降低血糖 单纯靠吃药，很难！“6师共管”带你降糖，实现糖尿病逆转

文/图 羊城晚报记者 张华

血糖越来越高，药物越吃越多，并发症却也越来越多，面对不容乐观的糖尿病“三高三低”现状，有什么办法可以彻底改变目前的糖尿病防控现状？单靠药物显然是不行的。那么，糖尿病有逆转的可能吗？有停药的可能吗？糖尿病防治专家表示，要回答这一问题，首先问一下自己是否能够把生活方式改好？

为了帮助糖友们抓住降糖的核心，专家们提出了2型糖尿病逆转的概念，开发了糖尿病逆转技术，同时提出了“6师共管”的方法，让医护带着糖友们把自己的身体管好。

在糖尿病逆转过程中，需要医生护士营养师等参与，帮助患者逐步建立健康的生活方式，从而达到目标

现状：糖尿病的高患病率很难抑制

目前我国糖尿病流行病学的现状令人担忧，2020年《中国2型糖尿病防治指南》中公布了我国成人糖尿病患病率达到13%，已经有1.41亿名成年糖尿病患者。而且糖尿病的管理现状可用“三高三低”来形容，患病率高，并发症、治疗费用也高，但是患者的知晓率低，诊断率低，控制率也低。

我国内分泌代谢病学专家，中国工程院院士宁光院士曾指出，当前我国糖尿病人群数量庞大，且患者控制现状不容乐观，知晓率为38.6%，治疗率35.6%，达标率为5.6%，诊断率也较低。

据统计，我国糖尿病患者每年用于糖尿病支出的医保费用达到1.734亿，平均每位患者每年要花1.8万元。如果不干预，糖友的自然缓解率（*在没有接受任何治疗的情况下，患者自行恢复健康的比例*）有多少？据一项12万人群的调查发现糖尿病的自然缓解率只有0.14%，而部分缓解的可能性也仅为1.5%。

当前传统的治疗模式下，血糖的管理还欠佳，糖尿病的高患病率很难抑制，我们需要反思目前的糖尿病防控治疗模式应当怎么改变？

思考：控制糖尿病，生活方式要改好

血糖高，不就是因为吃得太多，动得太少！为什么血糖控制不好？很大程度是因为改变不健康的生活方式太难。少吃高糖、高脂、高盐食物、多吃绿色蔬菜、每天坚持运动……“这些看起来再简单不过的健康生活方式，对大多数人来说都懂，就是做不到。”广东省医院协会糖尿病管理委员会主任委员、广东省第二人民医院内分泌科主任徐谷根表示，2型糖尿病跟生活方式息息相关的。

那么2型糖尿病有无逆转的可能，有无停药的可能呢？中山大学附属第一医院内分泌科主任李延兵教授接受媒体采访时表示，糖尿病“逆转”，本质上是患者β细胞功能和胰岛素敏感性的恢复，表现出来的就是缓解状态，也就是在降糖治疗强度下调后，仍能在一段时间内持续维持血糖良好控制的状态。

实际上，长达30年的大庆研究（“*中国大庆糖尿病、糖耐量低减及其并发症防治工作的前瞻性研究*”1986–2016年），证明生活方式的干预（*饮食、运动以及饮食加运动*）可以预防糖尿病。强化生活方式干预，24%的患者减重超过15公斤，糖尿病缓解率达到46%。在整个逆转过程中，体重的管理也非常关键，体重减得越多，缓解率越高。

实施：6师共管，帮助患者知易行易

2021年由邹大进教授、张征教授、纪立农教授牵头组织国内23位专家，制定了《缓解2型糖尿病中国专家共识》，《共识》中提出了2型糖尿病逆转的诊断标准：停用降糖药物至少3个月后，糖化血红蛋白<6.5%。通俗点来说，3个月时间里不吃降糖药，不打胰岛素，只通过控制饮食等生活方式的干预，血糖就能长期保持在正常水平。

具体要怎么做才能实现逆转呢？徐谷根表示，这需要专业医护团队给予合理的医学干预措施与患者日常正确的自我管理，形成合力，方能获得良好的治疗效果。经过长期的探索，徐谷根团队总结出“2+N溯源系统法”，“2”代表的是中西医结合的治疗理念，将药物治疗与非药物治疗相结合；“N”则是指采取的一系列综合措施，包括药物、生活方式的干预、营养的干预引导，心理调适等综合疗法，从而达到从源头上来防控糖尿病的目的。

要落实这一套治疗方案，就必须把健康生活方式化为内生动力。徐谷根说：“逆转治疗模式中有一个团队——6师共管，包括了内分泌的医师、运动师、健康管理师、营养师、心理医生、中医以及护士团队一起来实施这个方案。也就是说，6位医务人员负责1位糖友，连续3–6个月线上线下24小时提供服务。”

来自河北邯郸的朱先生，患2型糖尿病有10多年了，一直打胰岛素，吃药，就这样血糖还在8或者9mmol/L，长期控制不好。今年5月份，他在省二医内分泌科开始了糖尿病逆转治疗。“我治疗了两个月，精米、精面不吃，各种肉和蔬菜不限，没想到体重减少了12斤。”朱先生对记者说：“我中午吃了杂粮饭，刚刚查一下血糖为7.7mmol/L，通常餐后2小时血糖的正常值为不超过7.8mmol/L。所以我控制得很好。因为医生教会我如何吃，如何运动。以前在河北的医院看病，医生从没这么详细地跟我讲这些健康知识。现如今，有一个团队帮我与糖尿病战斗。但凡我有不舒服或者有任何疑问，随时打电话或者微信群里问医生，他们都会解答。”

为了坚持把自己的血糖控制好，51岁的朱先生每个月都专程从邯郸飞来广州，“我每次来广州就住上三四天，复查血糖的同时做中医理疗，包括针灸、按摩等身体调理。”

逆转是治疗手段，而不是结果

在2020年最新版的《中国2型糖尿病防治指南》中，已经移除了2型糖尿病是终身用药疾病的说法。也就是说，2型糖尿病是可以逆转的。当然，并非所有的2型糖尿病都可以逆转，病程越短越有可能逆转，新诊断时是逆转的黄金时间；其次是病程5年以内、胰岛功能较好的患者，也有逆转机会。

据统计，目前省二医糖尿病逆转中心已经累计为上万例糖友服务，其中有很多患者达到了糖尿病逆转。徐谷根介绍，发病在5年以内的早期糖尿病患者，胰岛β细胞功能尚可，没有并发症，通过“2+N溯源系统法”进行治疗，90%实现了停药后血糖正常；病程超过5年，胰岛β细胞功能胰岛细胞有一定的损伤，胰岛素分泌功能减退，无严重并发症的患者，经过治疗，有50%比例可以停药，另外50%可减少用药，且血糖稳定；而终末期的患者则以减少用药，稳定血糖，减少并发症，提高生活质量，延长寿命为目标。

徐谷根强调，逆转治疗是一个渐进的过程，“逆转”并不意味着“治愈”，血糖达标后还需要“定期保养”。“如果指标恢复后，患者又开始大吃大喝，或者延续以往的不良生活方式，血糖指标又会升起来。”

据记者了解，2022年广东省内分泌专家共同发起2型糖尿病强化逆糖管理联盟，将完成大湾区500万糖尿病患者的早筛早诊早治，实现50万糖尿病患者的早期逆转。所以，糖尿病不是不可战胜，其中最重要的一点是“自己管好自己的身体”。

当心“隐藏”的“甜蜜杀手”

动态血糖监测可当日常辅助

羊城晚报记者 朱嘉乐

你知道吗？我们常说糖尿病的“三多一少”症状，在早期并不常见，往往具有隐匿性。糖尿病通常是怎么发现的？如今流行的动态血糖仪有用吗？内分泌科专家给出健康提醒。

糖尿病是一种以高血糖为标志的慢性疾病，从典型症状看，糖尿病通常表现为“三多一少”，即多饮、多尿、多食和体重下降，但这些症状并不经常同时发生同一位患者身上。

实际上，很多患者往往是在为了解决其他病症就诊时，顺带查出了糖尿病。例如，眼前有飞蚊感、视力模糊、手脚麻木、小便泡沫增多，甚至是突发心梗、脑梗等。同时，遗传因素也是糖尿病的一大病因。在临床中，也有不少患者因留意到家族病史、体检中的血糖指标异常，到医院或者自行筛查糖尿病。

记者了解到，近年来，除了传统的指尖血糖监测，动态血糖监测技术因过程无痛逐渐得到推广应用。在腹部或上臂背侧佩戴一枚传感器，通过连续监测皮下组织间液的葡萄糖浓度，能够记录全天24小时血糖信息。

这类血糖检测仪到底是否有用呢？中山大学附属第三医院内分泌科主任蔡梦茵表示，对于老百姓而言，动态血糖监测仪都是管理和控制血糖的有效辅助工具，在日常中提供一定数值的参考，也能起到警醒的作用。但由于监测的是组织间液，具有滞后性且缺乏精准性，因此不能够过度依赖。

据了解，在医学上，诊断糖尿病的依据来自静脉血糖监测。具有典型症状者，当静脉空腹血糖≥7.0mmol/L或餐后2小时血糖≥11.1mmol/L，说明人体处理进食后葡萄糖的能力明显降低，可以确诊糖尿病。

世界防治糖尿病日

德叔医古系列 436

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

汗如雨，失眠心悸苦 筑城墙，温养“小太阳”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 梁先生，32岁，肺部感染后汗出怕冷2年

32岁的梁先生2年前肺部感染，打吊针、吃药，前后折腾了快1个月才好。自那以后梁先生觉得整个人变得很虚弱，经常感冒、咳嗽，老觉得头晕怕冷，又出汗多，一天要换两三件衣服。入秋后，梁先生本以为出汗会少些，却没想仍然多汗，稍微活动下就汗如雨下，头晕、怕冷加重，还开始反复低热、心慌心悸，晚上睡不着，白天没精神。为此没少往医院跑，吃了不少药，却没见改善，完全没有年轻人的精气神。在朋友推荐下，他赶忙来到德叔门诊。

德叔解谜 “小太阳”受伤，需温养阳气

梁先生的症状经历了几个阶段。起初肺部感染时用了大量抗生素、清热解毒类药物，这些药物寒凉，容易损伤人体阳气。阳气就像太阳有鼓动气血的作用，也像城墙，可以固摄津液。如果阳气虚弱了，气血鼓动不起来，就会头晕、怕冷，固摄不了津液，就会出汗多。到了秋冬季节，气温下降，阳气为了抵抗风寒，更显得虚弱，所以各种症状有所加重；汗液过多，消耗心气心血，就容易心慌心悸、睡不好；消耗阴液津血，阳气失去居所，就易低热，扰乱心神，就会失眠。

治疗上，德叔温阳补气为主，兼以滋阴养血。经过1个月的治疗，梁先生的反复低热、心悸都消失了，睡眠也明显改善。德叔继续以温阳补气为大方向进行治疗，梁先生出汗的情况也明显改善了。

预防保健 温阳不点火，养阴可润燥

温阳的方法有很多种，但要做到“温补阳气而不温燥不点火”，这一点是德叔经常提醒大众的。俗话说“冬季喝羊汤，浑身暖洋洋”，秋冬换季，气候渐凉，温补阳气可以帮助人体抵御寒冷，例如适当增加牛肉、羊肉等摄入，煲汤加入党参、五指毛桃等健脾补气的食材。但此时天气偏燥，温养阳气如何做到温阳不点火？可以在这些温补的食材中，适当加入雪梨、马蹄、沙参、玉竹、玉竹等养阴润燥的食材，润一润秋燥及食材的燥热。平时也可以按揉或艾灸气海穴、关元穴，来帮助人体温养阳气。

德叔养生药膳房 温阳补气煲

材料：鸡半只，山药100克，五指毛桃50克，枸杞15克，蜜枣1枚，精盐适量。

功效：健脾胃，温阳气。

操作方法：诸物洗净，将鸡肉切块放入沸水中焯水。所有食材一同放入锅中，加清水1500毫升（约6碗水量），大火煮开后改小火煲1小时，再放入适量精盐调味。此为两或三人量。

有问题问德叔团队？扫码入群可提问

关注“大咖云集 探‘泌’解惑”科普系列

小心慢病“偷袭”视力！莫让糖尿病威胁“心灵之窗”

文/薛仁政

11月14日是世界糖尿病日。作为一种常见的代谢性疾病，糖尿病不仅影响着患者的身体健康，更在无声无息中对我们的“感知世界的窗口”——眼睛，构成了潜在的巨大威胁，能在悄无声息中对眼睛造成损害，引发一系列严重的眼部并发症。

广州希玛林顺潮眼科医院主任医师周斌兵教授介绍，糖尿病可能造成视网膜病变、白内障、眼底病和角膜病变等，还有可能引起视神经的相关变化，在一定程度上影响到视力，造成患者的生活质量下降。

广州希玛林顺潮眼科医院

糖尿病性视网膜病变：糖尿病患者眼部健康的最大“刺客”

在糖尿病引发的眼部并发症中，糖尿病性视网膜病变无疑是最为严重的一种。“在糖尿病早期，患者可能没有任何症状和视力变化，但随着血糖控制不佳和病程发展，糖尿病性视网膜病变会逐步加重，宛如‘刺客’一样对视力造成伤害。”周斌兵表示，一旦视力发生变化，很可能糖尿病性视网膜病变已经发展到了一定程度，此时尽快就医才是最佳选择。

据了解，医生会根据不同的情况和糖尿病的分期来对糖尿病性视网膜病变进行处理和治疗。如果患者处于糖尿病性视网膜病变的早期阶段，只是单纯地出现微血管动脉出血、小出血和硬性渗出等症状，医生会指导患者通过长期观察、控制血糖或适当使用药物进行干预；如果检查出现非增殖性的重度糖尿病视网膜病变，医生将通过激光全视网膜光凝进行处理；万一患者出现更严重的情况——比如玻璃体出血，糖尿病性增殖性视网膜病变已经严重影响视力时，需要进行手术治疗。

白内障：糖尿病或成为其加速进展的“催化剂”

白内障作为常见的眼部疾病，同样是糖尿病患者需要警惕的眼部并发症之一。“不少中老年人本身就患有白内障，如果再患有糖尿病，白内障的发展速度会更快、更严重。”周斌兵介绍，这是由于糖尿病患者血糖水平较高、代谢紊乱，进而让白内障的进展相比其他人群更加迅速。

据了解，目前白内障唯一的治疗方式就是手术，且手术已经非常成熟。通过超声乳化加人工晶体植入术，能够安全有效地恢复患者的视力。

周斌兵提醒，糖尿病患者需要更加重视白内障的预防和治疗，一旦出现视力下降等白内障症状，应立即就医进行检查和治疗。

角膜病变与眼底病：糖尿病患者的患病风险更高！

除了视网膜病变和白内障外，糖尿病还可能引起角膜的一系列病变。

“由于血糖变化造成角膜环境变化，糖尿病患者可能会引发点状角膜炎、角膜上皮损伤、干眼症、角膜溃疡等角膜病变。不仅如此，由于糖尿病患者的伤口愈合比正常人困难，所以角膜病变的可能性要更大。”周斌兵强调，糖尿病患者对于角膜病变的风险要尤其重视、及时处理。

“糖尿病患者需要定期进行眼底检查、视网膜检查，以便及时发现并尽早干预、治疗，防止其进一步发展影响视力。”周斌兵提醒。佩戴促进角膜上皮生长，使用上皮生长因子等药物进行治疗；在严重损伤造成角膜穿孔等情况下，可以进行手术治疗，如羊膜移植、结膜遮盖手术、角膜移植等。

有统计数据显示，我国有超过4000万的眼底病患者，而且这一数字还在持续增长。糖尿病患者作为高发人群，对眼底病的筛查也应特别留意。

据悉，眼底病包括视网膜、脉络膜等部位的疾病。比如青少年可能发生视网膜脱离、葡萄膜炎等；中年人则可能患上中心性浆液性视网膜脉络膜病变；老年人可能出现老年黄斑病变、糖尿病引起的病变、高血压引起的眼底病变、视网膜静脉阻塞等。治疗方式要根据具体的眼底病种类和病情来决定。

“糖尿病患者需要定期进行眼底检查、视网膜检查，以便及时发现并尽早干预、治疗，防止其进一步发展影响视力。”周斌兵提醒。

专家提醒

中老年眼病拖不得！

通过采访我们了解到，很多眼科疾病的症状都有不尽相同，市民群众在视力出现问题的时候，要如何进行判断呢？

“在眼科领域，视力无疑是最重要的指标。”周斌兵介绍，不同年龄段的人群出现视力变化，可能涉及的眼科疾病也不同。比如小孩可能是近视或相关疾病；中年人可能是视网膜有问题；老年人则可能是白内障、老年黄斑病变、视网膜静脉阻塞或糖尿病引起的改变等。因此，一旦出现视力变化，建议及时到医院由专业医生进行检查和判断。

值得一提的是，对于中老年人来说，爱眼护眼尤为重要。“有不少老人家认为自己年纪大了、看不清了，属于正常的自然情况，其实视力的变化很可能代表着眼病在作祟！”周斌兵介绍，随着医疗技术的进步和健康理念的发展，其实很多中老年的眼病都可以经济、快速地获得诊断并治疗，切莫因“年纪大”而耽误了治疗。

11月14日（周四）9:30，广州希玛林顺潮眼科医院也将开展糖尿病眼病相关科普讲座，参与讲座可免费享受眼健康检查服务（含眼底黄斑OTC检查、眼压检查、血糖血压检测等）。

扫码观看直播回放

一出生就有肾积水，还能治好吗

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴

近期，中山大学孙逸仙纪念医院联合羊城晚报推出“大咖云集、探‘泌’解惑”科普系列。中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科副主任医师曾乐祥直播开讲“一出生就有肾积水，还能治好吗”，其中的精彩内容在此与读者分享。

儿童肾积水，绝大部分是先天性的

儿童肾积水的原因几乎都是由先天性的泌尿系畸形引起的，这些积水当中绝大部分是肾盂输尿管连接部梗阻引起的，还有输尿管膀胱连接部梗阻，包括下尿路的梗阻。曾乐祥表示，现在包茎尿道出口的阻力大，也会导致一部分的肾积水。

另外，儿童肾积水还是有一些其他的原因，比如结石、外伤、肿瘤、感染等，这些原因相对来说是比较少见。总体来说，儿童肾积水，绝大部分是先天性的。很多宝宝在出生前，妈妈在产检的时候就已经提示肾积水的存在。

一般的肾积水是不需要终止妊娠的

超声检查在孕16–18周，就可以检测到胎儿的肾脏。胎儿泌尿系统最敏感的时期大概是孕28周，所以很多孕妇在孕28周的时候，就会发现胎儿肾积水。

胎儿肾积水究竟要不要终止妊娠？曾乐祥表示，除非是存在影响生命的异常，否则一般的肾积水是不需要终止妊娠的。临床上大部分的肾积水是没什么症状的，它不痛不痒，儿童也没有感觉。

很多胎儿是产检的时候或者刚出生的时候发现的，也有一些小朋友是因为其他症状，比如说肚子痛、呕吐等其他情况去医院检查，顺便做个彩超，就发现了肾积水。实际上，肾积水出现症状的早晚和梗阻的严重程度呈正比，意思就是说，如果他这个地方堵得越厉害，症状就会出现得越早。

儿童肾积水，单单靠打针吃药解决不了根本问题

儿童肾积水主要是泌尿系统结构异常引起的，所以通常单靠打针吃药解决不了根本的问题，手术治疗是重要手段。

对于轻中度的肾积水，在门诊定期随诊，做定期彩超检查即可，主要是观察积水的发展趋势。而如果病情出现进行性加重，出现重度的肾积水，可能就需要手术治疗了，具体手术方式也需视情况而定。