

江苏省中西医结合医院副院长刘超做客“名医天团”直播间

## 大多慢性病源于“五高”，预防要这样做

名医天团直播之44

“三高”大家都知道，但随着现代生活方式的改变，“五高”的患者也越来越多，而且对人体的危害显著而长久，需要早发现，早治疗。“五高”是什么？具体有什么危害？应该去哪里就诊？又该如何治疗？4月6日，现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报，在美篇App上进行了“名医天团”第44场直播，我们特别邀请到了江苏省中西医结合医院副院长、内分泌科教授、博导刘超来和大家聊聊关于“五高”的各种问题。

通讯员 罗鑫 殷舒月  
现代快报+ZAKER南京记者  
任红娟



直播截图



专家名片

刘超

江苏省中西医结合医院副院长，内分泌科主任，主任医师、教授、博士研究生导师。国家中医药管理局瘰疬证治重点实验室主任、亚洲和大洋洲甲状腺学会学术委员会主席、世界中医药学会联合会内分泌专业委员会副会长。师从国内著名内分泌学家张忠邦教授，曾作为访问学者先后到德、美等国留学、研修业务及开展学术交流，在胰岛移植、胰岛β细胞功能调控、自身免疫性甲状腺疾病等研究方面位居国内领先水平。

从事内分泌临床工作38年，擅长内分泌领域疾病的临床诊疗，尤其是甲状腺疾病和糖尿病的诊断与治疗，在自身免疫性甲状腺疾病、糖尿病肾病、糖尿病强化治疗、限食疗法等领域具有较深厚的研究与临床工作基础。



扫码关注  
精彩直播不错过

问：“五高”是什么？

刘超：大家都知道“三高”指的是高血糖、高血压、高血脂，但是随着现代生活方式的改变，内分泌代谢性疾病的患病率越来越高，医学界尤其关注的当属“十个高”，即高体重、高腰围、高血糖、高血压、高血脂、高尿酸血症、高凝状态、高胰岛素血症、高炎症反应以及高同型半胱氨酸血症，这些内分泌代谢异常严重影响着大家的健康与生活。

其中的“五高”，即高体重（肥胖）、高血压、高血脂、高尿酸血症对人体的危害更加显著而长久，需要早发现早处理。有些人在病情早期没有明显症状，只有在体检中才发现，但这些代谢异常，无论是单独存在还是联合出现，都会引起大脑、心脏、肾脏等器官的损害，增加中风、冠心病、肾功能不全等疾病的发生风险，甚至会危及生命。

问：开设“五高”门诊的初衷是什么？

刘超：即使只有“一高”，并且没有明显症状，也应当引起重视并积极治疗，因为增高的项目越多，指标升高越明显，产生的危害就越大。

为什么会开设“五高”门诊呢？是我有一年在台湾学习的时候，发现医院开设有“三高”门诊，方便了患者就医，这样患者不用跑几个科室，在一个门诊就能看几个病了。同时，为了更好地发现和控制在“五高”，今年三月份，我们医院内分泌科就新设了“五高”门诊，是3月2日正式开诊的。主要是由我带领团队每周二下午坐诊，通过“共同照护”“共享门诊”和“中西医结合”的新型医疗模式打造“有温度”的诊疗服务。开诊时间是每周二下午2:00，地点在我们医院门诊四楼膏方诊室。

截止到目前，这个门诊已经开设了几次，每次限号20人，目的是能给每个患者更多的时间，有不少的患者来预约就诊。

问：“五高”门诊的优势是什么？

刘超：在内分泌代谢疾病的慢病管理上，第一种模式就是中西医结合的模式，这正好也契合了医院的特色，通过中西医结合能够很好地治疗“五高”的问题。

第二，“五高”门诊一体化诊疗，一站式服务，由内分泌、营养、心理、康复、药师等医生为患者服务，而且检查是开绿色通道。

第三，开创了由心内科专家、营养科专家、康复运动专家、临床药学专家、护理专家联合参与的“共同照护”服务模式，组成多学科会诊阵容。也就是以多人组成的医疗团队面向一个患者，进行持续管理的模式。涵盖了病人在院、回家休养、康复等各个环节。“共同照护”的管理模式将从内分泌代谢异常的“五高门诊”人群上进行探索。

第四，以多人组成的医疗团队面向多个患者，一般是多个医生一起看8到15个病人，通过小组讨论的“共享门诊”形式，让专家和患者之间、患者和患者之间在交流中获得一些更好的治疗经验，以新型医疗模式为传统医疗赋能，给患者提供更加全面周到的一体化诊疗服务。

问：什么情况下就是血糖高？

刘超：当血糖值高于正常范围即为高血糖。一般来说，空腹血糖正常值在5.6mmol/L以下，餐后两小时血糖的正常值在7.8mmol/L以下，如果高于这一范围，称为高血糖。

正常情况下，人体能够通过激素调节和神经调节这两大调节系统确保血糖的来源与去路保持平衡，使血糖维持在一定水平。但是在遗传因素（如糖尿病家族史）与环境因素（如不合理的膳食、肥胖等）的共同作用下，两大调节功能发生紊乱，就会出现血糖水平的升高。血糖升高会导致糖尿病，一般来说，空腹血糖超过7mmol/L，餐后两小时血糖超过11.1mmol/L，就是糖尿病。

其实要提醒大家的是，在血糖高的初期，血糖是完全可以逆转的，也就是在5.6到7之间，以及7.8到11.1之间，通过饮食、运动和中药来调理。一旦患有糖尿病，在3年之内经过治疗、后期调

也是可以逆转的，后面也不用吃药了。实在是逆转不了，现在控制血糖的药物也有很多。但是糖尿病一旦发病超过10年，想要逆转就比较困难了，所以在糖尿病的早期一定要到正规的医院找专科医生进行治疗，并坚持治疗，不要经常更换医生。

问：糖尿病为何高发？

刘超：糖尿病在我国的发生率很高，每一百个人中大概有十二个人是糖尿病患者。现在糖尿病发病呈年轻化的趋势，青少年患有2型糖尿病人越来越多。在10多年前，我接诊过一个8岁的小孩，当时大家对2型糖尿病还不是很知晓，后来确诊之后，通过在康复医学科积极运动治疗，后面效果很不错。

这样的例子近些年来越来越多，我还接诊过一个小伙子，当时他刚刚考上大学，很胖，也是患有2型糖尿病。后来积极通过治疗和减重，血糖控制得很好，还考上了研究生。

提醒大家，血糖高了大家也不要害怕，只要经过运动和治理，不少是能逆转的，把体重和腰围降下来，很多问题也都迎刃而解了，对身体也就没有什么危害，2型糖尿病恢复了后面是完全不用吃药的。

问：如何饮食才能更好地控制血糖？

刘超：对于糖尿病患者来说，饮食是非常重要的。不少人觉得不吃或者少吃就能控制血糖，其实这是一种认识上的误区。要学会正确地吃才是最重要的：第一，你可以把两餐的时间拉长，如果你中午吃得比较多，晚上就可以不吃，要做到的是什么都不吃，而不是说我吃个黄瓜，因为吃得再少也会改变你体内的激素。第二就是改变进餐的次序，在吃饭的时候，先吃肉食或者蔬菜，后面再吃主食，这样就能很好地控制血糖。因为在这方面是有相关研究的，同样的饭菜，一组先吃饭后吃菜，另外一组是先吃菜后吃饭，研究发现先吃饭的血糖升得很快。同样水果也最好在餐前吃更合适。第三就是可以先吃预餐，也就是平常在吃饭前的半个小时可以先喝杯酸奶或者牛奶，然后再吃饭，这样也能很好地控制血糖。第四，平常也可以吃点辣椒、大蒜、洋葱、生姜，或者到医院配一点药茶喝，这都能很好地帮助你控制血糖。

问：高尿酸血症的患者要注意什么？

刘超：高尿酸血症又称痛风，是一组嘌呤代谢紊乱所致的疾病。其临床特点为高尿酸血症，由此而引起的痛风性关节炎反复发作，痛风石沉积，痛风石慢性关节炎和关节畸形，常累及肾脏，引起慢性间质性肾炎，和尿酸肾结石形成。

导致高尿酸血症有很多原因，有不少人经常喜欢喝碳酸饮料，尤其是年轻人，这是导致尿酸高的一个重要原因，建议尽量少喝，其实喝白开水是最好的，但是年轻人觉得没有味道，不喜欢喝，那就适当地在白开水里面放一点代糖品，这是有点甜味的，就比较好喝了。动物内脏和海鲜容易导致尿酸高，要少吃。

问：“五高”病人推荐的运动方式有哪些？

刘超：建议每周运动时长最好能在150分钟，时间安排上最好隔天运动一次，保持中等强度的有氧运动，比如跑步、游泳等。运动时微微出汗，能够说话，但是不能够唱歌，这就是比较好的中等强度。还可以进行一些抗阻运动，比如哑铃、拉力器等，这样可以保持肌肉活力。另外，很多人觉得自己没有时间运动，那也可以从日常生活中注意，比如坐着看电视看手机时间长了，就要起来活动一下，站一会儿。