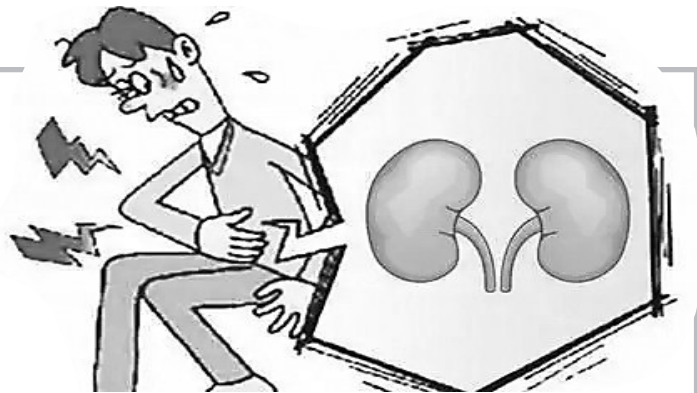


六旬老人的“甜蜜”教训

67岁的李建国因为没把高血糖当回事,差点把肾脏熬坏了。大半年的治病经历,让他成了小区里的“健康宣讲员”,逢人就说:“咱们老年人别觉得血糖高点不是病,高血糖会损伤肾脏,危害太大了!”



轻视血糖

2024年,李先生跟着邻居一起去社区医院体检,抽完血测完各项指标,医生说:“你空腹血糖8.3mmol/L,已经超标了,正常才到6.1,你最好去大医院再查查糖化血红蛋白,平时饮食也得控制,甜的别多吃,米面也得减减量。”

李先生当时听完就笑了,拍着胸脯跟医生说:“我这身体好着呢,上个月还爬泰山来着,中途都没歇。不就是血糖高点吗,我老伴儿血糖比我还高,天天吃甜的也没事。我又不头晕也不口渴的,哪用得着吃药啊?”旁边的老伙计也跟着搭腔:“就是啊,咱们这年纪谁没个三高,高点正常,不用大惊小怪。”

那天回家,李先生顺手就把体检单塞到了抽屉最底层,该怎么吃,还怎么吃。早上的豆浆必须放两勺糖,下午下棋总得配两块桃酥,晚上吃完饭还得啃半个西瓜。子女每次打电话问起身体,他都乐呵呵地说“都好都好,没毛病”,压根没提高血糖的事。

其实那时候李先生已经有不对劲的地方了。以前他晚上起夜最多一次,那段时间他一晚上得起来三四次,有时候刚躺下没多久就想上厕所。老伴提醒过他好几次:“你最近尿怎么这么多?是不是血糖高闹的?要不去医院看看?”李先生总不当回事,摆摆手说:“我这是水喝多了,年纪大了憋不住尿,正常现象,有啥好大惊小怪的。”

2025年秋天,李先生觉得浑身没劲儿,腿慢慢肿了起来,有一次走在路上突然眼前一黑,差点晕倒在路边。

肾病缠身

到了医院,医生一查,李先生的空腹血糖11.2mmol/L,尿检里尿蛋白两个加号,肌酐也超标了。医生看完检查单,严肃地跟李先生和家属说:“这是糖尿病肾病,已经到3期了,再晚来一段时间,说不定就要发展成尿毒症。”

李先生当时就懵了,他怎么也想不通,不就是血糖高点吗,怎么就跟肾病扯上关系了?医生看着他疑惑的样子,耐心跟他解释:“高血糖就像糖水,长期泡着你的血管,肾脏里面全是细小的血管,时间长了这些血管就被糖给堵了,肾脏漏蛋白,功能就慢慢不行了。你腿肿、乏力、夜尿多,还有你最近尿里有没有泡沫?”

李先生这才恍然大悟,那段时间他尿里确实有很多泡沫,有时候冲厕所都冲不干净,他还以为是喝的茶叶水太浓了,从来没当回事。医生又问他最近有没有觉得恶心想吐,吃东西没胃口,李先生想了想,这段时间确实不想吃饭,没什么胃口,以前一顿能吃两个馒头,那段时间吃半个就饱了,还总觉得累,他以为是年纪大了消化不好,还自己去药店买了健胃消食片吃,根本没想到是肾脏出了问题。

“有些老年人总觉得身体有点小毛病扛扛就过去了,不愿意去医院,怕花钱,怕麻烦。”医生叹着气跟李先生说,糖尿病肾病早期基本没什么明显症状,等你感觉到不舒服的时候,往往已经损伤很严重了。你这高血糖至少有两三年了吧?长期控制不好,早就把肾脏伤了。你说你早来半年,都不至于到现在这个程度。

李先生在医院住了半个月,用降糖、保护肾脏的药,饮食也被管得很严。

养护身体

出院的时候,医生给李先生列了长长的注意事项,从饮食到运动,再到吃药监测,写了满满两页纸,还特意叮嘱他,只要严格按照要求来,定期复查,糖尿病肾病3期是有可能逆转的。李先生这次可不敢再大意了,专门买了个小本子,每天把吃的什么药、吃了多少饭、血糖测出来的数值,都记得清清楚楚。

首先就是控糖,以前他总觉得降糖药吃了有依赖性,能不吃就不吃,现在每天早中晚三餐前半小时,准时吃药,比吃饭还准时。家里买了个血糖仪,每天早上空腹测一次,饭后两小时再测一次,数值都记在小本子上,每次去医院复查都带给医生看。

饮食上的变化最大。以前爱喝的甜豆浆、爱吃的桃酥、西瓜,现在都基本不碰了。主食从以前的两个大馒头,变成了一半杂粮一半白面,菜都是少盐少油,每天吃肉也不敢多吃,以前一顿能吃半只烧鸡,现在每天最多吃两块瘦肉。老伴特意给他买了个小秤,每天吃的米、面、肉、菜都得称,一天的盐不能超过5克,油不能超过25克。一开始李先生还觉得嘴里淡,没味道,吃了半个月慢慢也习惯了,反而觉得以前吃的太咸太甜,吃完了总觉得口干。

运动也跟上了,以前他早上起来就去下棋,现在每天早上先绕着小区公园快走40分钟,晚上吃完饭再跟老伴一起散步半小时。医生跟他说,老年人运动别太剧烈,快走、散步、打太极这些温和的运动最合适。

健康宣传

就这么坚持了3个月,李先生去医院复查,空腹血糖降到了6.5mmol/L,肌酐也回到了正常范围。医生拿着复查结果都夸他:“你恢复得很好,照这么坚持下去,肾脏功能就能基本恢复正常了。”

李先生回家就把自己这3个月的控糖护肾经验整理了出来,写了满满好几页纸,带到老年活动室,给老伙计们看,逢人就说自己的经历,让大家一定要重视高血糖。

自从病好了之后,李先生就成了小区里的“健康宣传员”。每天在活动室下棋的时候,总要先跟老伙计们念叨几句控糖的重要性。以前跟他一起觉得血糖高不算事的老陈,去年体检血糖也到了7.8mmol/L,本来也不想管,被李先生拉着看了自己以前的检查单,老陈这才赶紧去医院做了检查,按照医生的要求控制饮食,现在血糖也稳稳地控制在了正常范围。

李先生还自己花钱印了很多糖尿病肾病预防的小传单,上面写了高血糖伤肾的早期信号:夜尿增多、尿里有泡沫、腿脚水肿、浑身乏力、食欲下降,还有平时怎么控糖、怎么护肾的小知识,逢人就发。社区医院每次搞健康讲座,李先生都第一个报名参加,还主动上台给大家讲自己的亲身经历:“咱们这一辈子,什么苦都吃过了,老了老了,可不能在健康上犯糊涂。别觉得血糖高一点没啥事,那东西就像白蚁,你看不见摸不着,等你发现的时候,房子都给你蛀空了。”

李先生的小本子已经记了三本了,上面除了自己的血糖、血压、饮食记录,还有他从健康讲座上听来的各种老年人健康知识。他还建了个老年人健康群,每天在群里发健康小常识,大家有什么关于血糖、肾病的问题,他知道的就给大家解答。

本报记者 李由

咳嗽竟能咳断骨头

年过六旬的徐女士退休后总感到全身乏力、腰背疼痛,以为是得了什么“怪病”。

在长沙市第三医院老年综合评估门诊咨询后,医生为她开具了骨密度检测,结果提示重度骨质疏松。

“我平时从不挑食,每周都喝骨头汤,怎么会骨质疏松呢?”徐女士十分惊讶。

在老年病科,意外查出骨质疏松症的还有76岁的王先生,王先生因感冒咳嗽后腰部剧烈疼痛,不得不住院治疗。

入院检查发现,除了肺部感染外,王先生还合并腰椎骨折,即骨质疏松导致的脆性骨折。

“咳嗽把骨头咳断了?”王先生不敢相信。

老年病科十七病室负责人、副主任医师钟丽颖介绍,骨质疏松症是一种因骨量下降、骨微结构破坏,导致骨骼脆性增加、易发生骨折的全身性骨病。骨质疏松症的患病原因复杂,包括年龄增长、激素水平变化、钙与维生素D摄入不足、吸烟饮酒、缺乏运动等。此外,糖尿病、类风湿性关节炎、慢性肾病等疾病也会显著增加患病风险。

骨质疏松症的早期往往没有明显症状,或仅表现为腰背疼痛、身高变矮、乏力等。

刘润芝