

重视糖尿病前期，远离糖尿病

文 / 首都医科大学附属北京友谊医院 韩强 潘晨

看到检验报告单上血糖后面的数字没有标红或者箭头，很多人便放宽了心，认为自己的血糖很正常，可以继续吃吃喝喝；殊不知，在血糖正常和糖尿病之间存在着一条“灰色地带”，即糖尿病前期。此时，如果不对自己的血糖加以重视，则很有可能发展为2型糖尿病（T2DM），继之增加未来发生心脑血管疾病、微血管病变、抑郁、痴呆等疾病的风险；反之，如果我们在糖尿病前期积极进行干预，就可以明显降低发展为糖尿病的可能性。因此，了解糖尿病前期很重要，可以把糖尿病“赶”得更远。

问题一：什么是糖尿病前期？

简单来说，糖尿病前期就是患者的血糖高于正常值，但还没有达到糖尿病水平。糖尿病前期是糖尿病发病前的过渡阶段，这类人群发生糖尿病的风险比较大，每年约有5%~10%进展为糖尿病。





问题二：哪些项目可以筛查糖尿病前期？

对于糖尿病前期，目前主要通过3种不同的血糖检查方法进行筛查。

1.空腹血糖检测

检测患者禁食禁饮至少8小时后的血糖水平。糖尿病前期患者的空腹血糖水平为6.1~6.9 mmol/L。

2.口服葡萄糖耐量试验(OGTT)

患者检查前需要禁食禁饮8~12小时，然后饮用一种含糖饮料，2小时后由医护人员采集血样检测血糖水平。糖尿病前期患者的OGTT结果为7.8~11.0 mmol/L。

3.糖化血红蛋白(HbA_{1c})检测

这种检查方法具有两大优点：

①对于检测时间没太多要求，一般随时都可以检测，即便刚刚进食完；②检测结果可以反映患者过去2~3个月的平均血糖水平。糖尿病前期患者的糖化血红蛋白水平为5.7%~6.4%。

问题三：糖尿病前期筛查适用于哪些人？

疾病史、家族史、生活方式不当，都可能增加糖尿病前期的发生风险。为避免漏诊，我们建议所有有糖尿病高危因素的成人都要进

行糖尿病前期筛查。

糖尿病高危因素包括：①年龄 ≥ 40 岁；②一级亲属中有糖尿病史；③缺乏体力活动；④有巨大儿分娩史或有妊娠期糖尿病病史的女性；⑤有多囊卵巢综合征病史的女性；⑥BMI ≥ 24 kg/m²和（或）中心性肥胖（男性腰围 ≥ 90 cm，女性腰围 ≥ 85 cm）；⑦高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C） < 0.90 mmol/L和（或）甘油三酯（TG） > 2.22 mmol/L，或正在进行降脂药物治疗；⑧有高血压病史或正在接受降压治疗；⑨有动脉粥样硬化性心血管疾病

史；⑩曾经使用过激素类药物；
⑪长期使用抗精神病药物或抗抑郁药物。

问题四：糖尿病前期的人应该怎么办？

首先，如果经筛查发现自己处于糖尿病前期，不必过于惊慌，当务之急是改变生活方式，以延迟或者预防糖尿病的发生。改变生活方式，养成健康的生活习惯，我们可以尝试从以下几方面开始：

1.健康饮食

热量方面，碳水化合物应占每日摄入总热量的45%~60%，脂肪占25%~35%，蛋白质占15%~20%。推荐使用植物油烹饪；多吃富含多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸的食物，适当吃粗粮等富含膳食纤维的食物。饮食以果蔬和低脂乳制品为主，少吃肉类、甜食和精制谷类——更要拒绝甜味饮料，如汽水和果汁。积极控制血压，每日食盐的摄入量控制在5 g以内。

2.合理减重

肥胖或超重者应该尽力将体重控制在健康范围内，比如使BMI接近24 kg/m²或者男性腰围小于85 cm、女性腰围小于80 cm。

3.坚持运动

运动不是一定要去健身房“撸铁”或做剧烈运动，游泳、散步、跑步、太极拳、瑜伽及跳舞等均有助于改善健康。有氧运动能够提高胰岛素敏感性，而抗阻运动能够提高肌肉质量，这两种运动模式都有利于增加肌肉对葡萄糖的摄取。如果能够同时结合有氧运动和抗阻运动，那么对健康更有益。糖尿病前期人群运动建议见表1。

另外，我们一定要注意避免久坐，经常起来走动。

4.戒烟限酒

吸烟者可以向医护人员寻求戒烟建议，研究表明，得到帮助并使用戒烟药物的人更有可能成功戒烟。不建议饮酒，因为酒精也含有热量（每克为7 kcal），酒桌上的人很容易热量摄入超标。

5.保证休息

充足的休息很重要，尽力确保每晚睡眠时间不低于7小时。

问题五：糖尿病前期需要服药治疗吗？

在改变生活方式6个月后，需要评估生活方式干预的效果。此时，有两个指标可供参考：①超重或肥

胖者的BMI接近24k g/m²，或者体重至少下降7%，并长期维持；②血糖达到正常水平。如果未能达到以上目标，有经济和医疗条件者可以考虑开启药物干预。对于高风险和极高风险者，可以考虑在改变生活方式的同时使用药物治疗。需要注意的是，用药前一定要到医院进行评估，由医生判断是否有必要用药。

根据现有的研究，适用于糖尿病前期人群的药物包括：二甲双胍、α-糖苷酶抑制剂（如阿卡波糖）、钠-葡萄糖共转运蛋白2抑制剂（如达格列净、恩格列净和卡格列净）、胰高糖素样肽-1受体激动剂（如利拉鲁肽、司美格鲁肽）、噻唑烷二酮类（如吡格列酮）、奥利司他等。这些药物都可以降低糖尿病前期人群发生糖尿病的风险——其中，阿卡波糖是我国目前唯一获批糖耐量减低适应证的药物，说明书明确表明其可用于降低糖耐量减低患者的餐后血糖。

综上，糖尿病前期是我们预防糖尿病发生的窗口期，通过早期筛查、提高警惕、日常监测、生活干预以及必要时在医生指导下采取药物治疗，可以有效阻止血糖进一步升高，远离糖尿病。**药物与人**

表1 糖尿病前期人群运动建议

运动方式	运动形式	运动时间	注意事项
有氧运动	快走、慢跑、骑自行车、游泳、医疗体操、健身操、木兰拳、太极拳、乒乓球、保龄球、羽毛球、网球等	每周至少5次，每次持续运动时间大于30分钟	结合自身的年龄、病情和身体承受能力及时调整运动计划。肥胖者加强运动
抗阻运动	抗阻练习器械或自由负重（如哑铃和杠铃）	规律有氧运动的同时，每周至少2次抗阻运动，每次2~3组，每组8~10次重复的抗阻运动，组间休息2~3分钟，2次抗阻运动应该间隔1~2天，每周3次更为理想	为了避免损伤，练习的强度、频率和持续时间应该缓慢增加；结合自身的年龄、病情和身体承受能力及时调整运动计划