市民政局 十堰日报社 联办
投稿邮箱:sywbzw@163.com
责任编辑:王勇 编辑:朱贲 稿件统筹:罗伟 版式:熊东燕

十堰晚报
2026年11月13日 星期五
第350期

11月14日是世界防治糖尿病日,今年主题为“早发现,早行动”。糖尿病是老年人高发的慢性疾病,具备三大特点:症状隐匿、合并病症多、远期危害大,其干预方案与中青年患者存在明显区别,需要社会给予更多关注。

昨日,记者采访专家,结合临床病例,详解老年糖尿病的识别、治疗与预防要点。

■记者 叶楚榕



图据新华社

世界防治糖尿病日

控糖维稳 让老年生活过得更有质量

饭后犯困、伤口难愈 老人确诊糖尿病

71岁的张大爷(化姓)近期总感觉浑身乏力,吃完饭后就昏昏欲睡。家人起初只认为是年纪大了精力不足。更棘手的是,他小腿一处磕碰伤口,半个月来始终红肿不愈。儿女带他到医院检查,结果令人意外:空腹与餐后血糖均显著超标,确诊为糖尿病,而伤口迟迟不能愈合,正是高血糖抑制免疫力、阻碍组织修复的典型表现。

“门诊里像张大爷这样辗转才确诊的老年人十分普遍。”市太和医院内分泌代谢科主任、主任医师蔡俊玮介绍,很多老年人因反复皮肤瘙痒、伤口久不愈合、牙龈发炎、泌尿系统感染,或是体重莫名下降前来就诊,最终才查出血糖异常。不少老年人是在体检时才发现血糖超标,自身却没有任何不适感。

蔡俊玮为张大爷量身定制方案,以饮食调理、适度运动配合药物治疗为主。考虑到张大爷年事已高,还合并多种慢性病,用药时特意避开易引发低血糖的药物组合。经过一段时间调理,张大爷血糖逐步回落,精神状态明显好转,腿部伤口也慢慢愈合。复诊时,张大爷握着医生的手感慨:“早做检查,就不会拖到这么严重。”

“张大爷的病例带来两点启示:一是老年人血糖升高常常毫无体感,不能依靠自我感受判断病情;二是确诊后不必过度焦虑,切忌自行买药服用,全面评估病情,远比一味追求快速降糖更重要。”蔡俊玮提醒。

“三多一少”不典型 老年糖尿病善于“躲猫猫”

很多人把多饮、多食、多尿、体重下降的“三多一少”当作糖尿病的典型信号。蔡俊玮提醒,这套判定标准并不适用于老年群体。

老年人渴感中枢反应迟钝,加上肾脏浓缩功能减退,多尿症状还容易被前列腺疾病、饮水习惯掩盖;部分老年人本就食欲偏弱,体重下降速度缓慢,很难联想到糖尿病。老年糖尿病患者大多表现为非典型症状,常见预警信号包括:长期不明原因疲惫、精神萎靡;数月内体重悄然降低;皮肤创口、溃疡经久不愈;反复皮肤瘙痒、真菌感染;牙周炎反复发作;尿路感染久治难愈;视物模糊、手脚麻木刺痛;突发心慌、莫名出汗等。

蔡俊玮说:“还有一类风险更值得警惕——无症状低血糖。”老年人对低血糖的感知能力大幅下降,心慌、手抖、出冷汗等预警表现会明显弱化,直接出现头晕、意识模糊,甚至摔倒。不少老年人摔跤后,家属只归咎于腿脚不便,实则是低血糖诱发。他建议,家中有患糖尿病的老年人,常备血糖仪,一旦出现异常及时监测血糖。

同时,高血压、高血脂、冠心病、慢性肾病等慢性病常常结伴出现,服药种类繁杂,药物之间容易相互影响。蔡俊玮表示,这正是老年糖尿病管理远比年轻人复杂的原因,“不能只盯着血糖数值,要综合评估全身健康状况。”

控糖拒绝“一刀切” 老年人自有专属“及格线”

“门诊里经常遇到两种极端心态。”蔡俊玮说,一部分老年人满不在乎,觉得年纪大了血糖偏高属于正常,降糖药想吃就吃、想停就停;另一部分老年人过度严苛,执意把血糖降到年轻人标准,频繁诱发低血糖,反而埋下安全隐患。

糖尿病治疗讲究个体化施策。对于身体状况良好、生活能够自理的老年人,血糖控制目标可以适度放宽,不必严格对标中青年标准;针对高龄体弱、多病共存,或是存在认知障碍的老年人,控制标准还要进一步放宽,首要目标是规避低血糖,保障晚年生活质量。“降糖并非越低越好,平稳才是核心原则。宁可血糖略微偏高,也不能反复出现低血糖。”蔡俊玮说。

用药方案同样要做“减法”。老年人肝肾功能减退,药物代谢速度放缓,易造成药物蓄积;加上同时服用多种药品,漏服、错服、重复服药屡见不鲜。蔡俊玮团队为老年糖尿病患者开药时,优先选择服药频次少、低血糖风险低的药物,精简用药清单,标注清楚服药时间与剂量,同时叮嘱家属做好监督提醒,“给老年患者开药方,开出的不只是降糖药,更是一套能够长期坚持的生活管理方案。”

蔡俊玮提醒,老年糖尿病患者要定期筛查眼底、尿蛋白、足部血管与神经病变,不要等到视力下降、足部破溃才就医。并发症筛查一定要前置,不要等到身体发出疼痛信号。

管住嘴、迈开腿 日常防控贵在细水长流

一说起控糖,不少老年人第一反应就是这也不能吃、那也不能碰。蔡俊玮纠正,老年糖尿病患者饮食管理的核心不是节食挨饿,而是吃得科学合理。

主食不必一味减量,可将一半精米白面替换成杂粮、薯类,做到粗细搭配;每餐保证足量优质蛋白,鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品轮换食用,无需刻意忌口肉类;多吃新鲜蔬菜,丰富食材种类;严格控制油、盐、糖摄入,但不必吃得清汤寡水。老年人本身容易营养不良,过度素食反而会损伤身体健康。

运动遵循量力而行、循序渐进的原则。快走、太极拳、八段锦、广场舞都是适宜项目,每周坚持数次,每次半小时左右,以微微出汗、说话不气喘为宜。切记不要空腹锻炼,随身携带糖果、饼干,随时防范低血糖。

日常血糖监测同样不能松懈。血糖稳定的老年人,每周选取几日监测空腹与餐后血糖;血糖波动大、刚调整用药的老年人,要适当增加监测频次。足部护理更是老年糖尿病患者的必修课:每日检查双脚有无破皮、水泡、红肿;洗脚水温不宜过高;修剪趾甲不要过深;鞋袜保持宽松柔软。

“还有一个容易被忽视的关键点:家人陪伴与监督。”蔡俊玮表示,老年人的饮食、服药、运动,大多离不开子女的提醒与陪伴。多一句叮嘱“今天按时吃药了吗”“脚上有没有不舒服”,效果往往胜过一纸处方。

蔡俊玮最后提醒,糖尿病早期症状十分隐蔽,老年人千万不能凭感觉判断健康状况。有糖尿病家族史、超重肥胖、高血压、血脂异常,或是年满40岁的人群,应当定期筛查血糖;已经确诊的老年患者,要坚持到内分泌专科定期复诊,由医生根据身体变化调整治疗方案,切勿自行增减药量,更不要盲目轻信偏方。稳住血糖,提前挡住并发症,晚年生活才能安稳舒心、更有品质。