

“非糖友”餐后血糖飙升 或成糖尿病“导火索”

洛健融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然

近日,55岁的卢女士吃完早餐后,与老伴一起测了血糖,结果让人心惊。卢女士糖龄10多年,平时餐后血糖在8毫摩尔/升左右波动,这次测量结果却显示,并非糖友的老伴餐后2小时的血糖竟然飙到了10毫摩尔/升。他们赶到医院向医生咨询,结果喜忧参半。

餐后高血糖为何“登门造访”?

卢女士和老伴来到河科大二附院内分泌科。

科主任李雪峰首先问了几个简单的问题:早餐吃了什么?运动了吗?卢女士的老伴回忆道,“早餐吃了两份煎饼果子、一杯甜豆浆,外加1根油条”。听到这里,李雪峰皱起了眉头。

“像这样的早餐,很容易让健康人的血糖在短时间内飙升。”李雪峰说,煎饼果子、甜豆浆、油条等都是高GI(血糖生成指数)食物,特别是油条一类的高油脂、高碳水化合物,更是餐后血糖“爆表”的幕后推手。

事实上,餐后高血糖的现象不仅限于糖尿病人群,即便是健康人,若日常饮食不加注意,餐后血糖同样会出现短暂的异常峰值,甚至达到糖友的水平。这种现象被称为“餐后隐形高血糖”,虽短暂但频繁发生,可能导致胰岛细胞的负担日益加重。

“我们发现有些健康人长期摄入高糖、高脂饮食,胰岛需要持续大量分泌胰岛素应对高血糖,久而久之,胰岛会产生抵抗性,进一步削弱胰岛功能。”李雪峰说。

“隐形高血糖”如何破坏胰岛功能?

健康人群也会陷入餐后高血糖的“陷阱”。李雪峰表示,不同于空腹血糖,餐后血糖高峰可以反映一个人的胰岛功能状态。一些看似健康的人群由于长期摄入高糖、

高脂食物,导致胰岛素敏感度下降,餐后血糖高峰随之升高。胰岛为了应对这种持续上升的血糖,不得不反复分泌胰岛素进行调控,胰岛细胞在“加班”状态下逐渐疲惫,最终形成“糖尿病前期”症状。

餐后血糖异常并不意味着马上会进展为糖尿病,但胰岛功能一旦下降,恢复并不容易。餐后高血糖是胰岛功能逐渐“疲惫”的前兆。值得注意的是,不少糖尿病前期患者的空腹血糖或许处在正常范围,但其餐后血糖却早已超标,正是这种“不起眼”的餐后血糖异常,可能成为糖尿病的“导火索”。

应对餐后血糖,如何“未病先防”?

餐后血糖控制不仅是糖友的任务,还是每个人日常健康管理中的重要环节。血糖异常并非一朝一夕形成,往往因长期忽视餐后血糖管理,胰岛功能被反复“拉锯”,最初的“健康状态”逐渐崩溃。

在李雪峰的帮助下,卢女士的老伴开始调整自己的饮食结构,减少高糖高脂食品,慢慢养成规律的运动习惯。

“健康管理并不仅仅是对症下药,更是对细节的反复观察和早期预防。”李雪峰建议,非糖友平时早餐中应避免高糖、高脂食物的过量摄入,多选择粗粮、蛋白质和低GI的食物,如鸡蛋、豆浆(无糖)、蔬菜等,平衡膳食可以避免血糖的急剧波动。同时,餐后1小时最好适量活动,如散步等。

亲子圈

9岁孩子18天没排便 家有小宝警惕这个病

洛健融媒首席记者 曾宇凌
通讯员 刘冰

整整18天没排便,腹胀严重……这是9岁宝宝阳阳(化名)的遭遇。

最近,他在洛阳市妇幼保健院接受了手术治疗,终于告别了多年的便秘烦恼。

“这是我们救治过的年龄较大的先天性巨结肠患儿。这个病一般婴幼儿多见,属于肠道先天畸形的一种,早期发现和治疗非常重要。”为阳阳主刀的洛阳市妇幼保健院文仲院区儿童外科二区副主任于海涛说。

“18天没排便”,9岁宝宝腹胀严重

什么是先天性巨结肠?它与普通的便秘有何不同?为什么会得这个病?在回答这些问题之前,我们先来听听阳阳的故事。

据阳阳的家人介绍,孩子从小就经常便秘。他们曾多次带孩子去家附近的医院看病,吃过药,也打过针,但总是反复发作。“后来觉得对孩子身体好像也没啥太大影响,不发病时也能排便,慢慢也就习惯了。”

这次,阳阳的便秘情况有所不同。“他18天没排便了,肚子越来越鼓。这样下去肯定不行,我们就带他来了医院,想让大夫好好看看。”就诊当天,家人带着阳阳走进了洛阳市妇幼保健院文仲院区儿童外科诊室。

“当时他的整个肚子胀得厉害,结合他的病史和体征,我们安排他完善了消化道造影等检查,重点排查先天性巨结肠。”接诊医生说。

是先天性巨结肠在作怪!已顺利手术

检查结果印证了接诊医生



的推测,阳阳患的正是先天性巨结肠。随后,他住进了洛阳市妇幼保健院文仲院区儿童外科二区病房。

“这个病在小儿外科不算罕见,是一种先天性肠道畸形疾病。一般婴幼儿多见,很少有像阳阳这样拖到八九岁的。”于海涛说。为了顺利进行手术,他们为阳阳进行了连续两周的回流灌肠治疗,帮他排出了大量陈旧大便,腹胀症状逐渐缓解。

经过充分的术前准备和评估,阳阳被推进了手术室。于海涛主刀为其实施了腹腔镜下巨结肠根治术,切除了病变肠管。术后,阳阳恢复良好,再观察治疗几日便可以出院了。

据了解,先天性巨结肠的具体发病机制尚不明确,有一定的家族遗传倾向。它主要是由于先天发育畸形,导致结肠和直肠远端缺乏神经节细胞,从而使该肠段痉挛狭窄,近端结肠继发性扩张,引起便秘、腹胀等肠梗阻症状。手术是根治这一疾病的有效手段。

新生儿出现这些症状,要高度警惕

一般来说,先天性巨结肠患儿在新生儿时期就会表现出症状。家长该如何辨别呢?

“新生儿一般会在24小时内排出胎便。如果超过24小时没有排出或者只有少量胎便排出,还伴有腹胀、呕吐等症状,就要高度警惕先天性巨结肠了。严重者需要急诊手术治疗。”于海涛说。有些患儿在新生儿期症状不严重,但在生长发育过程中,会间断性地出现便秘、腹胀等症状,就像阳阳这样。这种情况很容易被忽视。

