

糖尿病常用检测指标有这些

糖尿病是因胰岛素分泌绝对不足或相对不足(对胰岛素抵抗),导致血中葡萄糖不能正常利用,长期居于较高水平的慢性代谢性疾病。其典型症状为多饮、多食、多尿、体重下降。临床分为I型糖尿病、II型糖尿病、妊娠期糖尿病及其他特殊类型。

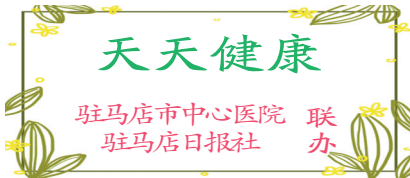
- 常用检测指标:
- (一)血糖类指标
1. 空腹血糖:是指至少禁食8-12小时测得的静脉血葡萄糖。用于反映基础状态下胰岛分泌能力,是筛查、诊断糖尿病最基础项目。
 2. 餐后2小时血糖:是指从吃第一

- 口饭计时,2小时抽血化验的血糖结果。很多人空腹正常,但餐后血糖先升高,只查空腹会漏诊糖尿病;也用来评估吃饭、药物对血糖的控制效果。
3. 随机血糖:是指任意时间抽血化验血糖,不管吃饭与否。怀疑急性高血糖、酮症时快速筛查。
4. 糖化血红蛋白(HbA1c):是红细胞里血红蛋白和糖结合产物,反映近2-3个月平均血糖水平。用来判断整体控糖是否达标,指导调药。
5. 口服葡萄糖耐量试验(OGTT):是诊断糖尿病、糖耐量异常的标准试验。用于发现隐匿糖尿病/糖

- 尿病前期、明确糖尿病诊断、评估身体糖调节能力、高危人群筛查以及妊娠期糖尿病筛查。
- (二)胰岛功能相关指标
1. C肽:胰岛分泌胰岛素时会等量释放C肽,不受注射胰岛素干扰。分空腹C肽、餐后C肽。用于判断自身胰岛功能状况;区分I、II型糖尿病及指导用药。
 2. 胰岛素释放试验:喝糖水/吃饭后测不同时间点胰岛素水平。看有没有胰岛素抵抗、胰岛分泌节奏好不好,适合初发II型糖尿病患者检测,辅助选药。

(三)糖尿病自身抗体:检测身体攻击自身胰岛的免疫抗体,包括谷氨酸脱羧酶抗体 GAD- Ab、胰岛细胞抗体 ICA、胰岛素抗体 IAA 等,阳性提示I型或成人隐匿性自身免疫糖尿病。

(市中心医院医学检验科 郑锡铭)



秋季如何养生防病 专家给出这份“健康指南”

新华社记者 李恒

进入金秋十月,天气日渐转凉,昼夜温差大,如何科学养生防病?记者进行了采访。

关节养护保暖有度

随着天气转凉,一些关节炎患者晨起时会感觉关节更僵、更痛。中国中医科学院广安门医院风湿病科主任医师焦娟说,这与气温下降、夜间活动减少后关节和周围肌肉僵硬有关。

焦娟建议,膝、手、腰背等容易不适的部位要注意保暖。晨起手指僵硬时,可以先缓慢握拳、松拳,每次握拳持续1至3秒后松开,重复10至20次;腰背、膝关节僵硬时,可先在床上做轻缓的屈伸和左右摆动,等身体逐渐活动开后再下床。局部不适时,可通过温水浸泡等方式帮助放松。

在用药方面,焦娟提示,膏药和止痛药都不要自行“加量”。膏药应按照说明书或医嘱使用,贴敷后如果出现明显灼热、瘙痒、红肿甚至水疱,应及时取下。止痛药每次只能吃1种,如果关节突然出现明显红、肿、热、痛,活动明显受限,或伴有发热等情况,要及时就医。

牙龈出血 不要只想着“降火”

秋季空气湿度明显下降,气候变得干燥,一些人刷牙时牙龈易出血。

北京大学口腔医院副院长蔡志刚表示,牙龈出血不要只想着“降火”。刷牙时经常出血,常见原因是牙菌斑长期堆积,引起牙龈炎症。这个时候不能因为怕出血就不刷牙,否则牙菌斑越积越多,炎症反而可能加重。

蔡志刚建议,日常要坚持早晚刷牙,并使用牙线、牙缝刷等清洁牙缝。如果已经形成牙结石,仅靠刷牙、漱口水或者所谓“去火”并不能去除,需要到医院进行专业检查和清洁。

专家表示,牙周问题可以发生在不同年龄阶段,老年人出现牙龈出血、牙齿松动时,不要认为“治了也没用”。坚持做好口腔清洁,定期进行口腔检查,出现持续出血、牙龈退缩或牙齿松动及时就医,有助于尽可能保留天然牙,更好地保障咀嚼、营养摄入和生活质量。

做好传染病健康防护

“手足口病、诺如病毒都可能再次感染,既往感染并不意味着以后不会得。”中国疾控中心研究员彭质斌提示,国庆假期外出、聚会增多,要注意做好手卫生、饮食卫生和个人防护。

彭质斌建议,饭前便后、外出归来要用肥皂或洗手液配合流动水认真洗手,揉搓不少于20秒。诺如病毒对酒精不敏感,不能完全依赖于常用的免洗消毒液代替洗手。外出期间不喝生水,不吃生冷、不洁食物,海鲜、贝类等要煮熟煮透。

专家建议,酒店、民宿等室内场所要注意通风,老年人、儿童和慢性病患者尽早完成流感疫苗接种,以降低感染后发生重症的风险。此外,旅行期间要留意自己和家人的健康状况,出现发热、皮疹、呕吐、腹泻等症状,应及时就医。

(新华社北京10月3日电)

这种“宝藏碳水” 竟是脂肪肝克星 每天40克,4个月肝脏脂肪降57.7%



AI生成图

日前,上海交大团队一项研究发现,有一种“宝藏碳水”专克脂肪肝,每天吃40克,仅仅4个月后肝脏脂肪下降了57.7%,体重和各项肝脏指标也好转。

这项研究为代谢功能障碍相关脂肪性肝病患者提供了可行的个性化干预路径。与此同时,肝脏生化指标和血脂也“回归正轨”:谷丙转氨酶、谷草转氨酶与谷氨酰转氨酶下降,总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇整体向更健康数值范围靠近。

抗性淀粉到底是什么? 为什么效果如此显著?

宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茜2026年接受采访时介绍,与普通淀粉不同,很大比例的抗性淀粉不会在小肠内被分解转化为葡萄糖,而是进入大肠后被部分肠道菌群发酵利用。正是由于这一特殊的消化路径,抗性淀粉近年来受到营养学界关注。

抗性淀粉就是“消化不了的淀粉”。普通淀粉:比如米饭、面条,20分钟内就会被小肠消化成葡萄糖。

抗性淀粉:小肠消化不了,直接冲进大肠,喂饱肠道益生菌,变身“益生元”,热量仅2大卡/克(普通淀粉4大卡/克)。

抗性淀粉对健康的益处,随着研究发现越来越多:

1. 有助于减肥。2024年《自然代谢》期刊发表的一项研究发现,抗性淀粉配合均衡饮食,能通过调节肠道菌群来帮助缓解肥胖。
2. 减轻脂肪肝。研究表明,富含抗性淀粉的饮食可以改变肠道菌群组成,进而降低与肝损伤相关的甘油三酯和肝酶水平,有效减轻脂肪肝。

3. 调节血脂。研究发现,抗性淀粉组的参与者在总胆固醇、甘油三酯以及低密度脂蛋白等方面均有显著改善,有助于缓解血脂异常。

4. 改善代谢。研究证实,仅补充8周抗性淀粉,不仅能帮助肥胖人群减轻体重,还能显著改善其胰岛素抵抗。这些积极变化都与肠道菌群组成的优化密切相关。

抗性淀粉藏在这些食物里

中国中医科学院广安门医院内分泌科主治医师倪博然2026年在医院公众号刊文介绍,抗性淀粉存在于很多食物中,主要有两大类:

1. 天然食物
全谷物:燕麦、甜玉米、大麦、小麦、高粱等。
豆类:鹰嘴豆、豌豆、大豆、黑豆、小扁豆、红豆、绿豆、斑豆等。
薯类:红薯、土豆等。
水果:青香蕉(未成熟香蕉)等。
2. 放凉食物
把米饭煮熟后放凉(或冷藏),其中一部分淀粉会“回生”,变成抗性淀粉。
看到这里你可能会问:那到底哪些食物的抗性淀粉含量高、哪些含量低?下面这份排行榜帮你一目了然——
较高:燕麦、糙米、青香蕉(与成熟香蕉不同)、放凉/冷藏过的米饭或土豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等。
中等:玉米、全麦面食、红薯等。
较低:精米白面、糯米、汤圆、粽子等。

增加抗性淀粉摄入 记住3个小技巧

1. 煮→冷→微热
米饭、土豆煮熟→冷藏12-24小时→吃前微波加热1分钟(不烫嘴即可),可保留60%-70%的抗性淀粉。
2. 加醋、柠檬汁
煮饭或拌土豆沙拉时,加一点醋或者柠檬汁,酸性环境能促进抗性淀粉形成。
3. 别煮得太烂
主食煮到“刚熟有嚼劲”就可以,如果煮得过度软烂,会破坏抗性淀粉。
(来源:人民日报健康客户端)