

每日快步 1 小时 预防糖尿病

在新出版的《美国医学协会期刊》中，由哈佛大学公共卫生学院内科医生发表的医学研究显示，增加运动量能显著降低成年人罹患糖尿病的机率。

美国医学界将糖尿病称为“当代流行病”，根据世界卫生组织估计，目前全球有 1 亿 3500 万人患上糖尿病，预计在 2025 年将增加到 3 亿人，且大部分的糖尿病患者会出现在发展中国家。

哈佛大学公共卫生学院对 7 万名中年妇女进行研究，结果发现，散步也可以减少罹患糖尿病的危险率。研究报告说，一个人如果每天快步走大约 1 个小时，就可降低约五成的患糖尿病危险。

哈佛大学公共卫生学院建议，重要的是以运动消耗体能，而不是运动的种类，即使是快步行走等看起来比较温和的运动和跑步等比较激烈的运动，都同样能明显降低罹患第二型糖尿病（也称为非依赖胰岛素型 NIDDM）的危险。

其实，在过去，医学界也有研究认为，坚持进行适当的运动，是防治糖尿病及其并发症的有效方法。其主要作用在于减少脂肪、降低体重、增加糖耐量及胰岛素敏感性，从而降低血糖。步行是最安全、简便，同时也是最易坚持下来的运动，但切忌空腹运动，以避免引起胰岛素下降而使血糖增加，加重病情。同时，运动的环境应选择新鲜空气、环境安静的地方如公园等场地。

糖尿病是一种容易引起并发症的

慢性病，如果不及时控制病情，血糖一直居高不下，会损害体内器官，几种常见的糖尿病并发症包括因视网膜病变引起的失明、高血压、肾脏衰竭、心脏病和心脏病暴发、中风、传染病和手脚坏疽。

专家认为，尽早发现及尽早治疗是控制糖尿病重要的一环，因此，中老年人每年不妨检验血糖一次。同时，那些有糖尿病家族史者更应定期进行血糖试验，防患于未然。

糖尿病是指体内所生产的胰岛素份量不足而引起的疾病，是一种血中葡萄糖浓度（简称血糖）过高的疾病。食物经消化后，会被化解成葡萄糖，然后由血液吸收。

对于正常的人来说，胰岛素帮助把葡萄糖带入细胞内，以便提供人体所需的能量。但糖尿病患者，由于葡萄糖无法进入细胞内而累积在血液中，导致血液出现高血糖的现象。

根据美国糖尿病资料组及世界卫生组织的分类，糖尿病分为第一类型（胰岛素依赖型，IDDM）及第二类型（非胰岛素依赖型，NIDDM）两种。

哈佛大学公共卫生学院内科医生发表的文章也指出，目前全球最常见的糖尿病是第二型糖尿病，致病因素是患者体内胰岛素分泌不足，无法吸收血糖满足细胞的需求，使血糖上升。

第二型糖尿病也是最常见的糖尿病，患者通常是 40 岁以上者，致病原因大多数是由于长期饮食不当，以及缺乏运动所引起。

——中华网

