

江苏18岁以上居民糖尿病患病率达6%,8年增长一倍多,患者年轻化 电视看越久 得糖尿病风险越高

11月14日是第五个“联合国糖尿病日”,昨天,江苏省疾控中心联合南京市白下区疾控中心开展了大型广场咨询宣传活动。在现场,省疾控中心公布的一组调查数据显示,2010年江苏全省18岁以上居民糖尿病患病率为6%,这一数据比2002年的调查结果增长了一倍多。值得注意的是,一些不经意的生活习惯,如久坐看电视等,也成为糖尿病的病因之一。

□通讯员 冯家清 实习生 陈安琪 快报记者 刘峻

发布

江苏省疾控中心调查数据显示,2010年江苏省18岁以上居民糖尿病患病率为6%,城市、农村分别为6.8%和5.4%,男性、女性分别为6.2%和5.7%。而2002年的调查数据显示,江苏18岁以上居民糖尿病患病率为2.6%。

有关专家告诉记者,从以上的数据对比可以看出,8年时间,江苏18岁以上居民糖尿病的发

糖尿病患病率8年增加一倍多

病率增长了一倍多。而男性发病率更高一些,这可能与男性的不良生活方式较多有关。调查发现,超重和肥胖是糖尿病的危险因素,另外还发现高血压病人患病率高于正常人。“这次调查没有专门对年轻化趋势进行研究,但从目前研究来看,糖尿病的年轻化趋势很明显。”

南京市白下区疾控中心专

家介绍,糖尿病需要终生监测和治疗。而在中国,糖尿病已经成为许多职场人士的“职业病”。我国的饮食构成经历了从以碳水化合物(米食、面食)为主,到蛋白质、脂肪类成分逐渐增多,再到高蛋白、高脂肪、高热量饮食所占饮食比重越来越大的过程。摄入足量的蛋白质是保证婴幼儿及青少年身体的正常发育、健

康成长必不可少的。成年人摄入一定量的蛋白质,对维持机体的代谢稳定及损伤修复等起着重要的作用。但长期高蛋白、高脂肪的饮食习惯,对一个过去以碳水化合物为主的民族来说是难以承受的。相比而言,我国传统的以素食为主的杂食型食物结构,比西方肉食型食物结构对人体的健康更为有利。

病例

18岁少年玩出了糖尿病

南京市白下区疾控中心的专家介绍,目前糖尿病有年轻化的趋势。在南京各大医院,经常能看到一些糖尿病的年轻患者,这些患者除了遗传因素外,不健康的饮食结构也是其致病因素。

18岁的李同学就是其中一个典型的患者。今年新学期开学后,小李被查出血糖升高,经南京市中医院诊断,他患了2型糖尿病。小李最大的爱好就是上网,特别是打网络游戏玩得好。今年暑假,小李几乎没日没夜地守在电脑旁,有时甚至吃住都在网吧,几天不回家,困了就趴在电脑桌上睡会,饿了就买点炸鸡腿、汉堡吃,饥一顿饱一顿。家人也劝阻不了他。就这样暑假两个月,小李无拘无束地泡在网络世界里。

开学没两个月,因为一次急性肠炎,小李接受抽血化验,结果让医生及小李一家都大吃一惊——小李的血糖数值很高。医生对小李进一步检查后确诊其患了2型糖尿病。

医生称,过度疲劳、熬夜沉迷网络加上饮食不规律,以及过多地进食高脂肪食物是导致小李得糖尿病的主要因素。

分析

哪些因素会让糖尿病乘虚而入?

除了饮食结构不合理、肥胖、高血压以及遗传外,还有哪些因素易导致糖尿病高发呢?一些生活中不经意的小细节,都可能成为引发糖尿病的导火线。

电视看得越多 患病风险越高

南京市疾控中心此前的一项调查显示,看电视时间越长,患2型糖尿病的风险越大。

调查显示,南京地区居民平均每天看电视的时间为2小时,每天看电视的时间大于2小时的比例为59.6%。有关专家分析认为,在剔除了家族史、吸烟、饮酒、体力活动等影响因素后,随着看电视时间的增加,患2型糖尿病的风险在不断增加,发病率也不断增加。数据显示,与看电视时间≤7小时/周相比,每周看电视时间为7.01~14小时和大于14小时的糖尿病患病风险分别增加77.4%和114%。也就是说,每天多看一个小时,患病的风险就高了一倍。长时间看电视,有可能导致肥胖倾向,增加患糖尿病风险。

有些人意识到每天看电视太长可能不太健康,于是采取多运动的策略,希望抵消看电视时

间长带来的不良后果。但研究结果却同样令人沮丧,患糖尿病的风险并没有因此而下降。

不做体力活动 发病风险明显增加

南京市疾控中心调查显示,南京全市总的2型糖尿病患病率为4.6%,其中城区为6.9%,乡村为1.5%。与不太活动者相比,轻度、中度、重度体力活动者罹患2型糖尿病的风险分别降低24.5%、83.5%和73.0%。经多因素调整后,从事中度体力活动的人群糖尿病患病率仍明显低于不太活动者。专家说,从调查结果可以看出,中等强度的体力活动可明显降低2型糖尿病发病风险,体力活动是2型糖尿病的保护因素。

南京市白下区疾控中心有关人士提醒,糖尿病人做运动,最好是做有氧运动而非无氧运动。一般情况下,年龄在70岁以下,无严重合并症,并且要控制饮食的糖尿病病人,一天的运动

量在300千卡左右最恰当。患者可以根据以下参考数值来计算运动量:

各种运动对应的1小时消耗热量(按体重60公斤来算),站立:140千卡,做家务:150-250千卡,散步时速3公里:167千卡,购物:173千卡,快走时速4.8公里:269千卡,慢跑:390千卡,骑自行车时速15公里:452千卡。

糖尿病病人不能做无氧运动,包括赛跑、举重、投掷、跳高、跳远、拔河等。

专家建议 预防糖尿病要做好三点

白下区疾控中心专家说,预防糖尿病,最好能做到以下三条:身体活动——经常定期进行至少30分钟强度适中的活动,通过增加活动来控制体重;保证健康饮食——每天吃三到五次水果和蔬菜,并减少糖和饱和脂肪的摄入量;避免使用烟草——吸烟增加患心血管病的危险。

提醒

天冷了,糖尿病患者要注意些啥

天气越来越冷了,广大糖尿病患者需要注意哪些事情呢?南京市鼓楼医院内分泌科沈山梅主任医师给出了五条建议。

一、注意监测血糖。在秋冬季,糖尿病患者的血糖浓度不宜过低,尤其是年龄大于60岁,长期患糖尿病的患者,血糖浓度最好控制在空腹血糖7-8mmol/L左右,餐后血糖7-11mmol/L之间。冬季,如果血糖浓度偏低的话,不仅容易导致低血糖发生晕厥,还容易导致脑梗、心梗等心脑血管意外的发生。

二、锻炼不宜过早和过度。锻炼时间最好在九、十点太阳出来后。活动量也不宜过大,以太极拳、散步、慢跑等较柔和的项目为好。锻炼时间过早、负荷较大的运动有导致患者心脑血管意外发生甚至猝死的风险,鼓楼医院就曾收治过此类患者。

三、注意足部保护。长期糖尿病患者多有血管功能不全和神经病变,造成脚的局部血液循环障碍、营养障碍和局部感觉迟钝,足部的皮肤破损或足癣感染等,均可发展成慢性溃疡,甚至发展成难以控制的严重感染或坏疽。冬季糖尿病患者尤其要保护好好自己的足部,例如:不用过热的水泡脚,由于糖尿病患者下肢感觉减退,因此,患者泡脚泡脚的水最好由家人试好温度再用;慎用热水袋等取暖用品,以防烫伤;每天要检查自己的足部,如果发现皮肤皴裂、红肿、脚气等现象,切勿自行处理,应及时到医院在医生的指导下治疗。

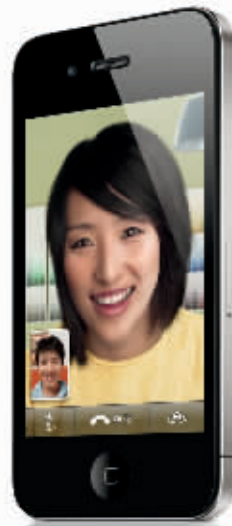
四、注意饮食清淡。很多人都有天气冷进补的习惯,糖尿病患者如要进补,建议在内分泌科医生的指导下进行,因为很多进补品含有较高的糖分或脂肪。另外,秋冬季节人们的食欲相对较好,因此,糖尿病患者要注意控制好自己的嘴,清淡饮食,少吃油腻、高脂、高糖的食物。

五、注意监测并发症。长期患糖尿病的患者容易发生心脑血管意外、视网膜病变及肾衰竭等并发症,糖尿病患者秋冬季血糖易波动,发生并发症的几率更高,因此,患者冬季如果出现头晕、头痛、胸闷、视物模糊等症状,应提高警惕,及时到医院检查。



Apple iPhone 4
其他只能是其它

iPhone 4 8G上市!



联通“爱疯”实惠来袭, iPhone 4 8G仅需预存4999元话费, 选择1年期合约计划, 多档套餐无需续费, 更轻松、更实惠! 更多0元购优惠, 尽在中国联通!

iPhone4 8G版“预存话费送手机”合约计划

套餐月费(元)	68	96	126	156	186
产品包价格(元)			4999		
优惠购机款(元)	3499	3299	3099	2799	2599
预存款(元)	1500	1700	1900	2200	2400
每月返还金额(元)	125	141	158	183	200
合约期	12个月				

沃3G 精彩生活

沃3G 2周年

被速互联网我行