

糖尿病与大学生饮食习惯的关系及治未病

沈一帆 廖锴榕 黎凤仪*

广西中医药大学赛恩斯新医药学院 广西南宁 530222

摘要: 糖尿病是一种由多病因引起的常见的内分泌代谢性疾病,一旦确诊就需要终身接受治疗。随着社会的快速进步与发展,许多年轻人不懂节制,大肆暴饮暴食,偏嗜高糖,高脂,高蛋白的食物,致使大学生的糖尿病患病率逐年升高。探讨糖尿病与大学生饮食习惯的关系并结合中医学理论作出早期预防和健康教育:合理膳食、体育锻炼、心理疏导、健康普及与定期体检。为我院对糖尿病的知识普及教育与早期预防工作提供借鉴与帮助。

关键词: 大学生;糖尿病;饮食习惯;治未病

糖尿病(diabetes,DM)是一种常见的内分泌代谢性疾病,其病因变化多样,治疗不易。距今,没发现有彻底治疗该疾病的方法,一经确诊,便需终身服用药物治疗,其发病率高且并发症较多,对组织和器官产生损伤。由于糖尿病的治疗周期较长,也降低了患者的生活质量。在世界上患有糖尿病的人爆发性增多,中国目前成为了糖尿病患者人数最多的国家。根据公布的全国性调查^[1],中国的糖尿病患病率在过去30年里急剧上升,糖尿病前期(IGR)人群更是规模庞大。跟据相关资料显示,中国18岁及以上成人糖尿病患病率达11.6%,糖尿病前期率为50.1%;我国约有糖尿病患者1.139亿名及4.934亿糖尿病前期人群。^[2]加上如今大学生吃喝不计成本,不讲究适度原则;零食种类丰富,广受青少年和儿童喜爱,以致出现那零食当主餐,对正餐不屑一顾,严重挑食,营养摄入极不均衡。青少年又身处互联网时代,电脑和网络普及,在饮食不规律、不健康的情况下,不爱运动,缺乏锻炼。学校对糖尿病宣传教育知识普及的不完善,以上种种原因综合起来,才导致了现在糖尿病的高发以及年轻化。因此,为给大学生建立一定的糖尿病认知水平,以达成预防糖尿病和降低糖含量的目的,有必要对大学生进行关的早期预防教育。

1. 糖尿病与饮食

糖尿病作为一种生活方式性疾病,其诱发因素与人们的饮食习惯息息相关,过多的高糖,高脂,高蛋白食物的摄入,极大的引发了糖尿病的发病率,因而,饮食控制疗法在糖尿病治疗中有着不可或缺的地位,同时也是许多糖尿病患者治疗的基础,不管是哪种类型的糖尿病,有无并发症,病

情较轻或较重,是否给予药物治疗,治疗时需持续使用饮食治疗疗法,运用药物进行治疗的患者,摄入超量的饮食会影响部分药物的治疗作用。若降糖药物的种类和使用的药物剂量增加,药物的不良反应因而随之增加。若摄入过少则易引发低血糖,从而损伤身体各个器官,因此,饮食治疗法是相对安全可靠的治疗方法,所以每个大学生必须养成正确的日常饮食习惯。不规律的生活习惯也会导致有关的心血管类的一系列危险因素,如肥胖、高血脂和高血压等。心血管疾病和糖尿病关系密切,糖尿病还会增加心血管患者的不良结局,包括心血管死亡、心肌梗死和卒中在内的风险总体而言增加了28%(HR 1.28, 95% CI 1.18-1.39)。单独考察全因死亡风险(HR 1.38, 95%CI 1.27-1.50)、心血管死亡风险(HR 1.39, 95%CI 1.25-1.54)、心肌梗死风险(HR 1.26, 95%CI 1.10-1.43)、卒中风险(HR 1.29, 95%CI 1.09-1.52)、因心力衰竭而住院的风险(HR 1.15, 95%CI 1.03-1.28)和需要冠状动脉血运重建的风险(HR 1.14, 95%CI 1.04-1.25)也都全线增高。

当体内脂肪含量超标甚至肥胖反复的时候,体内的胰岛素含量也会发生很大的变化,当体内的胰岛素的敏感性变差时,胰岛素也会发生抵抗,这就直接导致糖尿病发生。不良的饮食习惯是容易诱发糖尿病的危险因素^[3],教育人们走向健康的生活方式是减少相关慢性疾病危险因素,预防慢性疾病发生、发展的重要措施。由于不同年龄人群与患糖尿病风险相关的饮食习惯和生活方式存在差异,因此应探讨更有效的干预模式针对不同人群进行干预,并积极开展对居民的营养健康教育,培养其健康饮食习惯^[4],促进人们广泛参

与慢性病防控行动。同时,合理膳食对预防糖尿病也具有及其重要的意义,可以按照糖尿病的营养素所占的比例来计算水果类、谷薯类、奶类、鱼肉蛋大豆类、蔬菜类、植物油、调味品的重量,并注意平衡膳食的原则,做到合理、科学、平衡膳食。^[5]

2. 糖尿病与中医学理论

在中医学对糖尿病的论述中,糖尿病属于消渴范畴,而在世界医学史里,对糖尿病的论述最详且认识最早。成书于春秋战国的《黄帝内经》已经指出消渴的病因乃五脏虚弱,过食肥甘,情志失调。从康复保健、病因病机、辨证施治、病位病性、中药方剂的降糖成分及治疗机理等各方面都积累了丰富的经验。多年来,单味中药及复方在降糖方面的研究成果显著,并发挥了对机体整体调节的作用,在改善糖脂代谢、增强机体抵抗力、防治并发症方面积累了大量循证医学经验。生活起居规律,适当运动。确诊后,患者易出现紧张、焦虑、悲观、恐惧等情绪,医生及家属应劝慰开导,解除其思想顾虑,使患者保持情志平和。因此,生活方式指导是消渴治疗之首要。主要可以从以下三个方面进行指导:①饮食控制。《景岳全书》云:“消渴病,富贵人病之而贫贱者少有。”消渴病与饮食不节密切相关,因此控制饮食对于消渴病的治疗具有重要意义。少数患者经过严格而合理的饮食控制,即能收到良好的效果。②运动防治。古人早就认识到,适当运动是防治消渴病的有效措施之一,应“以不疲劳为度”,根据病情选择散步、导引、游泳、舞蹈等健身方式。③情志疏导。消渴病的发生发展与心境愁郁相关,保持情志调畅,有利于病情的控制和康复。

3. 糖尿病的治未病教育

预防糖尿病最有效,最重要的就是早期知识普及与健康教育,在中医学理论治未病的指导下进行普及。降低糖尿病的发生率,就必须做到“未病先防、既病防变”。未病先防就是要大力向全社会普及糖尿病预防知识,密切监控糖尿病的高危人群;既病防变就是要促进糖耐量减低人群向正常糖耐量转化,阻断2型糖尿病的发生,使“预备役”复员。中医“治未病”思想的具体体现之一就是中医养生保健。或者每天坚持适度的有氧运动,可以帮助大家更好的促进自身

胰岛素分泌,增强胰岛素活性,帮助控制体重,放松心情,缓解心中压力,降低并发症的概率。在学校,我们可以开展一系列的糖尿病知识宣传活动,加强宣传教育,使学生能够掌握糖尿病疾病的基本知识和预防方法。

4. 讨论

糖尿病作为一种常见的慢性的生活方式疾病,其诱发因素与人们的日常生活饮食习惯息息相关,加之如今社会的快速发展,人们都富裕起来了,大学生的生活质量也在逐渐提高,但作为国家未来的中流砥柱,随着糖尿病越来越年轻化,许多大学生年纪轻轻的就患上糖尿病,需要接受终身治疗,并且增加家庭负担,因此,开展糖尿病的健康普及与早期预防行动刻不容缓。定期的健康检查是年轻人早期发现糖尿病的重要手段。这样可以给予早期干预治疗,预防糖尿病的发生发展,降低大学生的糖尿病患病率。现在我国在糖尿病的早期防治阶段形势依旧严峻,因此更加需要我们医务工作者不断努力,提高大学生对糖尿病的知识普及,并做好早期防治工作,为我院乃至我国高校在糖尿病宣传方面提供借鉴。

参考文献:

- [1].Hu C, Jia W. Diabetes in China: epidemiology and genetic risk factors and their clinical utility in personalized medication [J]. Diabetes, 2018, 67(1): 3 — 11
- [2].Xu Y, Wang L, He J, et al. Prevalence and control of diabetes in Chinese adults[J]. Jama, 2013, 310(9): 948 — 959
- [3]. 谢强明, 黄渊秀, 陈发明等. 长沙市成人糖尿病知晓率及其影响因素分析[J]. 中华疾病控制杂志, 2016, 20(11): 1088-1091.
- [4]. 王子兵, 江国虹, 李静等. 天津市部分居民在外就餐情况及营养干预研究 [J]. 中国慢性病预防与控制, 2015, 23 (2): 147-149
- [5]. 李铁. 生活方式干预对大学生 2 型糖尿病高危人群胰岛素抵抗的影响 .[J]. 中国学校卫生 .2016.37(11).1631

基金项目:

广西中医药大学赛恩斯新医药学院大学生创新创业训练项目(编号:S202113643038)