

# 男子多年糖尿病控制不良,引发肾衰竭

## 武进中医医院专家提醒:糖友应密切监测血糖,保护肾健康

糖尿病是一种全身代谢紊乱性疾病,长期高血糖会损害多个器官,糖尿病肾脏疾病是常见的并发症之一。数据显示,自2011年以来,糖尿病肾病已成为我国慢性肾脏病住院患者的第一位病因。在终末期肾病维持性透析患者中,糖尿病肾病位列病因的第二位,严重威胁患者生命和健康。因此,对糖友来说,早预防、早发现、早诊断糖尿病肾脏疾病具有重要意义。

家住湖塘的杨先生今年59岁,十多年前被确诊了2型糖尿病。他自觉身体没有明显不适,经常断断续续的服用降糖药。平

时既不监测血糖,也不控制饮食,血糖长期控制不好。两年前,杨先生在检查时发现血肌酐明显升高,医生建议他住院进行系统检查,调整治疗方案,但他依然没有引起重视。春节前夕,聚餐变多,杨先生大吃大喝并不节制。最近半月,他出现了恶心、呕吐、胃口差、腰酸乏力等症状,走路时总感到下肢无力,腿部水肿,这才来到武进中医医院就诊。

肾内科医生接诊后,完善肾功能、电解质、血气分析等相关检查,提示多项指标异常,尿素氮高达37.20mmol/L,血肌酐高达939.00umol/L,是正常值的十倍以上,血钾也高达6.59mmol/L(正常浓度3.5~5.5mmol/L),血气分析结果提示代谢性酸中毒,诊断为慢性肾衰竭(尿毒症期)、代谢性酸中毒、高钾血症,随时可能诱发心力、呼吸衰竭,甚至出现心跳骤停,危及生命。

肾内科医护团队迅速开展救治,建立血液透析临时血管通路,立即予以利尿排钾、血液透析等治疗,辅以降糖、调节钙磷代谢、纠正贫血等中西医结合对症治疗,杨先生病情逐渐好转,胃口变好,双下肢浮肿消退,恶心、呕吐、腰酸乏力等症状明显

减轻,酸碱失衡、电解质紊乱得以纠正,贫血改善,一周后病情平稳出院。尿毒症是慢性肾脏疾病终末期阶段,已无法逆转,更无法治愈,杨先生虽通过及时有效的救治挽救了生命,但后期需要定期来院维持性血液透析治疗。

“糖尿病肾脏疾病早期表现隐匿,几乎没有任何特异性症状,部分患者可表现为尿泡沫增多、夜尿增多、腰酸乏力等,极易被患者和家属忽视,错过治疗的最佳时机。当患者出现下肢明显水肿、尿量减少、恶心呕吐等症状时,肾功能往往已明显受损。随着病情进展,肾脏排钾能力逐渐下降,再加之饮食不注意,极易发生血管内钾滞留,出现高钾血症,表现为肌无力、肢体麻痹、心律失常等,甚至可能出现心脏骤停,危及生命。因此,糖尿病患者控制好血糖的同时,需定期进行早期糖尿病肾脏疾病相关项目的筛查,及时发现、早期预防糖尿病肾病。糖尿病肾病发展至肾功能不全,尤其是尿毒症患者应严格限制摄入含钾高的食物,如柑橘、香蕉、马铃薯、桔子、各种腌制品、干货、酱料等。”肾内科副主任、副主任医师蒋丽君介绍。

“除了糖尿病肾脏疾病,当



**蒋丽君** 武进中医医院肾病科、血液净化中心副主任、副主任中医师,医学硕士,孟河医派传承人,常州市医学会肾脏病分会第一届青年委员会委员,曾至东部战区总医院(原南京军区南京总医院)进修学习,工作十余年。擅长肾病科各种疾病包括急慢性肾炎、慢性肾衰竭、急性肾损伤等的中西医结合一体化治疗。

专家门诊时间:周六全天

血糖长期控制不佳时,会出现各种并发症,如心脑血管病变、周围神经病变、视网膜病变、糖尿病足等。因此,糖友们一定要长期控制血糖平稳,谨防各种并发症发生发展。建议糖友们定期检查血脂、尿常规、血肌酐、血尿素氮和尿酸,必要时可加做泌尿系统B超、肾血管彩超。如发

现血糖控制不佳,蛋白尿、血清肌酐升高等异常情况,应及时就医,早期接受规范治疗。日常生活中,糖友们要按时按量服用药物,使血糖、血压维持在平稳水平,还要保持健康的生活方式,控制饮食、戒烟戒酒、适当运动、规律作息。”内分泌科主治医师黄英俊说道。



扫码关注武进中医医院  
微信公众号

## 汤圆美味热量高 三类人群要注意

元宵节马上就要到了,汤圆是家家户户必不可少的美味。食用汤圆时应该注意哪些问题?应该如何健康食用呢?

### 注意搭配和时机

专家表示,汤圆从进食的时机来看,主要是在早餐、下午茶时间或宵夜。

如果放在早餐,可以归类为主食点心类,按照平衡膳食原则,注意搭配一些富含蛋白质与蔬菜或水果类食物即可。如果放在下午茶与宵夜这个时间点进食,看起来有点像糖水,属于零食类,则偶尔为之即好。

一碗汤圆通常由皮、馅料与汤底三大类食材构成。馅料可甜可咸,甜馅料通常有花生、芝麻、核桃、杏仁、豆沙、枣泥、猪油、砂糖等,咸馅料通常有猪肉、牛肉、火腿、虾米、干贝等。

汤底亦可甜可咸,还可荤



素,常见的甜汤底有酒糟、红豆沙、杏仁露、黑芝麻糊等,咸汤圆还可以是实心糯米团,搭配有各式蔬菜、香菇、木耳制作的素汤圆。

### 三类人一定要注意

**糖尿病患者不宜吃甜的汤圆。**多数汤圆属于高能量、高饱和脂肪的食物,而且糯米富含支链淀粉,属于血糖指数和血糖负荷较高的食物,快速消化吸收对餐后血糖有较大的负面影响。吃了汤圆之后,一定要相应减少米饭馒头等主食的数量。

**某些过敏体质的人。**比如对花生、虾米过敏的患者,注意避免含有会导致自己过敏食材的汤圆。

**装着假牙的老人尤其要小心。**汤圆黏性强,曾经发生过汤圆粘着假牙被老人一起吞进肚子。而且汤圆糯糯黏黏的,吃的时候可能一不小心就会噎

着,呛入气管,轻则引起呛咳、呼吸困难,严重导致窒息而发生不幸。所以,吃时一定要放慢咀嚼、吞咽速度。

### 汤圆如何选购?

**首先要看包装袋上的标签信息。**选购时要注意仔细查看包装袋上的食品标签信息。如果包装袋上的食品标签内容不全,要谨慎购买。

**其次要看配料表的配料顺序。**选购时,记得先看懂配料表,了解一下元宵制作过程中用了哪些配料,尤其是过敏体质人群更要看清配料表,看看是否有使用导致过敏的配料,再决定选购哪种产品。

**第三要看储存条件。**目前商场超市销售的多为速冻汤圆,不要购买带冰霜或冰碴的产品,带冰霜或冰碴表明产品储存温度不稳定,产品容易酸败变质,对产品质量影响较大。

(网络综合)

## 补充五种营养素 谨防坏胆固醇

低密度脂蛋白胆固醇被称为坏胆固醇,它是导致动脉硬化,造成心脑血管疾病的“第一杀手”。日常饮食中,以下5种营养素可谓坏胆固醇的“克星”,可多加补充。

**膳食纤维。**主要来源为蔬果、杂粮、坚果、豆类等。建议每日摄入25~35克,大约为3碟蔬菜、2份水果,以杂粮饭代替白米饭。

**类胡萝卜素。**主要来源有木瓜、芒果、西红柿、南瓜、红薯等。推荐每日摄入6毫克类胡萝卜素,大约食用500克

蔬果,其中包括2~3份黄色、绿色、红色的蔬果。

**维生素B<sub>2</sub>。**建议每日摄取1.6毫克维生素B<sub>2</sub>,动物肝脏、深绿色蔬菜、豆类、坚果类、五谷杂粮、牛奶制品等都是富含维生素B<sub>2</sub>的大户。

**烟酸。**主要来源为动物肝脏、猪瘦肉、家禽肉、鱼肉、蛋类、花生、鳄梨、核桃、全麦食物等。每日摄入12~18毫克,大约等于100克猪肝、一碗半五谷饭。

**钾。**瘦牛肉、鱼肉、贝类、花生、木耳、黄豆、口蘑、西红柿、豌豆等都是膳食中钾的优质来源。可将部分主食换成薯类和豆类。

(中国中医微信公众号)

