

26岁小伙被确诊糖尿病

肥胖、饮食不节制、缺乏运动、有家族史者是高危人群

近日,年仅26岁的天津市西青区居民张彻(化名)被确诊为2型糖尿病患者。在传统认知里,糖尿病、高血压等慢性病一直是老年群体的“专属”,而如今,越来越多的年轻人被这些慢性病所困。



1 年纪轻轻却被慢性病缠身

在社交平台上,“糖尿病开始拖垮年轻人”的话题引起不少网友的共鸣。随着生活节奏的加快,社会压力增大,以及人们饮食结构的改变,致使因营养过剩、糖油摄入过量导致的肥胖、糖尿病等慢性疾病呈现显著的年轻化趋势,不仅严重影响人群健康水平,还会带来沉重的社会经济负担。

“这么年轻,怎么就得了糖尿病?”走进不少医院的糖尿病门诊和肥胖超重门诊,常能听到一些主治医师对年轻就诊者健康问题的担忧。前不久被确诊患上糖尿病的张彻对此也不能理解。张彻空腹血糖值超过17,且时常出现眩晕、手抖等症状,但从没想到过自己的病情已如此严重了。

北京大学第一医院内分泌科主任郭晓蕙在接受媒体采访时表示,20年前,她接诊的糖尿病患者几乎没有30岁以下的;而现在,她的患者中约1/5都不到30岁。复旦大学附属华山医院肥胖症外科主任姚琪远也发现,近些年,糖尿病患者中开始出现初中年龄段甚至小学年龄段的孩子。这些孩子通常伴有肥胖、胰岛素抵抗,部分还有高血压。

“难以想象一个12岁的孩子血糖高达20毫摩尔/升,血压也有200毫米汞柱。”姚琪远说。

医学界普遍认为,肥胖是诱发如糖尿病、心脑血管疾病等慢性病的主因之一,且肥胖的儿童、青少年中有约四至八成会发展为成人肥胖。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国6岁以下的儿童超重和肥胖率已达到10%,6岁至17岁的儿童、青少年接近20%。《中国预防医学杂志》也刊文称,预计至2030年,我国7岁至17岁青少年的超重、肥胖合并率将达到31.8%,6岁以下儿童将达15.6%。

据《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》,过去40年中,我国糖尿病患病率持续上升,18岁及以上人群糖尿病患病率已达到11.2%,而青少年患病率的增长更为迅速。姚琪远告诉记者:“有数据统计,近年来,我国10岁至19岁的青少年2型糖尿病发病率每年增长26.6%。”

在同济大学附属同济医院内分泌代谢科副主任医师谢壮丽看来,年轻人患上慢性病后,引发相关并发症的概率

要明显高于患有同种慢性病的老年人群。

“以糖尿病为例,患者从被明确诊断到出现并发症,一般在5年至10年之间。年轻人预期寿命比老年人更长,随着病程的延长,年轻患者可能会更早出现并发症。”谢壮丽说,“这些并发症的出现可能引发各个器官功能病变,包括大血管病变、微血管病变,患者可能出现脑血管病变、心血管病变,还可能引起糖尿病肾病、糖尿病视网膜神经病变、青光眼、白内障甚至失明,外周血管病变严重的还可能造成患者截肢。这些都会严重影响患者的日常生活与工作,给患者本人、家庭乃至社会带来沉重的负担。”

从宏观层面看,糖尿病等慢性非传染性疾病不但会对个人和家庭造成巨大的影响,而且会给社会和国家造成重大的社会经济损失。数据显示,2022年,我国慢性非传染性疾病造成的直接医疗费用为2.7万亿元,占当年国内生产总值(GDP)的2.6%;而间接损失(包括死亡、残疾、缺勤等)则高达5.6万亿元,占当年国内生产总值的5.4%。

2 多重社会因素带来“甜蜜负担”

早上喝奶茶、中午吃火锅、晚上吃宵夜……当下,“奶茶经济”“外卖变正餐”频频登上消费热词榜。《2024年餐饮外卖营养健康化发展趋势》显示,截至2023年12月,中国网上外卖用户规模已达5.45亿,比2022年12月增长了2338万人,占网民整体的49.9%。在线餐饮外卖日益成为年轻人群的日常主流生活方式。

多位医学和营养学界受访者认为,我国年轻人之所以糖尿病、高血压等慢性病的患病率不断上升,主要是因为高油、高糖的饮食习惯和不健康的生活作息等社会环境因素——

首先,高油、高糖等不健康饮食行为比率在年轻人中较高。研究发现,过量糖摄入将增加超重肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等代谢相关疾病的发病率。然而,受奶茶营销和跟风心态的影响,越来越多的消费者热衷追捧各类知名

饮料品牌,如喜茶、霸王茶姬、茶颜悦色等。一些地方品牌甚至成为旅游“打卡地”。“现在的年轻人已经不会好好喝水了!”采访中,一位受访专家说。

据上海市疾病预防控制中心营养健康科主任臧嘉捷介绍,近几年,上海市居民膳食与健康状况监测结果显示,成年居民含糖饮料饮用率为67%,中小学生的含糖饮料饮用率更是高达90%,饮用频率≥1次/天的占21%。要知道,畅销饮料的单体含糖量很高:一瓶445毫升的维生素C饮品含有42克糖;一瓶500毫升的雪梨汁含有60克糖,超过《健康中国行动(2019—2030)》提出的人均每日添加糖摄入量≤25克的限额。

其次,年轻人对于慢性病的认知普遍不足。“人们总认为糖尿病等慢性疾病是老年人才会得的病,其实不然。”谢壮丽说,“在工作、生活、学业压力日益加剧的当下,很多年轻人常年保持高

油、高糖饮食,久坐不动,熬夜等不良生活习惯,这些行为都会造成相关慢性疾病的早发。”多位专家认为,当前家庭、学校和社会对青少年健康教育引导不足,包括在限制不健康食品广告、提供健康食品选择等方面的政策不足,也是导致慢性病早发趋势加剧的原因之一。

此外,慢性病的早期隐匿性也降低了年轻患者的警惕性。虽然我国年轻人的糖尿病等慢性疾病患病率逐年升高,但是大部分患者在出现较为严重的并发症前,对它毫无察觉。谢壮丽等专家观察到,不少年轻的糖尿病患者都是出现了急性并发症才到医院看病。“这些急性并发症包括酮症酸中毒、高血糖高渗状态、低血糖甚至昏迷等。到了这个时候,往往已经错过了糖尿病干预的最佳时期。”

课程,加强对青少年儿童饮食和运动的指导,保障青少年、青年人群的日常体育活动时间等。”姚琪远说。同时,加强对青年人群健康意识引导和健康水平监测也很重要。谢壮丽坦言,体形肥胖者、有糖尿病家族史者、饮食不节制者、久坐不动者、缺乏适当锻炼者等人群都是糖尿病等慢性疾病的高发人群。她说:“考虑到这些疾病在早期的隐匿性,我们应更加注重对青少年的健康监测,提前干预并及时阻断相关疾病的发生与发展。”

据经济参考报

3 加强健康管理是关键

现在,张彻根据主治医生的安排,已经开始规律服药,并自觉控制日常饮食和作息。“一日三餐尽量自己做,以前爱喝的饮料也都断了,改喝白开水。”张彻说,“最明显的感受是身体变轻松了。”

不少专家认为,糖、油、盐超标虽不是食品安全问题,但不能因此就忽视这一社会现状。尤其是糖超标问题,在日常消费中愈发明显。2024年3月,上海市卫生健康委启动了“首批营养健康指导试点项目”,对参与试点的饮料按糖、脂肪等的含量进行分级标识,供消费者在购买产品时参考。“新加坡等国家已

将此举作为强制监管政策。”臧嘉捷表示,希望从国家层面加快推动相关政策,减少高盐、高脂、高糖食品的摄入,鼓励食品企业开发更多健康、营养的食品。

姚琪远建议,可以通过发挥地方基层单位的作用,如鼓励权威医学体重管理中心与基层医疗卫生机构进行专业合作,将体重管理纳入家庭医生签约服务,或尝试覆盖更多青少年群体,向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。“包括增加对青少年健康教育的投入,在学校里开设健康教育

健康

微观点

熬夜或因补偿心理

对很多人来说,夜晚是难得的独处时间,可以自在地做自己喜欢的事。因为不想让这份快乐结束得太快,所以只能把睡眠时间往后延。

国家二级心理咨询师丁思远表示,这其实也在提示,白天你有太多不得不做的事,压抑了许多自由和愉悦感。在有条件的情况下,可以试着在白天减少一两件不得不做的事,或增加一两件内心真正想做的事,或在白天定一个时间适当放松,也许就不需要在晚上寻找平衡了。

——生命时报

“热办法”可补救淋雨受凉

因淋雨而受了凉怎么办?中医认为,可以用3个“热办法”补救:

冲热水澡 淋雨后及时冲个热水澡,利用热水促进身体血液循环,微微出汗,可以带走体内湿气。

喝热汤水 淋雨后应多喝热水或热汤,以姜汤为宜。

姜水泡脚 蹬水后,若嫌喝姜汤太辣,可以用姜水泡脚驱寒,水温以40摄氏度左右为宜。泡完脚后,再用双手搓揉脚底,直至脚底发热。

——生命时报

藿香正气水不能空腹喝

每到高温天,人们对藿香正气水的需求都会攀升,以便应对中暑、肠胃不适等,但藿香正气水不能空腹喝,这是因为:

藿香正气水里酒精含量高达40%—50%,并含有一些温性的药,酒精可以促进药物溶解。当多种中药成分与酒精结合时,会对胃黏膜产生较为强烈的刺激。在空腹状态下,胃黏膜缺乏缓冲保护,直接面对这些刺激成分,容易导致胃黏膜受损,引发胃痛、恶心、呕吐等症状。

一般建议在餐后0.5小时—1小时内服用藿香正气水,且饮食要尽量选择清淡、易消化的食物,如米粥、面条或蔬菜等。

——生命时报

8件事可触发“快乐激素”

目前,已知的与快乐情绪密切相关的激素主要有4种:多巴胺、血清素、内啡肽和催产素。下面这8件事可以帮你触发这些“快乐激素”:

坚持运动 慢跑能促进内啡肽分泌。散步半小时到1小时,能促进多巴胺的分泌与吸收。

睡个好觉 睡眠时,多巴胺的消耗量会变得很少,使得第二天充满活力。

科学饮食 多吃新鲜蔬果,适当增加豆类、深海鱼类、奶制品和坚果的摄入量。

亲密接触 拥抱可以促进催产素的分泌,养宠物可以增加内啡肽和催产素的分泌。

突破挑战 当你打算培养一项爱好、学会某种技能,且每天朝它迈出一小步时,大脑就会分泌多巴胺。

多晒太阳 多到户外走走、晒晒太阳,可以促进多巴胺的产生。

闭目冥想 深呼吸、冥想、静坐、瑜伽等都可以促进内啡肽的分泌。

听歌看剧 听音乐、唱歌或看影视剧都有助于提高催产素和内啡肽的水平。

——生命时报