

专家观点

# 糖尿病患者应严防心血管疾病

药物治疗与生活干预是关键

□ 科普时报记者 李颖

血糖控制不理想不仅关乎糖尿病，异常的血糖更是给心血管健康埋下了重重隐患，甚至悄无声息夺去患者生命。对于糖尿病患者而言，药物治疗与生活干预双管齐下，才能更好地抵御心血管事件带来的伤害，打赢这场生命保卫战。

**警惕：心血管事件“无声”夺命**  
根据2016年11月发布的《中国糖尿病防控专家共识》，我国糖尿病患病率为9.7%，患者人数近1亿，呈快速增长趋势。此外，我国也有一群庞大的糖尿病“后备军”。

“得了糖尿病，生活中要操心的事变多了，除了管理好饮食起居外，还要严防各种并发症，尤其需要警惕心血管事件。”中国医学科学院阜外医院内分泌与心血管病诊治

中心主任李光伟教授在接受科普时报记者采访时表示，糖尿病由于代谢紊乱易发生血脂异常，心血管并发症也更容易找上门来，是糖尿病患者致死的最主要原因。

糖尿病患者的心血管并发症非常常见，但仍有许多患者并未意识到问题的严重性。“糖尿病患者并发心血管疾病的危险比非糖尿病患者增加了3到5倍。”李光伟教授解释说，糖尿病患者往往同时伴有高血糖、高血压及高血脂症，由此产生的动脉硬化和对心脏供血的减少严重影响心肌细胞对营养物质的摄取，而胰岛素缺乏又进一步阻止心肌细胞对葡萄糖的摄取，使得心肌供能不足，心肌收缩力减弱。糖尿病患者血液黏稠度高、易产生血栓，使得心肌损害雪上加霜。

更令人忧心的是，糖尿病患者发生心梗常常“悄无声息”。一般而言，急性心梗的发生往往伴有“压榨样”疼痛，而糖尿病患者由于有神经病变，发病时常无明显疼痛症状，甚至出现心肌梗死等危重情况时仍毫无知觉，这也是导致患者发生猝死的原因之一。

**治疗：仅有“降糖”是不够的**  
既然心血管病是糖尿病患者的“终极杀手”，那么在治疗糖尿病的同时，当然不能忽视对于心血管的保护。

李光伟教授强调，在制定糖尿病治疗方案时，不仅要考虑降低血糖，还要考虑心血管保护等因素，胰岛素增敏剂如吡格列酮可改善胰岛素抵抗（外周、肝脏）保护β细胞功能降低甘油三酯，升高HDL

（高密度脂蛋白），有效降低血糖的同时控制低血糖的发生率，对糖尿病患者的心血管并发症具有多重防治作用。

谈及糖尿病治疗，胰岛素是绕不开的关键词。“2型糖尿病显著的病理生理学特征为胰岛β细胞功能缺陷所导致的胰岛素分泌减少和胰岛素调控葡萄糖代谢能力的下降（胰岛素抵抗）。”李光伟教授表示，胰岛素抵抗危害极大。它不仅可升高血糖水平，还会导致非酒精性脂肪性肝和心血管疾病的发生。改善机体对胰岛素的敏感性是糖尿病治疗中绝不该被忽略被忘记的。在应对糖尿病分泌紊乱用药方面，DPP-4抑制剂（如阿格列汀）很有效。它可保护肠促胰岛素不被DPP-4灭活，加强葡萄糖依赖的胰岛素的

分泌，抑制胰高血糖素的分泌。

糖尿病治疗中极为重要的是，糖尿病患者血糖控制不能简单一刀切，需要因人而异。“糖尿病治疗越来越讲求个体化。患者应遵从医嘱，在专业医生的指导下采用精准、有效的治疗方案。”李光伟教授如是说。

**预防：生活方式干预不可少**  
人口老龄化、缺乏运动及膳食不合理等因素都促使糖尿病患者不断增多。其实在糖尿病发病之前，高危人群就应当进行生活方式干预，以预防糖尿病及心脑血管并发症。

根据李光伟教授领衔的“大庆研究”项目20年长期跟踪随访结果，糖尿病前期患者不仅是糖尿病的高危人群，也是心脑血管疾病和

死亡的高危人群。而干预六六年间的糖尿病发病率下降了51%，20年后糖尿病发病率仍下降43%，表明生活方式预防作用长期持久。更为重要的是，糖尿病的预防使其后20年发生视网膜病变的严重视网膜病变的风险降低47%，心脑血管病死亡降低了41%，全因死亡降低了29%。

肥胖、久坐少动、有高血压、心脑血管疾病、有糖尿病家族史、女性有巨大儿生产史的都是糖尿病高危人群。“对于高危人群来说，一定要主动预防糖尿病。”李光伟教授指出，无论是糖尿病患者还是预防糖尿病人群，都要“管住嘴、迈开腿”，一日三餐做到主食定量，粗细搭配，运动方式宜选择快走、慢跑、太极拳等。少吃多动，持之以恒是预防糖尿病的良方。



混血是一种客观现象，认为它是否好看是人们主观态度。事实上混血因为国家差异产生的相貌也大不相同，在中国，普遍符合大众审美的应该是亚欧混血，因为亚欧混血结合了亚洲人细腻的皮肤、脸部柔和的线条和欧洲人偏白的肤色、立体的五官，自然显得好看。而亚非混血往往并不会让人觉得好看，黑人的卷发，塌鼻梁遇上亚

大部分人对混血的印象也许是不同的发色，挺拔的鼻梁，深邃的眼眸……常常会给人很漂亮的感觉，让人感受到不一样的美感。那么，为什么会这样呢？混血的相貌一定更好看吗？

## 为什么混血儿的相貌更好看？

洲黄种人不一定不会产生优质的混血儿。接下来就来说说为什么有些混血在相貌上会更好看。

前面提及认为事物好不好看主要取决于人的主观态度，我们对本族的面孔非常熟悉之后，见到混血儿就会觉得新奇，这是一种视觉冲击，一定程度上会提高混血儿在我们眼中的颜值水平。另外，当今大众传媒非常发达，群众所能关注到的混血儿都是俊男美女，自然会给群众留下混血儿更好看的印象。基因学里，对于混血是赞成的，这样有利于人类品质的优化，目前已知动物方面是存在杂种优势的，因此也可以猜想人类也有这种优势，不同血统的人结合后由于进化的影响，优秀的基因被选择保留下来。也许有人认为欧美人的面孔太凌厉突兀，而亚洲人面孔正好比较寡淡，于是两者结合产生的

中间体正好为人们所喜爱。

除了遗传产生的性状影响，从另一个角度来看，那些敢于漂洋过海的人往往是优秀的，也许交际圈广泛，也许家境优越，而当他们来到另一个国家时，能够吸引他们的一定也是人群中脱颖而出的那一位，因此两个优秀个体的结合能产生优质混血儿的概率也大大提升。且这样优秀环境下成长的混血儿们通常会受到良好的教育，注重仪表，因此容易越长越好看。

总结，混血儿也不一定就更加漂亮，只有继承了父母双方的优秀基因的混血儿才会好看，且父母双方可以优势互补时，混血儿拥有美丽相貌的概率更大。同时，混血儿的好看与否也取决于人们的审美，并不是绝对的。

心灵驿站

□ 陈舒瑶



你经常被负面情绪困扰吗？

## 保持乐观就可拨云见日

生活在现代都市中的人面临着来自生活、工作或学业的种种压力，难免会出现情绪低落，甚至情绪失控的时候。那么，当焦虑、失落、悲伤、愤怒等负面情绪涌上心头时，我们该如何应对呢？

**上班族应保持积极、乐观的态度**  
业绩考核、人际关系以及工作本身的困难会让很多上班族出现负面情绪，然而忙碌的生活却又不让他们及时释放这些负面情绪，久而久之就容易患上各种心理疾病，如被称为“心的感冒”的抑郁症等。

对于压力颇大的上班族来说，学会从工作、心态、生活、人际关系等方面进行自我调节很重要。例如，在工作方面，上班族要对自己有正确的认知评价，不要盲目攀比；在心态方面，上班族应保持积极、乐观的态度；在生活方面，上班族要学会转移注意力，不要让工作成为生活的全部，要学会享受生活；在人际关系方面，上班族应正确处理自己与同事间的关系。但如果上班族过于紧张、焦虑或者抑郁，并且无法自我调节时，应及时到正规医院进行咨询、诊疗。

**司机在开车时应远离“路怒症”，多换位思考**  
近年来，很多媒体都报道过因司机的“路怒症”发作，导致情绪失控，从而引起交通事故的事件。“路怒症”是指司机在开车时容易愤怒，出现情绪失控的状况，其危险性高、传染性强，且临床表现多种多样。据长江网报道，在我国，“路怒症”的发生率已经达到59.8%，其中，长途汽车司机的“路怒症”发生率高达80%，私家车主则为44.4%。提示广大司机，当遇到其他司机违反交通规则或阻碍车辆行驶时，可以换位思考：也许对方真的有事，需要赶时间。如果司机在换位思考后依然感觉情绪急躁，可以通过听古典音乐或咀嚼口香糖的方式转移注意力、缓解负面情绪。

**家长尊重孩子的负面情绪，给孩子树立榜样**  
不仅成年人会有各种各样的烦恼，儿童同样会受到种种负面情绪的困扰。家长要尊重孩子表达情绪的权利，当孩子有负面情绪时，要多与孩子交流、沟通，引导孩子说出心里的想法，帮助孩子释放负面情绪。此外，家长还应该给孩子树立榜样，对情绪进行自我管理，采用正确的情绪表达方式，给孩子传递积极向上的正能量。

## 情商太高未必好

□ 晋楠



意识到一个朋友或同事伤心、生气或惊讶，是与他人相处的一个关键之处。但一项研究表明，“窃听”他人感受的本领可能会成为压力之源。这一新研究再次挑战了目前普遍存在的观点：高情商者普遍受益。

在不久前发表于《情绪》杂志的一项研究中，德国法兰克福金融管理学院心理学家Miriam Bechtoldt和Vanessa Schneider询问了166名高校男学生一系列问题，以衡量他们的情感智慧。例如，他们向学生展示了人的面孔，并询问他们从中感受到其表达的感觉如快乐、厌恶等程度是怎样的。随后，这些学生需要在做出严肃面孔的评审面前做职业讨论。科学家在他们谈话前后检测了学生唾液中心压力荷尔蒙皮质醇的浓度。

那些被归为情商更高的学生，其压力在实验中增加更多，而且恢复到基线的时间更久。美国圣路易斯华盛顿大学组织行为学教授，并未参加此项研究中的Hillary Anger Elfenbein说，这些发现表明一些人的情商过高，反而对他们不利。

实际上，这项研究进一步证实了此前关于情商阴暗面的研究成果。2002年发表于《性格与个体差异》杂志的一项研究表明，情绪感知能力更强的人可能对抑郁和绝望更加脆弱。另外，若干项其他研究，包括其中一篇于2013年发表于《公共科学图书馆·综合》的研究也表明，情商可被用于操纵他人，获得利益。

Bechtoldt表示，需要更多研究了解情商对女性以及不同年龄和教育水平人群的压力会有哪些确切影响。不过，他表示，只要你可以更好地处理自己和别人的情绪，那么情商将是一项有用的技能。例如，一些敏感的人可能会觉得对他人的悲伤或愤怒负责，这最终会让他们被压力压垮。记住，Bechtoldt说，“你没必要对其他人的情绪负责。”

求真解惑

靠输液预防卒中靠谱吗？

初春、入秋是脑卒中的高发季节，为了预防，不少老年人选择在这两个时节输液。真相是短期输液并不能预防脑卒中，只是给老年人一个心理安慰。老年人多患有一些基础疾病，输液可能导致药物不良反应，甚至出现严重后果。预防脑卒中是个长期过程，必须针对病因进行干预，还要保持良好心态，做到均衡饮食，坚持作息规律，适当进行运动，控制好高血压、糖尿病等危险因素，切忌迷信保健品。有家族史和高危因素的人群，应定期做血管检查。

鱼油能养护心脏吗？

鱼油富含omega-3脂肪酸，可以降低心脏病风险。许多人相信其中的omega-3对心脏具有保护作用，孩子的奶粉中也有添加，认为omega-3能够帮助婴幼儿大脑发育。北京市营养源研究所专家表示，鱼油作为一种膳食营养补充剂，保障心脑血管常规的营养是可以的，但是说到养护心脏的作用并不明确。“跟很多的微量元素一样，omega-3过量服用也是会中毒的，之所以叫膳食营养补充剂，是因为营养素含量比普通的高，补充时需要一定范围，需要在专业人员的指导下服用。”

胰岛素会上瘾

用了就停不了？

这是糖尿病患者拒绝胰岛素治疗的最常见说法，有不少病人因听信这个谣言而延误治疗。其实他们听说的和看到的胰岛素使用者，大多都是一型糖尿病患者。由于病情已经发展到口服药物无法控制且并发症不断出现的阶段，用上胰岛素治疗效果好，当然坚持胰岛素治疗，这和上瘾没有任何关系。可以明确的是，胰岛素绝对不会成瘾，早期患者注射一段时间（2周一数月）可以很好地保护胰岛功能，使胰岛休息并得到恢复，此后相当长一段时间（数月—数年）可以停用胰岛素，改为口服药甚至单纯饮食运动就可获得满意的控糖效果。

食物能降低血糖吗？

绝大多数食物都含有能量，其中有些含有脂肪，有些含有糖，也有一些食物既含脂肪又含糖。但只要是含有能量，摄入体内就会升高血糖，只是有的食物因为能量密度低或者含有膳食纤维等营养素，使血糖升高力度较小、速度较慢，但总的趋势都是升高血糖，而不会降低血糖。

油盐不进就能降压降脂吗？

盐和油并不是健康的敌人，适当食用不会有损健康，因嗜食反例有害。过度限盐会造成钠摄入不足，使机体细胞内外渗透压失衡，促使水分进入细胞内，诱发脑水肿，轻者出现意识障碍，严重的还会出现心率加速、恶心呕吐等问题。食用油也是必需品，完全不摄入食用油，可能导致一些营养素的缺乏。中国居民膳食指南建议，每人每天食盐摄入量应小于6克，食用油用量在25克—30克之间。任何食物吃得过多或过少都不健康。

## 孩童时饮食失衡 成年后健康欠佳

□ 段云峰

您知道孩童时期的饮食对他们将来成长和健康的有多重要吗？虽然大多数家长都知道儿童时期饮食对成长十分关键，但实际上并不一定真了解孩子的需要，也不都知道该给孩子吃什么。

据统计，给孩子提供合理饮食的家庭还不到40%；不均衡的饮食使近10%的学龄前儿童出现了维生素A缺乏，20%的儿童缺铁，14%的孩子缺锌。儿童摄入过多食用富含饱和脂肪的饮食会大大增加成年后患心脏病和肥胖的风险；维生素和矿物质摄入量不足，成年后患骨质疏松和心理异常的几率更大。儿童期饮食不当，最直接影响肠道微生物的发育，而肠道微生物的发育与孩子的身体发育，免疫系统发育和神经系统发育密切相关。

**科学合理提供饮食**  
根据国家平衡膳食指南，儿童摄入比例最多的应该是谷薯类，其次是蔬菜类。

父母作为孩子饮食的掌舵人，首先不能完全任由孩子的嗜好。孩子喜欢吃什么就给孩子什么，一切以满足孩子的喜好为标准，这样做只能让孩子选择高糖、高盐、高脂的食物，因为，这三种食物是人类或者动物本能喜欢的食物。糖、盐和脂肪也是自然界中本身并不天然存在的食物成分。这样的食物对孩子的身体发育阶段来说并没有多少营养，更多的是能量，长期吃的最终结果就是孩子营养不良和超重。因此，在日常生活中，不给孩子接触这类食物的机会；父母要管住自己的嘴；带孩子去超市避开这类食品区；在孩子比较小的时候不要给孩子尝试这类食品，免得孩子记住这种口味儿

## 《熟水包装饮用水》团体标准实施

明确新品类特征性指标

高于或严于国家对应的污染物及理化数据

科普时报讯（记者 马爱平）随着生活水平的不断提高，人们对饮用水品种质量要求越来越高，品类区别要求越来越精细。8月14日，中国民族卫生协会发布《中民卫协发（2017）012号》公告，编号为T/CNHAW 0001-2017的《熟水包装饮用水》团体标准（以下简称“熟水团标”），自9月10日起实施。

什么是熟水？在今春由中国民族卫生协会健康饮水专业委员会主办的“首届中国熟水产业创新论坛”上，北京民俗学者、中国茶文化北派茶礼传承人冯建华对熟水定义作出了解释。他说，明代药物学家李时珍在《本草纲目》中有“太和汤”记载，说它能“助阳气，行经络，促发汗”，其性平、无毒，是一味良药；喝太和汤也是有讲究的，待它自然晾到常温才可以喝。

“熟水团标”是如何出台的？在7月18日召开的“熟水团标”送审稿审定会议上，健康饮水专委会秘书长马锦亚介绍，包装饮用水采用“巴氏消毒式”的纯物理加热生产工艺，传统、安全、可靠，能够保证饮用水的水体本质。但是目前，我国的国家标准对于包装饮用水采用

热消毒技术，尚未作出明确的规定和要求。

“为更好地指导和规范采用热消毒杀菌工艺用于包装饮用水的生产，由健康饮水专委会牵头，召集健康饮水、水工艺技术及水文化习俗等方面的专家，组成专家起草组及审定组，在包装饮用水新国标GB19298的基础上，共同完善、编制了‘熟水团标’。”马锦亚说。

经过近一年时间工作，专家学者对《生活饮用水卫生标准》要求的106项指标进行严格检测和筛选，对1000多个实验数据进行认真分析解读，在GB19298其他饮用水类别中，细化出“熟水”品类，明确新品类特征性指标，高于或严于国家对应的污染物及理化数据，为“熟水团标”走向国家标准奠定法律基础。

“熟水团标”坚持了哪些技术标准？中国疾病预防控制中心环境所副所长白雪海指出，以符合GB19298标准中原料要求的生产用水为原料，采用超滤、纳滤、反渗透等膜过滤技术，仅通过不低于100℃物理加热杀菌工艺，加工制成的包装饮用水，即定义为“熟水”；加工技术上，突出特点是“熟水”电导率〔（25±1）℃〕/（μS/cm）>10。