

糖医帮忙

# 确诊糖尿病17年后,他发展成了尿毒症……

□洛健融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然 肖利珍

确诊2型糖尿病17年后,68岁的廖仲(化名)出现了糖尿病肾病并发症,且被确诊为慢性肾衰竭(尿毒症期),只能采取透析和肾移植方式进行治疗。医生坦言,糖友病程超过15年,患糖尿病肾病的风险高、危害大,糖友要定期进行尿微量白蛋白、血肌酐水平等检查,以便早期发现肾脏损伤问题,逆转或延缓病情进展。

## 1 肾咋就出毛病了? 他琢磨着想知道答案

住院后,廖仲躺在病床上,经常直勾勾地盯着天花板,琢磨“肾为啥会出毛病?我到底错哪儿了?”

“前几天,突然出现血尿、头晕还呕吐,我还以为是吃啥不干净的东西了。”廖仲说,后来感觉越来越难受才来到医院,结果被诊断为慢性肾衰竭,且必须马上透析。

在医生的一再追问下,廖仲才想起来,早在三四年前,他就出现了视物模糊、尿液中有泡沫等症状,尿检也提示尿蛋白和尿微量白蛋白超标,“我觉得糖尿病都会有点小毛病,就想着看看再说。”同时,因为患糖尿病时间长了,他自觉对糖尿病懂得多了,还将医生开的格列奈类降糖药换成了价格便宜的双胍类。

“其实,那会儿身体已经警告了,可我压根儿没往心里去。”廖仲回忆说,后来,他早上起床时,小腿还会浮肿,白天活动后会好转。“现在后悔也晚了。”

## 2 长期血糖波动是主要诱因, 很多糖友中招后没有明显症状

“糖尿病肾病是糖尿病主要的微血管并发症,血糖控制不好或长期的血糖波动是主要诱因。”河科大二附院内分泌科主任李雪峰介绍,糖尿病肾病则是导致肾衰竭的主要因素之一,糖友体内长期处于高血糖的环境,很容易损伤肾脏,发生肾病,最后发展为肾衰竭。

李雪峰说,肾脏的主要作用是从身体的血液中不断清除毒素和多余水分,还具有控制人体血压的作用。肾脏出问题,患者会有疲乏、泡沫尿、下肢浮肿、血压升高、视物模糊等症状,不过,很多患者在患病早期并没有明显症状,甚至病情发展到尿毒症阶段仍没感觉。

特别是像廖仲一样的糖友,病程时间长,血糖控制不好,身体长时间处于高血糖状态,在早期根本感觉不到异样,等到了中晚期,才会出现视物模糊、四肢水肿、高血压等症状。“很遗憾,廖仲出现了不适症状仍没有引起重视。”

## 3 糖尿病肾病早期可逆, 想要早发现得这样做

河科大一附院景华院区内内分泌科主任付留俊说,防治糖尿病肾病,除了平时积极控制血糖、留意一些典型症状外,想要及早发现糖尿病肾病,还要定期进行尿微量白蛋白、血肌酐水平等检查,以便早期发现肾脏损伤问题,逆转或延缓病情进展。

对于刚确诊的老年糖友,建议做糖尿病眼病和糖尿病肾病筛查;对于糖尿病病程超过10年的糖友,建议每年至少要做一次尿微量白蛋白检测;血糖控制不佳或是经常波动的糖友,要加测12小时尿微量白蛋白,以免造成糖尿病肾病漏诊。

此外,李雪峰提醒,不少糖友多合并患有高血压,还要注意将血压控制在130/80毫米汞柱以下,减缓对血管的损伤。同时,在治疗上,糖尿病肾病分为五期,如果血糖能控制好,早期是可逆的,关键还在一个“早”字。

## 吃蔬菜 也会快速升糖?

□洛健融媒记者 崔宏远 通讯员 刘晓霏

糖友都知道“蔬菜富含膳食纤维,多吃蔬菜对控糖有帮助”。不过,蔬菜种类不同,所含的碳水化合物也不尽相同,有些蔬菜吃后反而会加速升糖,会选会吃才能让血糖平稳,来看看专家的支招吧。

北京中医药大学东直门医院洛阳医院(洛阳市中医院)涧西院区糖尿病科主任李宇鹏介绍,蔬菜富含膳食纤维,能延缓葡萄糖的消化和吸收,对糖友餐后平稳控糖有益,临床上常建议糖友每日蔬菜摄入量不低于500克,也就是每天保证一斤蔬菜。

不过,不同种类蔬菜的碳水化合物含量也不一样,有些蔬菜吃多了反而会加速升糖。

李宇鹏指出,像多数根茎类和鲜豆类蔬菜,淀粉含量高,甚至不输主食,如玉米、山药、土豆等,这类所谓的蔬菜应当做主食来计算热量;多数瓜类蔬菜,碳水化合物和热量含量都很低,多吃不易升糖,如冬瓜等;富含膳食纤维且碳水含量又低的叶类蔬菜、菌类,同样适合糖友食用。

李宇鹏提醒,糖友吃蔬菜,最好保证深色的叶子菜能占到全天蔬菜摄入量的一半以上,同时增加种类,在平稳控糖的同时保证身体营养。

## 控糖大讲堂

### 春暖花开,来听“糖友 专属出行攻略”吧

□洛健融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然

春暖花开季,出行正当时。对糖友来说,出门透透气、踏踏青,享受大好春光的同时,总会担心血糖波动添乱。别烦心,为了更好地服务糖友,糖友圈联合河科大二附院内分泌科,推出糖友出行控糖讲座,专家现场传授“糖友专属出行攻略”,照着做,旅途一样能稳住血糖,别错过哦。

内容:糖友专属出行攻略

主讲人:马秋红 河科大二附院内分泌科护士长

时间:14日(本周五)下午3时

地点:河科大二附院外科楼16楼内分泌与代谢性疾病科健康素养培训室

绘图 吴芳

