

# 都知道预防糖尿病要“管住嘴”，你可知道还要“练肌肉”



## 大咖印象：

### 保持身材，他的秘诀是什么

很多人看见朱大龙教授，都很羡慕他的身材，如何能几十年如一日保持下来？平时要花多少时间在健身房？对此朱大龙教授说，他工作繁忙，平日的压力也很大，基本没有时间运动，保持身材主要还是靠“管住嘴”，“即使工作到凌晨三四点，我也不吃宵夜。”

## 大咖有约

中国糖尿病现状有多严峻？在成年人当中，十个人中就有一个患糖尿病，每两个人中有一个是糖尿病“后备军”。过去，糖尿病，又被人戏称“富贵病”，意思是生活越好，患病越多，但生活水平的提高并不是糖尿病患病的根本原因，而是在于人们生活方式的改变。本期做客的大咖是南京鼓楼医院内分泌科主任兼大内科主任朱大龙教授。朱大龙教授是中华医学会糖尿病分会候任主任委员，作为国内最顶尖糖尿病治疗专家之一，朱大龙教授和他的团队长期致力于内分泌代谢疾病上的临床与基础研究，并参与了国内几次大规模的流行病学调查。

扬子晚报记者 于丹丹  
摄影 杨恒国 杨泽华



扫二维码观看  
大咖采访视频

## A 国外的1型糖尿病患者为何活得更精彩？

今年年初，中国首次发布1型糖尿病发病率数据，覆盖全年龄段的中国1型糖尿病研究。该研究结果显示，中国全年龄段1型糖尿病发病率为1.01/10万人，其中0~14岁儿童发病率为1.93/10万。但过去20年间，15岁以下儿童发病率增加近4倍。这也是全球首个国家层面全年龄段1型糖尿病流行病学研究，作为参与研究者之一，朱大龙教授表示，这项研究项目不仅填补了国际空白，也为国家制定防控措施提供了依据。

在16日俄罗斯世界杯B组葡萄牙对

阵西班牙比赛中，为西班牙攻入一球的皇家马德里球星纳乔，就是一名1型糖尿病患者。然而，虽然我国人群1型糖尿病患病率目前还是全球最低的，但朱大龙教授说，统计发现中国1型糖尿病寿命超过30年的，只有103人。存活的1型糖尿病患者，健康管理并不理想，多存在严重并发症。“而相反，国外很多1型糖尿病活得很精彩！”

朱大龙教授告诉记者，他认识的一名美国1型糖尿病患者，出生7个月时即被确诊，通过控制饮食、锻炼和严格的胰岛

素治疗，他已经迈入而立之年，并致力于全美1型糖尿病教育工作，还参加过环法自行车比赛。一次在和他用餐的过程中，朱大龙教授发现，他吃一顿饭要打五针，“饭前测一针血糖，打一针胰岛素，用餐到一半再测一次血糖。等到快结束时上水果了，他想吃水果，但测一次血糖，发现偏高一些后补一针胰岛素。”朱大龙教授说，1型糖尿病青少年高发，从诊断、监测、治疗、患者教育到患者自我管理，如果能环环相扣，可以让病人生存30年至50年或更长时间。

## B 中国为何一半人口都在“糖尿病边缘”？

朱大龙教授告诉记者，2007年以来全国做过几次流行病学调查，我国18岁以上2型糖尿病患病率大概在10%左右。“江苏糖尿病患病率达到9.7%，和全国的平均水准基本持平。”

但是根据《美国医学会杂志》发表的中国最新一次糖尿病人群调查，糖尿病前期率为50.1%。按照空腹血糖大于或等于5.6 mmol/L的“美国标准”，中国每2个人就有1人是准糖尿病患者。

朱大龙教授解释说，数据大幅激增的

原因，在于统计方法的差异。这一美国标准尚未中国化。朱大龙教授说，中华医学会糖尿病分会的《中国2型糖尿病防治指南(2017)》给出的IFG(空腹血糖受损)定义为空腹血糖6.1~6.9mmol/L。但现在临床上，医生一般只要发现空腹血糖大于或等于5.6 mmol/L，就建议做糖耐量测试，“让这部分人群挑个担子，看他们能不能承受这个担子。”

糖尿病前期被认为是一种“分水岭”，一旦进入糖尿病前期，因为它是糖尿病的

预警信号。特别是高危人群(如有糖调节受损史、年龄≥45岁、超重或肥胖(BMI≥24kg/m<sup>2</sup>)、2型糖尿病患者的一级亲属、有巨大儿(出生体重≥4 kg)生产史、妊娠糖尿病病史等)，一旦不注意预防，进一步加剧胰岛素抵抗或胰岛细胞功能缺陷，使糖代谢异常加重，最终可能发展成真正的糖尿病。朱大龙教授说，虽然在一些标准上还存在不一致的地方，但是“一半的成年人是糖尿病后备军”，这足以引起全社会的重视。

## C 国人的“节俭基因”，是糖尿病的幕后推手？

“值得注意的是，亚洲人群，也就是我们说的黄皮肤更容易发生糖尿病，很容易发生胰岛素抵抗，以及更容易发生β细胞功能受损。”朱大龙教授说，一个很重要的原因就是，亚洲人更容易“胖肚子”，有内脏肥胖的趋势。

还有一点就是亚洲人对脂肪不耐受，这可能与长期以来的“节俭基因”有关。朱大龙教授说，目前国人中的糖尿病患者中，很多人经历过上世纪那段吃

不饱的时代，而现在丰衣足食了，很多人迅速发福，大腹便便的人多了，会出现一连串代谢疾病。朱大龙说，预防和控制糖尿病，最重要的就是把腹围和腰围控制住，“不要让自己的肚子大起来”。

当人们长期面对压力时，精神过度紧张，也会促使体内去甲肾上腺素、胰升糖素、肾上腺皮质激素以及生长激素等大量分泌，造成体内内分泌代谢紊乱，甚至导致高血糖的出现，最后也有可能引发糖尿

病。“预防和控制糖尿病，重要的就是管住嘴，吃饭七成饱，少摄入高脂肪高热量食物，少摄入碳水化合物。另外，戒烟、限酒也很关键。”朱大龙教授特别强调，要适当增加肌肉，提醒50岁以上人群通过锻炼增加肌肉含量，将体内的脂肪转化为肌肉，对健康人群防治糖尿病、对已患糖尿病的人群保持血糖平稳都是非常重要的。

## D 糖尿病药物，越新越贵越好？

“医生，您一定要给我用最好的药！”这是我经常听到的一句话。”朱大龙教授说，这其中很多的误解，“适合的药物才是最好的药物。”糖尿病的发病机制复杂，降

糖治疗需要根据病人情况的不同，病情处于哪一个阶段，选择作用机制不同的药物，或单药治疗，或联合用药。糖尿病的管理也不仅仅是控制血糖，而是一个全

方位的综合管理过程。“很多病人说，朱主任不用胰岛素，我并不是不用，而是我用最适合的药物帮助他们维持和稳定血糖。”

## 下期预告 樊志敏

南京市中医院肛肠科主任中医师，教授，博导，南京市级名中医，中华中医药学会肛肠分会副会长，中华中医药促进会肛肠分会副会长。从事肛肠专业30余年，擅长痔疮、复杂性肛瘘、便秘、大肠炎性病变的诊断及治疗，以及结肠肿瘤的腹腔镜及外科手术。



向他提问  
扫码留言