体检空腹血糖正常≠没糖尿病!

专家提醒:餐后血糖异常别大意,抓紧加做糖耐量检测

11月7日,江苏省“联合国糖尿病日暨蓝光行动”在南京举行。活动由江苏省医学会糖尿病学分会、江苏省医学会内分泌学分会主办,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)承办,围绕“早发现,早行动”主题,聚焦早期诊断和降低糖尿病风险。江苏省人民医院内分泌科主任、南京医科大学第四附属医院院长杨涛在现场接受记者采访时提醒,普通体检通常只查空腹血糖,而80%的糖尿病患者最先出现异常的是餐后血糖,很可能错过了最佳干预时机。

“真的没想到!平时爱喝饮料、抽烟,工作压力大,作息也不规律,这下得赶紧去治疗了。”义诊现场,刚测完血糖的市民刘先生十分意外。他告诉记者,几个月前体检时,自己的空腹血糖是“六点几”,仅比正常值高了一点,便没太当回事。当天恰逢义诊,测了餐后两小时血糖,结果数值已飙升至24.1mmol/L。杨涛解释,这种“空腹只高一点点、餐后已经严重超标”的情况并非个例,恰恰是普通体检最容易漏掉的部分。“有些人是餐后血糖先高上来,有些人是空腹血糖先高上来,也有些人是两者合并,但总的来说,餐后血糖先高的占绝大部分,却不容易被体检发现。”杨涛强调,从正常人发展到糖尿病通常有约10年窗口期,身体一直在给机会,但很多人直到空腹血糖明显异常才开始重视,恰恰错过了好时机。

杨涛给出一组数字:18岁以上正常成人中糖尿病患病率可高达13.7%,另有35%属于糖尿病前期,两者相加血糖异常人群接近48%。“这样高的异常人群,如果只通过普通体检,会漏掉很多。”

“糖尿病不是一个病,而是一组综合征,共同特征是血糖升高。”南京同仁医院副院长、内分泌科主任马建华说,2型糖尿病占90%以上,核心机制是能量过剩——人类在长期进化中形成了尽可能获取能量、节约能量的基因,而近几十年物质丰富、体力活动减少,能量摄入远超消耗,肥胖、脂肪肝、高血脂、高血压随之而来,血糖高只是其中一个表现。“诊断延迟是糖尿病患者数量居高不下的重要原因之一。”马建华说。

那么,餐后血糖超过多少算危险?据悉,根据《中国2型糖尿病防治指南(2025年版)》及国际通行标准,餐后血糖超过7.8mmol/L即进入危险区间,7.8mmol/L—11.1mmol/L为糖尿病前期;空腹血糖6.1mmol/L以内为正常,6.1mmol/L—7.0mmol/L为糖尿病前期,7.0mmol/L以上可诊断为糖尿病。专家同时建议,将糖化血红蛋白纳入评估,超过6.5%可作为诊断依据,它反映近三个月平均血糖,比单次血糖更稳定。值得一提的是,如果没有典型症状,不能凭一次异常结果确诊。通常需要在不同日期复查确认,或结合另一项异常指标(如空腹血糖和糖化血红蛋白同时超标)来成立诊断。

记者注意到,今年联合国糖尿病日的主题为“早发现,早行动”。哪些人需要主动做糖耐量检测?杨涛介绍,体重指数超过24的超重人群,有糖尿病家族史者,血脂、血压等代谢综合征指标偏高者,70岁以上高龄人群,以及虽然年轻但长期大量饮用含糖饮料、奶茶,暴饮暴食、爱吃油炸食品的人,都应及时引起重视。“偶尔喝杯奶茶问题不大,但长期固定每天两杯,就跟每天两包烟一样,属于危险人群。”他同时提醒,体重指数低于18.5的消瘦人群也应进行检测,过度节食导致的营养不良同样会使胰岛功能低下,“超重肥胖和消瘦的人胰岛功能不好是两个极端,一个过强一个过弱”。

发现血糖异常后,还能不能逆转?在杨涛看来,关键在于胰岛功能。2型糖尿病早期,如果胰岛功能还处在相对正常的阶段,是可逆的;一旦胰岛功能下降到三分之一以下,几乎没有可逆的可能。

“糖尿病不能只靠治,预防和早发现最关键。”越早发现,机会越大,年轻人尤其是体重超标者,发现后大概率有机会逆转。马建华也提醒,糖尿病是渐进过程,不是“开关式”发病,等到出现明显症状才干预,往往已经错过了最好的时机。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

居家也能做透析,知道吗?

但并非“自动运行”,医师需跟进评估

大咖健康课



如果心脏是人体的“水龙头”,负责把血液泵到各个器官,那么肾脏就是身体的“排水口”。一旦这个“排水口”坏了,水分和毒素排不出去,心脏负担加重,泵血能力下降,肾脏供血又进一步减少,形成恶性循环。透析,就是替代“排水口”工作、帮身体清除多余水分和毒素的治疗方式。

南京鼓楼医院肾脏内科主任医师蒋春明介绍,相较于大家更熟悉的血液透析,腹膜透析利用人体自身的腹膜作为“滤网”,通过向腹腔灌入透析液,把血液中多余的毒素和水分引流出来。其优势在于可居家操作、对心血管影响更小、更有利于保护残余肾功能,从长期看也更为经济。

腹膜透析提供另一种生活方式

蒋春明介绍,如果选择血液透析,患者需要按照固定的治疗安排往返医院。而腹膜透析在完成置管和系统培训后,患者可以按照医生制定的方案在家进行治疗,减少了频繁往返医院的需求,也让治疗时间具有一定的弹性。

蒋春明表示,在临床实践中,部分老年患者、心功能相对较差的患者,以及仍保留一定残余肾功能的患者,可能适合相对缓和的透析方式。对于部分患者而言,腹膜透析在治疗过程中可以较好地兼顾生活方式,并有助于保护残余肾功能。

联合垂直隧道置管守住治疗“入口”

不过,腹膜透析的“居家化”并不意味着治疗可以“自动运行”。真正开始前,患者要先过“置管”这一关。从外表看,患者只是在家里完成透析液交换;但在这之前,一根透析导管已经被准确放入腹腔。

蒋春明解释,透析液正是通过这根导管进入腹腔,再完成交换和引流。对长期使用腹膜透析的患者来说,这根导管就像治疗系统的“入口”。导管位置如果不理想,可能影响透析液顺利流入和流出;如果导管发生漂移,甚至可能出现“进得去、出不来”的问题。因此,置管并不是一个孤立的小手术。

记者了解到,南京鼓楼医院肾脏内科长期开展联合垂直隧道置管技术,让导管位置更加稳定,降低导管移位对后续透析的影响。

蒋春明介绍,每名患者的透析方案并不完全相同,需要由医生根据患者的具体情况制定;随着时间推移,患者自身情况发生变化,透析剂量也可能需要相应调整。这意味着,腹膜透析虽然发生在家里,但医生并没有因此“退场”。专职护理人员承担着大量日常管理工作:患者居家期间发现问题,可以与护士沟通;护理人员发现异常,再及时反馈给医生处理。

“忍一忍”的背后,可能错过更好的处理时机

采访中,蒋春明直言,腹膜炎是影响部分患者继续进行腹膜透析的重要原因之一;另一个需要长期面对的问题,是随着治疗时间延长,腹膜功能可能出现下降。

临床上,有时候,患者只是觉得“肚子有一点疼”,或者发现透析液出现异常,却因为工作忙、生活事务多,想着“再观察一下”。专家说,真正棘手的是患者发现得晚、就医也晚。“忍一忍”的背后,可能意味着错过更好的处理时机。

蒋春明说,对于腹膜透析患者来说,医生和护士的管理固然重要,但患者自己是否真正关注疾病、能否及时反馈身体变化,同样重要。“下一步值得探索的,还在于能不能把医疗管理继续向患者所在的社区延伸。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

从萌芽孕育到成长相伴

南京市妇幼保健院“九秩芳华”

11月7日,南京市妇幼保健院联合中国银行南京分行、扬子晚报共同主办的“九秩芳华·银医同行”南京市妇幼保健院建院90周年主题宣传活动暨第22期分娩旅行团活动顺利举行。上午9点,医院丁家庄院区诞生厅里暖意融融,备孕及孕产妇家庭、扬子小记者和新媒体大V等约70人陆续到来,在打卡墙前留下笑脸。

活动伊始,南京市妇幼保健院党委委员夏黎在致辞中回顾,自1936年建院以来,一代代妇幼工作者接续奋斗,立足“一院两区”发展格局,坚守公立医院公益底色,深耕母婴安全保障、生殖健康、儿童健康与健康科普工作,用专业与温情守护万千家庭。

产科病区主任、主任医师张荔现场为大家带来了《读懂孕妈焦虑,关注母胎安全》的主题分享。糖尿病护理专科小组围绕孕期血糖与体重管理作了科普讲解。

随后,参与人员开启沉浸式院区探访。从院史陈列馆到生命科普馆,再到产科家庭化病房、康养中心、产房、祺宁医疗部,更加生育友好的就医环境让现场参观者赞不绝口。

通讯员 史月 张沁沁
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

养猫后皮肤反复过敏 真是猫毛惹的祸?

近日,南京医科大学第二附属医院皮肤科门诊接诊了一位26岁女性患者。她表示非常注重卫生,猫咪定期洗澡驱虫,全屋每天吸尘,床品勤换,生活习惯干净自律。但近半年,她出现了持续且反复加重的皮肤问题,面部反复干燥泛红,鼻翼两侧、眼周瘙痒脱屑,锁骨、颈部、手臂接触部位反复起细小红斑,偶尔还伴随鼻痒、打喷嚏。此前,她一直按“脂溢性皮炎、面部敏感肌”对症治疗,外用修护敷料、间断口服抗组胺药。长期反复的过敏让她心理负担很。

该院皮肤科主任、主任医师张瑞丽结合患者长期养宠、接触即诱发、远离环境缓解的病史特点,建议她先做皮肤点刺过敏原筛查。

本次患者的点刺结果很典型:猫毛轻度阳性,屋尘螨、粉尘螨强阳性。也就是说,她属于混合性过敏,真正导致皮炎反复迁延不愈的核心元凶是尘螨,猫毛只是次要诱因。得知结果后,患者瞬间释然:不需要离开心爱的“毛孩子”。只要针对性规避尘螨、规范治疗、修护皮肤屏障,就能有效控制症状。

张瑞丽表示,皮肤点刺过敏原筛查是临床上辅助查找过敏原的方法之一。该检测通过体表微量点刺观察皮肤反应,通常20分钟可判读结果,无需抽血。

通讯员 陈艳萍 张稣
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟