

健康教育园地

2025年第169期

来源：健康中国

编辑：公共卫生科

预防糖尿病，及早干预糖尿病前期人群

11月14日是联合国糖尿病日，今年的主题是“糖尿病与健康”。糖尿病前期和糖尿病人群还有机会恢复到健康状态吗？这部分人群如何控血糖？



认识糖尿病前期

1. 血糖异常升高是不是得了糖尿病？

血糖升高能否成为诊断糖尿病的指标，这取决于血糖值是否达到糖尿病的诊断标准。糖尿病的诊断标准是人为界定的，患者在糖尿病确诊之前就存在着一定程度的糖代谢异常、血糖指标异常等，这个时候还没达到糖尿病的诊断标准，我们把这个阶段叫做糖尿病前期。

2. 糖尿病前期距离糖尿病还有多远？

如果个人的空腹血糖大于或等于 6.1 毫摩尔每升，小于 7.0 毫摩尔每升，或者用 75 克葡萄糖做糖耐量试验，两个小时后的血糖值大于或等于 7.8 毫摩尔每升，小于 11.1 毫摩尔每升，这种情况叫作糖尿病前期。

糖尿病前期有三种转归。第一种转归：通过生活方式的干预，这一部分糖尿病高危人群复转成为健康人群。第二种转归：维持现有糖尿病前期状态。第三种转归：发展到糖尿病阶段。我国相关数据显示，如果糖尿病前期人群不进行相关的干预，20 年以后，其中超过 90% 的人将发展成为糖尿病。

所以，糖尿病前期既是一个危险阶段，也是一个我们要应对挑战的阶段。如果干预得好，患者就有可能复转到健康状态。

3. 糖尿病前期有没有明显的症状？

实际上，糖尿病前期很少有典型的临床症状。糖尿病前期人群一般不会出现糖尿病患者的“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻）症状，但是有一部分糖尿病前期的人会有容易饥饿的感觉，也有一部分人会感觉轻微的口渴，还有一部分人会感觉乏力。

很多 2 型糖尿病患者在早期最容易出现的临床表现，是进食量的增加以及午餐以后出现低血糖。

具备以下因素之一，即为糖尿病高危人群：超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿（出生体重 ≥ 4 公斤）生育史。糖尿病前期的人，属于糖尿病的极高危人群。

走出糖尿病前期，关键看这里

4. 走出糖尿病前期，患者应该怎么做？

第一，要保持一个良好的心态，不要焦虑。越焦虑越容易分泌升高血糖的激素。

第二，良好的休息和睡眠非常重要。良好的睡眠可以帮助我们调节身体激素。我们身体中很多的激素都会影响到血糖，其中胰岛素是可以降低血糖的激素。如果一个人每天不好好休息尤其是睡得太晚，长期下来对血糖的影响非常大。

第三，要优化体重。肥胖带来的危害有很多，代谢性疾病如糖尿病，血脂异常，嘌呤异常，尿酸异常等。肥胖还可以导致很多肿瘤的发生风险明显增加。肥胖还可能带来骨关节、腰椎损伤、膝关节和踝关节的损伤等。此外，肥胖还可能导致尿失禁、睡眠呼吸暂停低通气综合征、自信心不足等问题。

第四，要进行合理的运动。我们每周要进行不低于 150 分钟的有效运动，所谓的有效运动就是达到有效心率的运动。简单计算有效心率的方法如，用 220 减去年龄，再乘以 $0.5 \sim 0.7$ ，这样得到的数值可以作为个人运动时间的脉搏数。要提醒的是，心率有问题的人不适用这个计算公式。运动方式可选择有氧运动、力量训练、平衡训练和柔韧性训练。

5. 得了糖尿病一日三餐应该怎么吃？

糖尿病患者的营养治疗不是什么都不敢吃，而是要合理地吃，合理地分配进食量，合理地搭配各种营养物质的比例。每日三餐要合理搭配主食、蔬菜、蛋白质和脂肪等的摄入量。

特别是主食要做到粗细搭配，不要陷入只吃杂粮的误区，杂粮占主食的最高比例不应超过 30%。另外，饮食也要配合用药情况来确定。

糖尿病患者遵照进餐顺序（比如先吃蔬菜、再吃肉类、最后吃主食），控制进餐速度，可以明显减少餐后血糖的波动。这种饮食方法同样适用于健康人群，可以避免进食过多，控制体重。

6. 糖尿病患者该怎么运动？

第一，要注意运动时间，一般建议进餐一小时后运动，不建议空腹和餐前运动。

第二，要注意运动量。一次运动时间不宜过长，20 分钟为宜。

第三，要选择喜欢的、可以长期坚持的运动。

第四，避免运动损伤，防止运动伤害。尽量在灯光比较明亮的地方运动。运动之前要检查鞋袜，看看鞋子有没有破损，鞋子里面有没异物等，最好有同伴一起运动。同时，外出运动时尽量带上食物，比如小饼干、糖块、水，适时补充水和适当的热卡，避免运动带来的低血糖和运动后迟发的低血糖。有条件的人也可以带上血糖仪，一有不适就进行监测。

虽然糖尿病不能治愈，但我们现在有一个新的概念，就是部分糖尿病可以实现逆转。尤其是肥胖相关的 2 型糖尿病，病程相对较短的患者，通过严格的生活方式干预，优化体重，

合理的药物治疗，可以实现一定程度的临床缓解，也就是老百姓所谓的逆转。

不论是否可以短期缓解，患者都应该听从医生的指导，进行生活方式的全面改进。同时合理用药，进行正确的血糖监测，争取推迟并发症的到来，甚至是避免并发症的到来。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院