

老年人控糖有专属方案

今年1月份，国内第一部《中国老年糖尿病诊疗指南（2021版）》发布，提出了老年糖尿病诊疗的新理念和新路径，内分泌专家进行了详细解读。

老年糖尿病需进行综合评估

老年糖尿病是指年龄≥65岁，包括65岁以前和65岁及以后诊断的糖尿病。患者以2型糖尿病（非胰岛素依赖型）为主，有少数1型和特殊类型糖尿病。该人群的特点是并发症和（或）伴发病多、症状不典型、低血糖风险高、糖友自我管理能力强弱等。

除常规糖尿病诊断外，还要在不同时段重复检测以确诊，建议对初诊的老年糖友进行肿瘤筛查。

对老年糖友健康状态进行综合评估，包括共患疾病情况、肝肾功能、用药情况、日常生活活动能力、认知功能、精神状态、营养情况等多个方面，分为“良好”“中等”和“差”三个等级，并参照此评估结果制定个体化治疗、护理及康复策略。

日常生活活动能力方面，包括如厕、进食、穿衣、梳洗、行走，工具性日常生活活动能力方面，包括打电话、购物、做饭、服药和财务管理。

根据健康状态设定降糖目标

健康状态良好或中等的老年

糖友，应先通过生活方式干预进行血糖管理，在此基础上血糖不达标，应尽早进行药物治疗。单药治疗3个月以上血糖仍控制不佳，应联合药物治疗。经过规范的非胰岛素治疗仍无法达到血糖控制目标的老年糖友，应及时用胰岛素治疗。对于健康状态评估为差的患者，则需要基于重要脏器功能、药物治疗反应、低血糖风险等，制定血糖控制目标并选择合适的降糖方案。

在药物选择方面，尽量避免选择有低血糖风险的药物，如短效胰岛素、磺脲类促分泌剂等。能口服用药，尽量不注射，可每天服用一次长效降糖药。选择安全性强的降糖药，降低多重用药风险。优选二甲双胍、SGLT2抑制剂（如达格列净等）、DPP-4抑制剂（如利格列汀等）。

老年糖友如果没使用有引起较高低血糖风险的药物，如单独使用二甲双胍、阿卡波糖、SGLT-2抑制剂、DPP-4抑制剂等，空腹血糖可以控制在5.0毫摩尔/升至7.2毫摩尔/升，睡前血糖控制在5.0毫摩尔/升至8.3毫摩尔/升。使用了胰岛素、磺酰脲类胰岛素促分泌剂，空腹血糖要控制在5.0毫摩尔/升至8.3毫摩尔/



本版图片来自网络

升，睡前血糖控制在8.3毫摩尔/升至10毫摩尔/升。

糖友合并心血管疾病合理降压

高血压患者的收缩压控制目标为140毫米汞柱以下。老年糖友患动脉硬化性心血管疾病者，若能耐受，收缩压可控制在130毫米汞柱以下，健康状态差者适当放宽目标至150毫米汞柱以下。降压药首选血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂，如卡托普利、洛沙坦等，不建议两者联用。

老年糖友如何预防并发症？糖化血红蛋白达标前，每3个月检测一次，达标后每6至12个月检测一次。有动脉粥样硬化性心血管疾病者应定期进行颈动脉和下肢动脉超声评估并积极干预。定期体检筛查糖尿病慢性并发症，如糖尿病眼病、糖尿病神经病变等。

来源：快乐老人报

糖友嘴馋，不妨试试这4种零食

顾名思义，零食就是一日三餐之外所食用的食物，相当于糖友的加餐，食用得当对控制血糖是有好处的，既可以避免上一餐餐后血糖过高，又可以预防下一餐的低血糖。

那么，哪些零食适合糖友吃呢？

1. 天然的坚果

坚果不仅含膳食纤维和矿物质，还含一定的蛋白质和丰富的不饱和脂肪酸，是一种很好的营养物质，有助于糖友预防心脑血管疾病。

糖友吃坚果要遵循3个原则：

细嚼慢咽；

控制总量，一小把足矣，千万别多吃；

选择天然的坚果，不要选择具有各种口味的加工坚果。在坚果大家族中，重点推荐糖友选择：杏仁、开心果、核桃。

2. 低糖水果

糖友可以在两餐之间吃200克以内的低糖水果，这些水果不仅可以帮助补充水分，还是维生素C、胡萝卜素、B族维生素、矿物质（钾、镁、钙）、膳食纤维的重要来源。

推荐选用低糖水果（含糖量<10%），如柚子、桃子、李子、枇杷、草莓、樱桃、牛油果等。

3. 低盐、无糖豆腐干

豆腐干属于低能量、低糖、高蛋白的食物，还含有钙、磷、铁等矿物质，口感好，有素火腿的美誉。建议糖友选择低盐、无糖的豆腐干，根据食物标签控制好总的摄入量。

4. 苏打饼干

在饼干的大家族中，苏打饼干应该是最适合糖友食用的饼干了，苏打饼干味道清淡，添加的油、盐、糖等物质较其他饼干要少，相对健康一些。

苏打饼干与馒头相比，加入了食盐和精炼混合油，相同重量下，能量大为增加。常规苏打饼干，16片为100克，约含570千卡能量。糖友要注意控制总热量的摄入，每次食用别超4片。

来源：老人报

辟谣！谁说糖尿病人不能吃水果？

面对品种繁多、色泽诱人的水果，不少“糖友”可能就要哀叹自己没口福了。难道，得了糖尿病真的就要和水果划清界限了吗？这是个误会，糖尿病患者是可以吃水果的。今天，我们就请北京市疾控中心慢性病防治所的专家，教“糖友”们掌握吃水果的诀窍。

疾控专家表示，没有任何一个国家的糖尿病防治指南中说，糖尿病患者不可以吃水果。美国对糖尿病患者的饮食建议里，第一条就是要多吃水果和蔬菜。

可是，水果里面明明有很多糖分呀？

其实，我们日常食用的大部分水果，主要由水分构成；其次才是碳水化合物，也就是我们俗称的“糖”；此外，水果中还含有丰富的维生素、纤维素和微量元素，这些对糖尿病人是有益的。

因此，只要种类适当、食用量适宜、食用时间合适，糖尿病患者

是可以吃水果的。

首先，糖尿病患者在水果的种类上要有选择。可以参考食物血糖生成指数（GI），GI表示食物与葡萄糖相比，升高血糖的速度和能力。不要仅仅根据口感甜度来判断含糖量。

糖尿病患者最好选择低GI的水果，比如樱桃、桃子、柚子、草莓、苹果和梨等。

糖尿病患者每天吃多少水果合适？注意啦，这个“量”也很有讲究。即使是血糖生成指数低的水果，也不是想吃多少都可以。专家建议，一般情况下每天可食用水果200克（4两）左右，同时应减少25克（半两）主食。

当然，水果也不是什么时候都适合吃。一天当中，为了减少血糖波动，可以选择在两餐之间吃水果。如果血糖近期控制得不好，可以暂时不吃水果。

糖尿病，可以说是21世纪全球

所面临的最严重、最紧急的健康问题之一。据统计，2019年，全球有4.63亿成年人患有糖尿病，这相当于每11个成年人中就有一个糖尿病患者，预计到2030年，糖尿病患者数将上升到5.78亿。

专家介绍，做好生活中的“选择题”有助于对抗糖尿病。例如，选择富含膳食纤维的饮食可以延缓食物吸收，降低餐后血糖峰值，有利于改善血糖、血脂代谢紊乱；适量运动可以增加胰岛素敏感性，有助于控制血糖和体重；控制好体重，使超重肥胖者体重指数达到或接近24，或体重至少下降7%，可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35%~58%；避免使用烟草，减少患糖尿病和心血管疾病的风险；健康人群从40岁开始每年检测一次空腹血糖，糖尿病前期人群建议每半年检测一次空腹血糖或餐后两小时血糖。

来源：北京青年报