餐后血糖高于7.8，迈入糖尿病雷区！

早发现，早干预，高危人群的血糖保卫战

导语：7月8日上午，“餐后血糖7.8”糖尿病高危人群大型公益宣教活动在北京朝阳公园举办。活动中通过开展糖尿病防治教育大讲堂和专家义诊等多项内容，普及了餐后血糖的相关知识，提升了了大众，尤其是糖尿病高危人群对于餐后血糖的认知和重视。

测血糖我们并不陌生，但您测过餐后血糖么？
常规体检往往只检测空腹血糖，是不是空腹血糖正常就可以高枕无忧了呢？
空腹血糖正常，餐后血糖升高意味着什么？
餐后血糖正常值的上限是多少呢？

舌尖上的血糖，你了解多少？

血液中葡萄糖的浓度在一天中随着就餐时间的变化而变化。一般来说，人类每日三餐，餐前血糖较低，餐后血糖较高。正常人进餐后血糖在胰岛素的作用下，能够维持在一个相对稳定的范围，并且在下一次进餐前使血糖回到餐前的水平。当餐后血糖值超出了稳定的范围，说明人体血糖健康出现了问题。

餐后血糖升高，被忽视的危险信号

我们都知道，血糖值与糖尿病息息相关，空腹血糖检测是常规体检中重要的一项。然而，很多人不知道，单纯空腹血糖正常并不意味着远离了糖尿病的威胁，与空腹血糖同样重要的餐后血糖，往往容易被人们忽视。

据2007-2008年全国流行病学调查数据显示，中国现有糖尿病患者9240万，高居全球第一位。此外，还有近1.5亿人属于糖尿病的后备军——糖尿病前期。顾名思义，糖尿病前期是指血糖水平升高介于正常与糖尿病的中间状态。可以说，我国平均每4个成年人中就有1个高血糖状态者。

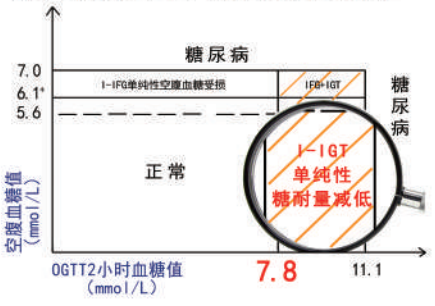
更令人担忧的是，在我国的糖尿病前期患者中，单纯餐后血糖升高人群所占比例高达71%。常规体检时往往仅检测空腹血糖，就会使这部分单纯餐后血糖升高的人群“蒙混过关”，从而导致糖尿病的漏诊，就此造成的漏诊率高达50%。

餐后2小时血糖7.8mmol/L——糖尿病的警戒区

健康人餐后两小时血糖值应小于7.8mmol/L。餐后两小时血糖值高于11.1mmol/L，表明已经步入糖尿病。而当空腹血糖值正常，餐后两小时血糖值介于7.8和11.1mmol/L之间，则可以诊断为糖耐量减低(IGT)，属于糖尿病前期。不同于糖尿病前期的另外几种类型，糖耐量减低只能通过检测餐后血糖值来诊断。

糖耐量减低(IGT)是最重要的2型糖尿病高危人群，一旦迈入这一阶段，如果不进行有效的干预，92.8%患者会进展为2型糖尿病。IGT患者的症状表现多不明显，但却存在着很大的健康风险。与健康人群相比，IGT患者罹患心血管疾病的风险已经增加2-3倍。因此说，7.8mmol/L是餐后2小时血糖正常值的上限，一旦超过这个值，一定要积极进行防控。

糖耐量减低（IGT）的定义和诊断标准



警惕餐后血糖升高，高危人群尽早筛查，及时发现

为了能够早期发现餐后血糖升高，降低糖尿病及并发症的发生风险，高危人群包括老年、肥胖、超重、有家族病史、合并心脑血管疾病、妊娠糖尿病史、运动少等人群均应特别关注餐后血糖。

在常规体检检测空腹血糖之余，定期检测餐后血糖，是高风险人群及早发现健康隐患的有效途径。诊断糖尿病前期及糖尿病，通常采用口服葡萄糖耐量试验(OGTT)，简单来说，就是在口服含75g葡萄糖粉的糖水后，分别于0小时，2小时检测静脉血浆葡萄糖浓度，即空腹血糖值和餐后血糖值。对于已经确诊的患者，又如何检测餐后血糖呢？通常可选择使用血糖仪，在家自测空腹和餐后血糖；也可到医院测定空腹和餐后血糖水平。

积极防控餐后血糖升高，远离糖尿病

尽管糖尿病不能被彻底治愈，但却是可防可控的，尤其是在糖尿病前期阶段。研究表明，通过尽早、积极的生活方式干预和（或）药物治疗能够大大降低IGT人群进展为2型糖尿病及其并发症的发生风险，甚至能够使IGT人群逆转为血糖正常。

生活方式干预主要包括饮食控制和运动。包括保证膳食平衡，限制摄入的总热量和脂肪成分，限制饮酒，鼓励多食蔬菜及高纤维食物以及进行规律持久的体育运动等。具体的目标是：第一，肥胖或超重者体重指数BMI，即体重（kg）/身高（m）^{2}达到或接近24kg/m^2，或体重至少减少5%～10%；第二，至少减少每日饮食总热量400～500千卡；第三，饱和脂肪酸摄入占总脂肪酸摄入的30%以下；第四，体力活动增加到250～300分钟/周。

然而，对于大多数患者而言，健康的生活方式往往难以坚持。而且，许多时候仅仅依靠生活方式干预远远不足以将血糖控制到正常水平。研究数据显示，仅接受生活方式干预，仍有半数的IGT人群会发展为糖尿病，因此必要时应予以药物治疗。2002年，阿卡波糖在中国经SFDA批准获得IGT适应症。国外大规模研究证实，阿卡波糖可以有效预防IGT人群进展为2型糖尿病，并且能够大大降低IGT人群和2型糖尿病患者心血管事件的发生风险。

餐后高血糖人群的饮食健康小问答

问题1：餐后血糖升高，就不能吃水果了吗？

血糖指数是衡量食物引起人体餐后血糖反应的重要指标，血糖指数越低的食物，对血糖的波动影响越小。所以，一般建议糖尿病患者吃低血糖指数食物。

事实上，大部分水果的血糖指数都不高，主要是因为水果中的糖主要是果糖，果糖升高血糖的效果要小于葡萄糖；同时水果含有大量的膳食纤维，而膳食纤维有降低血糖反应的作用；另外，水果中含有大量的维生素和矿物质，对糖尿病人的健康是有好处的。

因此，即使餐后血糖升高，也没有必要完全“戒”水果，但是最好吃新鲜水果，不宜喝果汁或吃加糖的水果罐头。常见水果中，西瓜、火龙果的血糖指数较高，甜瓜和菠萝的血糖指数稍高，对这几种水果，糖尿病人要谨慎。

问题2：即然糖耐量减低是空腹血糖正常，餐后血糖升高，那么是不是可以采用“饥饿疗法”来控制餐后血糖值？

控制全日总热量对于控制血糖值十分重要，为使体重保持在正常标准范围内，摄入总热量应视病情和患者体重与标准体重之间的差距而定。病情越重，体态越胖，越应严格控制摄入的总热量；而消瘦型患者则要提高全日饮食的总热量。饮食成分力求做到“二低、一高、二适量”，即低脂肪，低盐；高膳食纤维；适量的蛋白质和碳水化合物。然而，需要强调的是，控制全日总热量绝不等于“饥饿疗法”。

少量多餐是高血糖患者饮食治疗的重要原则，尤其适用于消化功能比较差的患者。一日总食量不变，增加餐次，减少每餐的食量，有利于胃肠道的消化吸收，还能控制餐后血糖值的升高。

问题3：虽然血糖值偏高，但还是忍不住想吃甜食，“无糖食品”、“低糖食品”是不是可以放心吃？

很多糖尿病患者往往也是甜食爱好者，有些糖尿病患者在食用“无糖食品”或“低糖食品”后，不但没有好转，血糖反而上升。这是由于糖尿病患者对“低糖”和“无糖”的误解。他们认为这些食品不含糖，而放松对饮食的控制，致使部分糖尿病患者无限制地摄入这类食品，使血糖升高。

事实上低糖食品是指食品中蔗糖含量低，而无糖食品指的是食品中不含蔗糖，但是这些食品都是由淀粉所组成，当糖尿病患者吃进淀粉食品后，可转变成葡萄糖而被人体吸收，所以糖尿病患者的饮食也应控制这类食品，不要太放纵自己对“无糖”甜食的狂热。

问题4：如今餐桌上的主食花样繁多，粗粮对于餐后高血糖似乎是个不错的选择，那么各种粗粮都有哪些营养价值呢？

燕麦和莜麦富含的beta-葡聚糖能延缓血糖、血脂、血胆固醇的上升，蛋白质、维生素和矿物质总体含量较高，饱腹感在所有粮食当中最强。餐后血糖反应最低，而且含有燕麦皂甙，对保护心血管也有帮助。

小米和大黄米富含钾、镁、铁等矿物质，B族维生素含量高，含有预防视力衰老的叶黄素，质地柔软，容易煮烂，口感宜人。餐后血糖反应低于大米，但高于其他粗粮。优点是老幼咸宜，容易消化吸收。古人是把它们当成细粮看待的。

黑米和紫米富含花青素，抗氧化作用强。矿物质含量是白米的3-4倍。餐后血糖反应高于燕麦，但低于精白米。

全麦，也就是完整的小麦粒，或小麦粒磨出的全部粉混合品。其中含有麦胚。全麦的维生素含量是白面粉的4倍，纤维含量是5倍以上，对预防肠癌的作用强。

各种豆类也常被纳入粗粮范围，它们的蛋白质含量是大米的3倍，富含多种维生素和矿物质，钾含量尤为丰富。餐后血糖反应比所有粮食都低，饱腹感比各种粮食强，对于控制血糖、血脂、血压均十分有益。