

重视糖尿病前期，逆转糖尿病

甘 玉

成都市双流区西航港社区卫生服务中心 610200

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 09-077-01

随着我国经济水平的不断提升，人们的整体生活水平也有了很大的提升，在这样的时代背景之下，人们的对于饮食的控制力度便小了，很多人都很难抵抗高糖分美食的诱惑，从而导致了血糖的反复升高，也在很大程度上提升了人们患有糖尿病的比例，这对我国人民健康带来了很大的负面影响。现阶段，我国成人患有糖尿病的比率正在逐渐增高，已经达到 11% 左右，而糖尿病前期的人数更多，在成人比例中大约占有 52% 左右，也就是说，在我国的成人当中，每两个人就有一个患有与糖尿病有关的病症，如果不对其进行及时干预以及治疗，糖尿病患者的病情就会进一步加重，这些人在不久的将来很有可能会成为真正的糖尿病患者，那时候想要对其进行彻底根治就存在了很大的困难。基于此，本文进行了如下介绍。

1 糖尿病前期如何界定？

对于糖尿病前期的患者而言，其有多种表现，但是这些表现都较为细微，很难被患者及时发现。现阶段，我们所谓的糖尿病前期其实就是指血糖比正常人高但是有没有达到糖尿病诊断标准的一群人。因此，对于“糖尿病前期”患者而言，如果是单纯的空腹血糖高，则将其判定为空腹血糖受损。而对于单纯餐后血糖高者，将其称之为糖耐量降低。对于糖尿病前期的患者而言，其与糖尿病患者还是有很大区别的。糖尿病前期的患者不存在典型的“三多一少”症状，因此，仅是从一般的体检上很难对患者的糖尿病前期情况进行确诊。因此，对于年纪在 45 岁以上的人群而言，应该定期进行全身体检，通常应该选择每年体检一次，不能只是单纯的查空腹血糖，还应该进行餐后的检查，这是非常关键的，一般会选择在餐后两小时之后进行血糖含量的测试。对于现阶段我国很大一部分人群来说，其在进行血糖检查的时候，往往只是进行单一的空腹血糖检查，这种检查方式是具有一定片面性的，如果只是进行空腹检查，很有可能会导致部分糖尿病高危患者的病情出现漏检的情况，这对今后患者的治疗工作开展有很大的负面影响。

2 您知道为什么要重视糖尿病前期的防预工作吗？

虽然对于糖尿病前期来说，尚且还算不上糖尿病，往往也没有什么较为明显的症状，但是绝对不能对其坐视不理，一旦发展成为糖尿病之后，对其今后治疗工作的展开会有很大的影响。90% 以上的糖尿病前期患者如果不对其进行干预治疗最终都会演变成糖尿病，这对患者的身体危害是很大的。也正是因为如此，我们应该加大对糖尿病前期的治疗以及干预力度，从而使人们可以及时发现自身身体机能的变化，降低患者心脑血管疾病并发的可能性^[3]。从现阶段我国医学科技发展的实际情况来看，糖尿病前期并非是不可逆转的，也就是说对于糖尿病前期患者而言，是完全可以对其进行治愈的，通过早期的积极干预，尤其是在糖尿病前期患者刚刚出现症状表现的时候，可以在很大程度上降低患者日后患有糖尿病的风险。

3 重视糖尿病前期，逆转糖尿病应该注意那些？

3.1 管住嘴对于糖尿病预防来说，为了起到较为理想的预防效果，首先应该做到的就是对饮食进行控制，不能多吃和乱吃，但是也没有必要只吃粗茶淡饭，要注意营养的均衡，既不能营养摄入过量，同时也不能导致自身营养摄入过低，这对身体机能的健康运作都没有好处。应该注意多吃青菜，同时，对于肉蛋奶的搭配要科学合理，应该注意对甜食摄入的量进行控制，这是非常重要的。此外，在饮品方面，还应该尽量少饮用探索饮料，要养成每日喝茶的习惯，注意对每日摄入体内的热量进行控制，这样可以起到控制发胖的作用。

3.2 多做运动对于患者而言，想要保持一个相对健康的体魄，多做运动是非常重要的，当其静坐的生活方式对糖尿病的发病会有一定的促进作用，同时也会导致人们出现血糖偏高以及发胖的情况，这对其身体健康会产生很大的负面影响。对于很多办公室白领以及爱长期守在电脑旁玩游戏的人来说，其糖尿病的发病可能性比一般人要高。为了可以远离糖尿病，人们应该养成爱运动以及定时定期运动的习惯，不能一天到晚重视坐在电脑旁，每天都要抽出一些时间进行运动，要养成运动习惯，这样会使人们拥有一个健康的体魄，同时也会在一定程度上降低人们患有糖尿病的几率。

3.3 注意对体重进行控制对于糖尿病前期的患者而言，对自身体重进行控制是非常重要的，同时也是保证其身体健康的关键。经过调查发现，肥胖与糖尿病之间有密切的关系，肥胖的人群与一般人相比较，更容易感染糖尿病，这是一种较为独立的危险因素。对于肥胖人群来说，其脂肪较厚，同时这也会使得患者的血糖出现升高的情况，并且很难将其控制在一定的范围之内。因此，对患者的体重进行控制不仅仅可以起到降低血糖的效果，同时还可以使其脂肪肝出现的可能性得到有效降低。

3.4 学会自我减压现阶段，社会发展节奏较快，尤其是对于我国一线城市以及省会城市而言，人们的工作压力普遍较大，现代社会的竞争压力使得人们在快节奏的生活当中时常会出现不知所措的情况，也给人们的生活带来了较大的压力，这些压力都是由外界因素所导致的，这些外界因素会进行一定的转变，逐渐转变成为内部压力，这就使得患者对于日常生活的认知出现偏差，同时也容易使人滋生抱怨的情绪，这对社会的平稳运行以及发展会产生一定的影响。同时，长期处于精神紧张的状态还会导致人出现血糖升高，以及肾上腺素分泌增加等情况，这都会使人们的身体健康受到一定的影响，因此，对于新时代的人们来说应该学会自我减压，始终使自己保持着较为积极乐观的精神，同时还因该适当放松自己，要将工作与休息的时间进行科学合理的搭配，从而使自己拥有较为松弛的生活态度，这样可以有效降低其患有糖尿病的可能性。同时，还应该注意不能经常熬夜打游戏以及玩手机等等，要保持正常的作息规律，每天保证 7-8 小时的睡眠。