尿病作为一组以高血糖为特征的代谢性疾病，其病因跟遗传和环境因素密切相关。1 型或 2 型糖尿病均存在明显的遗传异质性，约 1/4—1/2 的患者有糖尿病家族史。此外，暴饮暴食、高热量饮食导致体重增加是引发糖尿病的重要环境因素。据统计，在我国糖尿病的遗传度为 44.4%—73.8%，1 型糖尿病患者为 44.4%—53.7%，但 70% 的 2 型糖尿病可以通过改善生活方式得到预防。

对一个家庭来说，女性的作用尤为重要，女性身上不仅背负着生育、教育后代的重担，还担



见习记者 张珊

糖尿病对人们生活的影响往往让人“谈之色变”，今年世界糖尿病日的主题为“女性与糖尿病”，糖尿病和性别有怎样的联系？糖尿病对于女性群体而言有何特别之处？近日，记者采访了齐鲁医院权威专家，对相关问题进行了解答。

负着家庭劳动。而女性对健康的观念和意识将直接影响下一代的健康生活方式。侯为开说：“人们常用‘家庭主(煮)妇’来作为女性的形容词，在我国绝大多数的家庭中，都是女性来主导一家人的生活和饮食，一家人的作息是否规律，饮食是否合理，都将影响着一个家庭的健康。”就糖尿病来讲，其诱因最主要的因素就是不良的生活饮食习惯，所以女性作为家庭的核心人物，应从饮食开始，少做高热量、油腻的食物，注重荤素搭配等，为全家的健康保驾护航。

女性糖尿病并发症 死亡风险更高

从性别上来说男女患病率

相差

不大，且男性略多于女性。

但从糖尿病所带来的危害来说，

两者却存在较大的差别，例如女

性糖尿病患者因心脑血管病死

亡的风险较男性高出 2 倍，女性

糖尿病患者合并高血压、冠心病

比男性高 5—6 倍。显然糖尿病

对女性的危害更大。

侯为开介绍，差异应归根于

两方面的因素，一是生理因素，

女性身体中的雌激素起着增强

胰岛素敏感性、调节糖代谢和脂

代谢的作用。雌激素水平一旦出

现下降，再加上糖尿病导致的胰

岛素分泌减少，就将使这些调节

作用减弱或消失，从而导致女性

子宫、乳腺、卵巢等发生癌症等

严重病变，其动脉硬化、心血

管病发生的危险性也将大大增

加。因此，女性糖尿病患者更应

定期检测雌激素水平，特别进入

更年期后应当在医生指导下适

当补充雌激素。

二是生活观念的因素。在我

国家庭中，男人的健康问题往往

更容易得到重视，男性糖尿病得

以发现的时间通常早于女性，且

男性糖尿病患者对各项指标的

监测比女性更为及时。而较晚的

诊断或诊断不全面等都将增大

糖尿病并发症的危害性。

高糖产妇或致胎儿畸形

近年来随着我国二胎政策

的放开，生育年龄区间增大，妊

娠糖尿病上升趋势明显增加，高

龄产妇的糖尿病发病率更是高

达 18.9%。从全球趋势来看，四

成的女性糖尿病患者处于生育年

龄，全球育龄女性糖尿病患者人

数达 6000 万；约有七分之一的分

娩受到妊娠糖尿病的影响；患有

1 型糖尿病的女性更易发生早期

自然流产或胎儿畸形。

妊娠糖尿病作为糖尿病家

族中最危险的“杀手”，不仅会增

加孕妇患病几率，宝宝出生后患

2 型糖尿病的风险也会加大，且

高血糖还会导致孕妇妊娠期高

血压或泌尿系统等感染，甚至可

能导致胎儿畸形、流产，增加孩

子将来发生肥胖、糖尿病等代谢

异常的风险。值得注意的是，年

龄在 30 岁以上、肥胖、有糖尿病

家族史、无明显原因多次自然流

产史等高危因素的孕妇，更容易

发生妊娠糖尿病。

因此，孕妇，特别是存在高

危因素的孕妇，更应该进行糖筛

查，以确保自身及胎儿的健康。

血糖并非 唯一评判标准

因为与糖尿病相关的危险因素多又复杂，所以它对于我们每个人并不是“一视同仁”的。

许多患者在自我检测糖尿病时，认为只测测血糖就万事大吉了，其实检测还应综合血压、血脂和体重等多方面因素，因为糖尿病诱发的多种并发症，如：高血压、高血脂、冠心病等，当体重增加、血压升高时，可能意味着并发症发生。因此糖尿病患者应多方位检测，此外，血糖平稳后也不能放松对血糖的检测，定期空腹、餐后、睡前的血糖检测，有利于预防并发症。

见习记者 张珊

水果每天半斤内，南瓜苦瓜不能降糖

见习记者 张珊

生活方式的转变对控制血糖有决定性的作用，而对于一些高危人群来说，运动甚至可能比药物更有效。但有高血压病、冠心病、糖尿病肾病、视网膜病变等情况的人群，则需要医生的指导下做适量运动。

对于“糖友”的饮食，应控制糖分的摄入，但往往有人因惧怕血糖的升高，不敢吃水果或不敢

吃面食，还有人认为吃南瓜和苦瓜能促进胰岛素的产生，有降糖作用，所以大量摄入。

侯为开说：“糖尿病人遵循的饮食原则主要有两点，一是要控制总的热量。一般来说，身高一米七左右的患者，要求一天吃粮食的总量不要超过半斤，一米六以下的控制在四两左右，一米八以上的六两左右。二是遵循‘三不—注意’的原则，即不吃甜食、不吃点心、不喝稀饭和注意

不吃含淀粉多的蔬菜。”

一些老年人喜欢买一些尝

起来不甜的点心，但市面上很多

点心的成分都含有碳水化合物

(即糖类化合物)，因此在购买时

要注意；鼓励多吃绿叶蔬菜，但

不要选择含淀粉高的蔬菜，如土豆、

南瓜、山药、地瓜、芋头等，并

没有任何实验能证明南瓜可以增加胰

岛素的分泌，而苦瓜虽有一定调

脂的作用，但不能降糖。

在水果的选择上，糖尿病人

应选择含糖量低于 10% 的水果，

如苹果、橘子、橙子、草莓、桃

子、猕猴桃、西瓜等，但要注意一

天的水果量不应超过半斤，其中，

香蕉和甜枣因含糖量太高，是糖

尿病患者一定不能吃的。

据 39 健康网

相关链接

每天睡 8—12 小时

孩子不易得糖尿病

近期，英国伦敦大学圣

乔治学院对学龄儿童睡眠时长和

2 型糖尿病之间的关系进行的

研究结果显示，睡眠时间较长的

儿童体重相对较轻，体脂水平

较低，孩子多睡一小时，空腹

血糖水平下降 0.24%，胰岛素

抵抗水平下降 2.9%，睡眠时长

和胰岛素水平、胰岛素抵抗及

空腹血糖水平成反比。

孩子也不是睡得越多越

好。研究表明，不同年龄阶段的

孩子所需的睡眠时间是不同的，

总的来说，大多数孩子需要

8—12 小时不等的睡眠时间。

据《中国妇女报》

糖尿病患者

不易用热水泡脚

用热水泡脚对身体健康

的人来说可以帮助缓解疲劳，

且有助于睡眠，但是对于糖尿

病患者，用热水泡脚反而会对

身体健康造成不利影响。

糖尿病患者因为糖尿病

而导致微血管病变，使神经内

膜毛细血管阻塞，引起神经病

变，长期高血糖也使神经传导

障碍，因此不能很好地避开外

来的机械损伤和温度损伤，所

以很容易在用过热的水洗脚

时被烫伤。加之糖尿病人动

脉粥样硬化的发生率较高，或

使足部烫伤后不易痊愈。进

一步发展至溃烂、感染，甚

至足部坏死，这就是所谓的

糖尿病足。

除此之外，严重的糖尿病

足治疗十分困难且致死率高，

约有 15—20% 患者需要截

肢。冬天足部因天气寒冷，感

知力变得较差，容易引起足部

外伤或鞋擦伤而不自知。同

时，在使用热水及热水袋取暖

时，也要掌握水温，最好调到

50℃ 左右，不可过高。

据新浪中医网

夜间尿多糖友

应警惕肾病

尿频是糖尿病患者的常

见症状，尤其是老年糖友和糖

尿病史超过十年的糖友，常常

会有夜间多尿的症状。多尿是

糖友冬季的常见症状，但除了

环境因素外，夜间尿多或提示

肾脏病变。

发生肾功能减退的原因

有多种，包括糖尿病代谢障

碍、血液高渗、微血管损伤等。

研究表明，肾脏发生组织学病

变之前，就可以出现功能上的

变化。因此，在糖友出现浮肿、

贫血、高血压、视网膜病变等

糖尿病肾病典型症状之前，就

可出现夜间尿多尿频，尿渗透

压、比重降低等现象。

专家介绍，要想缓解尿

频，除了在晚饭后减少饮水量，

增强核心肌肉群力量的锻炼，

通过减轻体重降低腹部和骨

盆所承受的压力外，还要对

正在服用的药物进行调整，减

少药物中利尿剂和镇静剂对

膀胱产生的负担。

据 39 健康网

相关链接

每天睡 8—12 小时

孩子不易得糖尿病

近期，英国伦敦大学圣

乔治学院对学龄儿童睡眠时长和

2 型糖尿病之间的关系进行的

研究结果显示，睡眠时间较长的

儿童体重相对较轻，体脂水平

较低，孩子多睡一小时，空腹

血糖水平下降 0.24%，胰岛素

抵抗水平下降 2.9%，睡眠时长

和胰岛素水平、胰岛素抵抗及

空腹血糖水平成反比。

孩子也不是睡得越多越

好。研究表明，不同年龄阶段的

孩子所需的睡眠时间是不同的，

总的来说，大多数孩子需要

8—12 小时不等的睡眠时间。

据《中国妇女报》

糖尿病患者

不易用热水泡脚

用热水泡脚对身体健康

的人来说可以帮助缓解疲劳，

且有助于睡眠，但是对于糖尿

病患者，用热水泡脚反而会对

身体健康造成不利影响。

糖尿病患者因为糖尿病

而导致微血管病变，使神经内

膜毛细血管阻塞，引起神经病

变，长期高血糖也使神经传导

障碍，因此不能很好地避开外

来的机械损伤和温度损伤，所

以很容易在用过热的水洗脚

时被烫伤。加之糖尿病人动

脉粥样硬化的发生率较高，或

使足部烫伤后不易痊愈。进

一步发展至溃烂、感染，甚

至足部坏死，这就是所谓的

糖尿病足。

除此之外，严重的糖尿病

足治疗十分困难且致死率高，

约有 15—20% 患者需要截

肢。冬天足部因天气寒冷，感

知力变得较差，容易引起足部

外伤或鞋擦伤而不自知。同

时，在使用热水及热水袋取暖

时，也要掌握水温，最好调到

50℃ 左右，不可过高。

据新浪中医网

夜间尿多糖友

应警惕肾病

尿频是糖尿病患者的常

见症状，尤其是老年糖友和糖

尿病史超过十年的糖友，常常

会有夜间多尿的症状。多尿是

糖友冬季的常见症状，但除了

环境因素外，夜间尿多或提示

肾脏病变。

发生肾功能减退的原因

有多种，包括糖尿病代谢障

碍、血液高渗、微血管损伤等。

研究表明，肾脏发生组织学病

变之前，就可以出现功能上的

变化。因此，在糖友出现浮肿、

贫血、高血压、视网膜病变等

糖尿病肾病典型症状之前，就

可出现夜间尿多尿频，尿渗透

压、比重降低等现象。

专家介绍，要想缓解尿

频，除了在晚饭后减少饮水量，

增强核心肌肉群力量的锻炼，

通过减轻体重降低腹部和骨

盆所承受的压力外，还要对

正在服用的药物进行调整，减

少药物中利尿剂和镇静剂对

膀胱产生的负担。

据 39 健康网

相关链接

每天睡 8—12 小时

孩子不易得糖尿病

近期，英国伦敦大学圣

乔治学院对学龄儿童睡眠时长和

2 型糖尿病之间的关系进行的

研究结果显示，睡眠时间较长的

儿童体重相对较轻，体脂水平

较低，孩子多睡一小时，空腹

血糖水平下降 0.24%，胰岛素

抵抗水平下降 2.9%，睡眠时长

和胰岛素水平、胰岛素抵抗及

空腹血糖水平成反比。

孩子也不是睡得越多越

好。研究表明，不同年龄阶段的

孩子所需的睡眠时间是不同的，

总的来说，大多数孩子需要

8—12 小时不等的睡眠时间。

据《中国妇女报》

糖尿病患者

不易用热水泡脚

用热水泡脚对身体健康

的人来说可以帮助缓解疲劳，

且有助于睡眠，但是对于糖尿

病患者，用热水泡脚反而会对

身体健康造成不利影响。