

控制糖尿病,记住数字“6”



胡大一 著
人民军医出版社友情推荐

[内容简介]

一个手机号码可以救命?一个手机号码可以预测和预防心血管病?中华医学会心血管病学分会主任委员、卫生部健康教育首席专家胡大一教授,将心血管病预防知识融入了一个“手机号码”14065430268中,以一种全新、简单而又实用的方法,帮助你远离心血管疾病的危害。

这个“手机号码”,可以使你未来患心血管病的危险降低90%……

[上期回顾]

在上一期,胡教授介绍了种种对抗高血压的方法,下面他又会讲些什么内容呢?

健康指南

揭开血糖的神秘面纱

我在各地巡讲的时候,有不少听众对我说,都知道糖尿病,但不知道糖尿病是怎么发生的、糖尿病与心血管疾病又有什么关系。我想,我们的读者也有这样的情况,所以我在这里简略地介绍一下糖尿病。要讲清楚糖尿病,就必须先揭开血糖的面纱。

糖分是我们身体必不可少营养之一。人们摄入谷物、蔬果等,经过消化系统转化为单糖(如葡萄糖等)进入血液,由胰腺产生的胰岛素控制血糖在血液中的转运和在身体中的分布,运送到全身细胞,作为能量的来源。如果一时消耗不了,则转化为糖原储存在肝脏和肌肉中,肝脏可储糖70~120克,占肝重的6%~10%;细胞所能储存的肝糖是有限的。如果摄入的糖分过多,多余的糖就转化为脂肪,这就是平时所知道的吃甜食容易发胖的原因。

血液中的糖称为血糖,正常人在清晨空腹时血糖浓度为444~667mmol/L(毫摩尔/升)。空腹血糖浓度低于389mmol/L称为低血糖,超过722mmol/L称为高血糖。如果血糖浓度超过889~10mmol/L,就有一部分葡萄糖随尿排出,这就是糖尿。糖尿病是以持续高血糖为其基本生化特征的一种慢性全身性代谢性疾病。

很多疾病都分“型号”,糖尿病也是。糖尿病分1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠期糖尿病。其中1型糖尿病多发生于青少年,其胰岛素分泌缺乏,必须依赖胰岛素治疗维持生命。2型糖尿病多见于30岁以后,其胰岛素的分泌量并不低甚至还偏高,这是因为人体有一个“胰岛素抵

抗”现象,就是肌肉和脂肪组织细胞对人体自身分泌的胰岛素反应迟钝,为了达到自身调节血糖的效果,人体就会分泌更多的胰岛素。这对人体是非常有害的。妊娠期糖尿病是源于细胞的胰岛素抵抗,不过其胰岛素抵抗是由于妊娠期妇女分泌的激素(荷尔蒙)所导致的,妊娠期糖尿病通常在分娩后自愈。

我国糖尿病发病特点和趋势

2007年《中国2型糖尿病防治指南》发布我国糖尿病发病特点:

(1)患病人群以2型糖尿病为主。2型糖尿病占93.7%,1型糖尿病占5.6%,其他类型糖尿病仅占0.7%。
(2)经济发达程度和个人收入与糖尿病患病率有关。流行病学研究发现,人均年收入高低与糖尿病的患病率密切相关,同时,中心城市和发达地区患病率显著高于欠发达地区。
(3)20岁以下的人群2型糖尿病患病率显著增加,糖尿病出现低龄化。
(4)未诊断的糖尿病比例高于发达国家。

我国糖尿病发病率处在世界前列,而且增长迅速。首先是遗传因素。存在着糖尿病的易感人群,富裕国家华人患病率在10%以上,明显高于当地的其他人种,提示这种可能性的存在。

其次是环境因素。一个国家在经济迅猛发展时,居民的生活方式变动剧烈,膳食结构会趋向“热量型”,尤其是在“知识经济”状态下,人们的体力活动明显减少,导致肥胖增多。我们说的环境因素,还包括糖尿病健康教育的薄弱,2008年一项调查

表明,我国糖尿病知晓率为33.3%,也就是说,2/3的人是在不知不觉中患了糖尿病。

再次是社会老龄化。2型糖尿病是一种年龄相关性疾病,年龄越大,患病率越高。

在糖尿病成为老年人常见病之一的同时,中青年甚至少年儿童也越来越多地加入了糖尿病患者队伍,临床已经不断发现青少年患上了成年糖尿病。

上述特点和趋势表明,我国对抗糖尿病的任务相当艰巨。

记住数字6,心中就有数

高血糖严重时会引起酮症酸中毒昏迷或高渗昏迷,更为重要的是长期高血糖导致机体很多慢性并发症,如心血管病、失明、糖尿病肾病(终末期恶化为尿毒症需要透析治疗、截肢)等。高血糖本身常常没有什么明显症状,很多人因为不痛不痒,认为没什么了不起,不予理会,因而贻误病情,导致上述不可逆的器官损害。

有些人不知道糖尿病应如何检查,如何治疗,血糖在什么水平算正常。一句话:控制糖尿病,记住数字6。

临床上监测糖尿病有很多指标,包括空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白。理想的状态是空腹血糖小于6mmol/L,餐后血糖小于7.8mmol/L,糖化血红蛋白小于6.2%。如果糖尿病患者能保证血糖达到这几个数值,就能恢复健康状态。主要的血糖监测指标为空腹血糖和糖化血红蛋白,而且空腹血糖和糖化血红蛋白达标值分别为6mmol/L和6.2%。为了记忆方便,我找了一个小窍门,记住数字“6”,只要血糖小于6,你的血糖控制就达标了。

那么餐后血糖就不管了吗?

餐后血糖也重要,不能不管,餐后血糖更多时候用来诊断糖尿病。空腹血糖高较常见,部分患者餐后血糖高为主,同时空腹血糖可能高,也可能不高。

血糖在我们体内怎样“来去”?

正常人血糖的来源主要有三个途径:

一是饭后食物中的糖消化成葡萄糖,吸收入血液循环,为血糖的主要来源;

二是空腹时血糖来自肝脏,肝脏储存肝糖原,空腹时肝糖原分解成葡萄糖进入血液;

三是蛋白质、脂肪及从肌肉生成的乳酸,可通过糖异生过程变成葡萄糖。糖异生指非糖物质转化成葡萄糖的过程。

正常人血糖的去路主要有五条:

一是在全身各组织细胞中氧化分解成二氧化碳和水,同时释放出大量能量,供人体利用消耗,这是血糖的主要去路;

二是进入肝变成肝糖原储存起来;

三是进入肌肉细胞变成肌糖原贮存起来;

四是转变为脂肪储存起来;

五是转化为细胞的组成部分。血糖在体内的代谢是由胰岛素调节的,葡萄糖进入血液成为血糖,胰岛素决定血糖到身体的哪个部位,发挥什么作用。是被立即吸收利用,向细胞提供短期内所需的能量,还是被储存在脂肪、肝脏和肌肉中,供身体中长期利用,胰岛素在血糖代谢中相当于一个火车站的总调度。

当胰腺中胰岛素分泌减少或者胰岛素工作能力下降时,血糖的调节就会发生异常,血糖升高,最终发生糖尿病。

胰腺分泌胰岛素不足,是一种自身免疫性疾病,常有遗传基础,多数在儿童和青少年时期发病,称为1型糖尿病,只占糖尿病总人数的10%左右。

还有大约90%的糖尿病患者本身胰腺分泌胰岛素的能力正常,但是胰岛素的能力下降了,也就是对胰岛素调节血糖的能力下降了。这种情况下人体只有分泌更多的胰岛素。这就是我们前面说的“胰岛素抵抗”,是2型糖尿病的重要特征。

如果机体发生胰岛素抵抗,胰岛素不能发挥充分的作用,上述血糖的去路就会发生障碍,血糖就升高了。

通常,胰岛素抵抗存在很多年后才会发生有症状的糖尿病。所以糖尿病患者发病很早以前就不是一个健康人。

易发糖尿病的十一类人群

大量的临床研究表明,如果一个人存在下列一项或多项健康问题,发生糖尿病的机会将大大增加:

(1)糖尿病患者的直系亲属;
(2)有分娩巨大胎儿史(即新生儿出生体重大于4千克)者或曾患妊娠期糖尿病的女性;
(3)肥胖者;
(4)有高血压者;
(5)有高甘油三酯血症(高脂血症的一种)者;
(6)有高尿酸血症(俗称痛风)者;
(7)吸烟者;
(8)体力活动少以及能量摄入过多者;
(9)工作负担重或精神紧张者;
(10)胎儿期或新生儿期营养不良者;
(11)中老年人。

有上述健康问题尤其是合并多种疾病的患者,即使没有发生糖尿病,也应该高度警惕。那么,一旦得了糖尿病,我们又该怎么办呢?

刘克豪前军统同事马天成的“潜伏”生活



石钟山 著
作家出版社友情推荐

[内容简介]

解放前夕,八路军侦察连长刘克豪,奉命假扮被俘虏的国民党军统参谋乔天朝,在军统东北站取得了站长徐寅初的信任,为避免国民党怀疑,组织上又派来女游击队长王迎春,假扮乔天朝的妻子王晓凤与他“团聚”。

两个热血革命青年,有同样的理想和目标,他们在战斗中浴血奋战……那是激情燃烧的岁月,那是玫瑰绽放的年代。

[上期回顾]

王迎春和刘克豪婚后不久,剿匪团就面临着集体复员,王迎春经过努力,终于留在了部队,而刘克豪到了地方公安局。在街上,王迎春竟然看到了消失已久的刘克豪的前军统“同事”马天成……

畅销小说

此时的马天成早已改名换姓,他现在的名字叫王宝山,是一家医院开救护车的司机。解放初期的沈阳百废待兴,每一个行当的人才都极为缺失,会开车的人则是寥若晨星。马天成,也就是现在的王宝山轻而易举地就谋到了这样一份工作。

王宝山作为军统特务的代号是“001”,这足以证明他是沈阳城内隐匿的头号人物。“002”则是尚品的代号。当时国民党的部队撤离沈阳之前,徐寅初站长就秘密召集马天成和尚品,向他们宣布了一项特殊任务——隐匿起来,有朝一日打进共产党的内部,为以后国军光复东北,埋下两颗定时炸弹!这项秘密任务,军统局的许多人都不清楚,包括刘克豪。

马天成一直在记挂着自己的老婆刘半脚,虽说是在山东老家娶的女人,可这么多年,风里雨里的,也让女人受尽了苦头。

在沈阳与老婆短暂的厮守后,他更不放心刘半脚了。他辗转得知,军统局的家属们先是去了天津,以后又到了济南。后来,就再也没有音信了。南京解放后,他又让尚品发电报追问夫人的下落,却再也没了下文。上峰只是含糊其词地说:你们是对党国有贡献的,你们的夫人,我们一定会妥善安置的。

马天成和尚品全然不信电报上的内容,他们太了解国民党了,大难临头时哪里还会顾上下属们的亲眷。此时的马天成坚信,自己的老婆刘半脚只有两个命运,一是落在共产党手里,被镇压了;要么活着,也是流落街头。

重新潜回沈阳城内的马天成,只剩下一个念头,那就是活

下来。只有活着,才有机会和希望见到刘半脚,见到自己的父母双亲。

马天成即王宝山虽然表面上风平浪静,在最初的日子里却生活得草木皆兵。看到那些穿着军装的人,他的心里就莫名的紧张。一个重要原因是,济南解放后,军统局就给他们发来了一份通电:原军统局少校副官乔天朝是共党分子,济南沦陷前期逃离济南。当他和尚品看到这份通电时,汗就下来了,生活在他们身边的那个乔天朝竟然是共产党的人。这一消息对他们来说,不啻于晴天霹雳,好端端的乔副官一转眼就成了共党,不用说,那个女人王晓凤自然也是共产党了。

此时的王宝山一在大街上看到穿军装的人,他就会下意识想起乔副官和那个叫王晓凤的女人。

那天早晨,王宝山去医院上班的路上,就看见一个女军人朝自己看了几眼,他当时就吓得魂飞魄散,头都没有敢回,钻进了胡同。

表面上稳定下来的王宝山开始日思夜念着老婆刘半脚和年迈的父母。作为一个男人,混到现在这个样子,连自己的老婆都保护不了,还能算个男人吗?昔日的马天成一遍遍地问着自己。他孤独地躺在夜晚的床上,让自己的良心折磨着自己。如果不是因为自己,老婆刘半脚就不会来到沈阳;而不来沈阳,如今就不会在南京生死不明。想到因为自己的原因,老婆正过着下落不明的生活,他的心就跟刀割了一样难受。

这时,一个大胆的想法就冒了出来,他要去一趟南京,去找刘半脚。如果她还活着,就一

定还在南京。终于有一天,他向医院请假,去了南京。

在军统局的时候,马天成就在南京工作过,军统局的位置他也是熟悉的,和总统府隔了两条街,是一栋青砖灰瓦的二层小楼。徐寅初当初曾答应过他:你们的家属就是军统局的家属,我们会好好照料的。如果徐寅初此言不虚,刘半脚最后的落脚点就是这昔日的军统局。

此时的军统局已是人去楼空,到处都是残破的景象——门开着,窗子掉了,院子里杂草丛生。他的脚步声,无意间惊飞了一两只野鸟。他站在那里,看着眼前的满目疮痍,眼泪差点落了下来。

他正想离开这里时,忽然听到一个熟悉的声音抖抖地问道:天成,是你吗?

循声望去,他看见一位衣衫褴褛的妇人,颤抖着从一扇破窗的后面探出头来。定睛细看,他差点叫出了声,这正是他寻找的刘半脚啊。

刘半脚也认出了他,哽着声音说:真是你啊,天成!老天爷啊,你真的睁开眼了。

昔日的马天成、今日的王宝山,在沈阳和刘半脚又重新生活在了一起。他似乎踏实了,但又觉得不是那么踏实。

他在情报站接到了军统的指示,那是一张张小纸条,纸条上说:要千方百计破坏共产党的建设。解放后的沈阳,可以说是一天一个样,人们情绪高涨,今天这个工厂恢复了生产,明天又一个新的机构成立了。一切都是崭新的样子。

“破坏”?!从何处下手,又怎么去破坏?这些问题只在马天成的脑子里一闪,便烟消云

散了。他现在顾不上这些了,他只想安稳地和刘半脚过自己的日子。经过劫难的他再次与刘半脚重逢后,似乎才明白了什么是生活。

他在医院上班也是早出晚归,救护车不分昼夜地由两个人开,他不是上白班,就是上夜班。只要回到家里,他就哪儿也不去了,躲在出租房里,守着刘半脚。

刘半脚在王宝山面前里里外外地忙活着。收拾好屋里的一切,便坐在阳台上抽烟,她眯着眼睛,一边看着马天成,一边心虚地说:宝山,你说俺这心里咋老这么跳啊?

马天成并没有过多地向刘半脚作出解释,他觉得一个女人家,没有必要让她知道得太多。

派出所的人是在一天傍晚敲开了他的家门。

两个男警员身上带着枪,腋下夹了一个厚厚的本子。男人开门时,她一看见穿制服的人,就下意识地躲到了男人的身后。男人是她的天,男人是她的地,此时她清楚地看见男人愕然了一下,还听见男人小声地嘀咕了一句:这么快!

男警员奇怪地看了他们一眼,然后说:我们是派出所的,打搅了。我们来给你们登记,以后要给你们办户口。

男人转瞬间表现出热情,又是拿凳子,又是递烟的。男人的热情也影响了她,她忙给派出所的人倒了水,还放了糖,热乎乎地摆上桌:大军,喝水。

接下来,派出所的人就打开厚厚的本子,询问起来。男人报了自己的姓名王宝山,在问到刘半脚的名字时,王宝山停了半晌,最后还是说:刘半脚。记录的人想笑,又忍住了,

最后又核实了一遍。

派出所的人一一记下后,就笑着告辞了。她这时才发现那两杯糖水,人家根本没动。她赶紧捧起一杯给男人。

以后,只要窗外有人经过,她就会掀开窗帘朝外面望。楼道里有脚步声,她也会把耳朵贴在门上听一会儿,直到脚步声一点点远去,她才手抚胸口,长吁一口气。她做这些时,男人就不转眼珠地盯着她。直到她的神情放松下来,男人似乎才长吁了一口气。

一天,男人下班回来,吃完饭就拿出一张报纸来看。她不识字,不知道报纸上说了什么,就小心地陪在一边。

男人终于从报纸上抬起了头,她又看到了男人眼里曾经遗失了的光采,那是男人应该有的目光,炯炯发亮,带着温度。她的心也跟着跳了几下,她问:咋了?

朝鲜要开战了。

她不知深浅地问:朝鲜打仗,跟咱们有啥关系?

男人甩开手里的报纸:美国人能进攻朝鲜,也就能进攻中国。到那时,台湾的蒋委员长也会发兵,反攻大陆就指日可待了。

她的担心和惧怕是从脚底下升起来的,她怕冷似的打着哆嗦说:可别打仗了,咱们就这么过日子挺好。

男人推开她,沉闷地说了一句:女人啊,你们不懂。

听了男人的话,她立时就噤了声。

晚上男人就很兴奋,在床上辗转反侧,还不时打开灯,反复地看那张报纸。也就是那天,她又知道了一个国家的名字,叫朝鲜。