



29岁年轻女子 喝奶茶喝进ICU! 这个秋天你准备喝几杯?

奶茶喝过量也有生命危险?这不是危言耸听。近日,广东一位29岁的年轻女子突然确诊“爆发性”糖尿病送入ICU。医生称,她入院前几天曾喝十几支甜饮料,平日常喝奶茶。常喝奶茶为什么有这么大风险?

如何避免“甜蜜的烦恼”?本期健康问诊我们一起探讨这一话题,看看专家怎么说。
■ 蔡富根/整理



如何预防“爆发性”糖尿病?

如何预防“爆发性”糖尿病?广州市第一人民医院南沙医院ICU叶珩主任提醒,应该保持健康的生活方式,避免暴饮暴食,保持合理饮食,忌过多甜食。

同时,避免过度劳累,劳逸结合,适当锻炼身体,提高个人免疫力。具体来说,可从以下三方面入手:

1.合理饮食。在控制能量摄入的同时,尤其要注意合理的饮食结构,多吃含有丰富的优质蛋白的食物,日常饮食少油少盐、食物多样,不要吃含油过多、过甜、过咸、过辣的食物,并注意控制饮水量,要有节制。

2.日常适当运动。以不疲劳为度,可选择游泳、散步、健身操、太极拳、游泳、交谊舞等。之前没有运动或者长期没有运动的人,开始运动前要有一定的训练期,不要选择过于激烈的项目。

3.保持心理健康。心情要放松,不要给自己过多压力。平时注意体检,出现身体不适时应该及时就医,切勿擅自处理以免耽误治疗时机。

都是奶茶惹的祸? 一杯奶茶里到底有什么?

近年来,奶茶店、茶饮店如雨后春笋般冒出来,商家更是炒出“秋天第一杯奶茶”等热门话题,让很多年轻人都喜欢上了奶茶和甜味饮料,然而,甜饮料对身体的负面影响到底有多大?

公开资料显示,甜饮料可能引发的健康问题,远不止糖尿病。

1.肥胖 甜味饮料含糖量通常都很高,以瓶装饮料为例,一瓶500ml的饮料大约含糖40-60克,经常喝甜饮料的人很容易摄入糖过多,造成肥胖。多项流行病学调查结果也表明,经常喝甜饮料会促进体重增加,引起肥胖。

2.糖尿病 喝甜饮料容易引起肥胖,而肥胖是引起糖尿病的高危因素。一项针对9千多名女性的8年追踪研究还发现,每天喝一罐含糖饮料的人,患糖尿病的风险会翻倍。

3.痛风 研究证实,甜饮料会明显增加体内尿酸的生成,显著提升痛风风险。

4.龋齿 “吃糖长蛀牙”已经成为共识,多项研究也表明,甜味饮料(尤其是碳酸饮料)会大大提升患龋齿的风险。

5.骨质疏松 有研究发现,甜饮料与骨质密度降低有显著联系,而喝甜味饮料的习惯会影响奶的摄入,因此会增加骨质疏松的风险。

6.肾结石 经常喝甜饮料,会增加糖的摄入、降低钙和钾的摄入,从而提高肾结石及尿道结石的风险。

如何健康地喝奶茶?

1.奶茶要尽量选择微糖或者无糖的,最好是选择鲜奶制作的低糖奶茶,少添加或者不添加配料;

2.尽量选择常温或者是加热的奶茶,因为冰块会让舌头对于甜味的敏感度降低;

3.日常喝奶茶建议要适量,一天不要超过一杯,喝完奶茶建议去进行半个小时的运动。

指导专家:
北京安贞医院内分泌代谢科主任 周迎生
广州市第一人民医院南沙医院ICU主任 叶珩

狂喝奶茶也有生命危险?

据媒体报道,近日,在广东广州,29岁的林女士出现口干腹痛头晕等症状,多脏器出现衰竭,确诊“爆发性”糖尿病送入ICU。

林女士没有糖尿病史,但医生称,她入院前几天曾喝十几支甜饮料,平日常喝奶茶。

什么是“爆发性”糖尿病?为何奶茶等甜饮有这么大的“杀伤力”?

北京安贞医院内分泌代谢科主任、中华预防医学会糖尿病防控专委会主任委员周迎生教授接受记者采访时介绍,大多数成人糖尿病的发病时间为5-10年,高糖、高脂、高盐饮食等不健康生活习惯是重要危险因素,成人糖尿病也被称为“2型糖尿病”。

一杯奶茶含糖量超30克,你还敢喝吗?

奶茶等含糖饮料是不少年轻人的最爱,甚至有些人将其当成水来喝。一杯奶茶的含糖量究竟有多高?

早在2017年,上海市消费者权益保护委员会就曾对27家主流奶茶品牌的51款畅销奶茶进行了测试,发现27款正常甜度奶茶中,平均含糖量为每杯34克,最多的高达每杯62克。

而依照《健康中国行动(2019~2030年)》中

而1型糖尿病或者自身免疫性糖尿病是胰岛分泌胰岛素功能受到免疫破坏,功能丧失所致,青少年发病多于成年人,但不同于成人2型糖尿病。

周迎生强调,几个月骤然发病的被称为“爆发性”发病的糖尿病,是1型糖尿病或自身免疫性糖尿病中的特殊表现,发病人数要远远少于2型糖尿病,但足以反映对糖尿病危害严重性的警示,公众应积极预防。

专家称,胰岛分泌胰岛素能力迅速丧失,血糖急剧升高是“爆发性”发病的糖尿病特点,是1型糖尿病或自身免疫性糖尿病中的特殊表现,高糖饮食或者严重感染等都可能是诱因,严重感染加上糖尿病高血糖,病情要比其他大多数人的糖尿病严重。

的标准,人均每日添加糖摄入量不高于25克,也就是说,一杯普通奶茶含糖量超过了糖摄入量上限。

周迎生表示,喝含糖饮料可以引起肥胖和2型糖尿病,也是1型糖尿病或自身免疫性糖尿病迅速发病加重的重要原因。

因此,专家建议尽可能每天不喝含糖饮料,减少次数和量对健康是有益的。

糖尿病年轻化趋势明显

“过去40年间,中国糖尿病患病率的增幅在10倍以上,且目前仍在上升。”

周迎生透露,1980年,中国的糖尿病发病率不到1%,但过去的40年间,中国糖尿病患病率的增幅在10倍以上,且目前仍在上升。

专家介绍,在中国,糖尿病年轻化趋势十分明显,在门诊中甚至有中学生发病的情况出现。不健康生活方式导致的肥胖是引起中国青年人糖尿病

患病增加的主要原因。高糖、高脂、高盐饮食使糖尿病的发病时间提前了。

他强调,每年的健康体检都要查血糖等指标。如果空腹血糖 ≥ 6.1 毫摩尔/每升(空腹血糖上限)或任意时间点的血糖 ≥ 7.8 毫摩尔/每升(餐后血糖上限),应该尽早到医院检查诊断,积极防治。

另外,要学会识别糖尿病的可疑症状,如多食、多饮、多尿、消瘦、视力下降、皮肤易发感染等。

如何避免“甜蜜的烦恼”?

日常生活中,我们该如何预防糖尿病?专家给出以下建议:

1.成年人(≥ 18 岁)具备以下任何一项,都要积极预防糖尿病:

- 年龄 ≥ 40 岁;
- 有糖尿病前期血糖升高;
- 超重或肥胖(尤其是腹部肥胖);
- 一级亲属(父母、子女以及兄弟姐妹)中有2型糖尿病患者;
- 有妊娠期糖尿病史的妇女;
- 高血压或正在治疗;
- 血脂异常或正在治疗;
- 动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)患者;
- 有过性类固醇糖尿病病史者;

多囊卵巢综合征(PCOS)患者;
长期接受抗精神病药物和/或抗抑郁药物治疗的患者。

2.要尽早学会测量和监测自己的体重、腰围以及体质指数。

腹部肥胖为男性腰围 ≥ 90 厘米(cm),女性腰围 ≥ 85 厘米。

3.要尽早学会合理搭配每日膳食,包括食物多样、营养均衡、总热量控制,减盐、减油、减糖。选择并坚持适宜的身体锻炼方法。

专家表示,糖尿病难以治愈,但通过饮食、运动及药物等综合干预措施,可以有效防止或推迟糖尿病并发症,糖尿病患者仍然可以正常工作、生活和学习。