

血糖升高 骨骼暗藏变“脆”危机

过高的血糖不仅会侵蚀心脏、肾脏、神经,还可能悄悄地对你的骨骼健康造成威胁,让骨骼变得“脆弱”。长期高血糖环境会干扰骨代谢,损害成骨细胞功能,加速骨质流失。如何在控制血糖的同时,守护好我们的骨骼健康?



盲目补钙 没用

68岁的张桂兰是个有20年糖龄的老糖友。平时除了每天吃两片降糖药,啥毛病没有。上个月社区组织免费体检,医生提醒她骨密度有点低,得注意补钙。

张桂兰当时还跟老姐妹调侃:“我这身子骨,天天买菜做饭爬五楼,啥事儿没有,医生就是爱吓唬人。”

直到有一次在菜市场差点摔了,她才想起前阵子总觉得腰酸背痛,晚上睡觉腿还经常抽筋,以为是年纪大了缺钙,自己买了瓶钙片吃了半个月也没见好。

女儿赶紧带她去医院做了详细检查,结果出来吓了一跳:张桂兰是中度骨质疏松,医生说要是真摔了,很可能就是腰椎压缩性骨折。

“我血糖控制得挺好啊,空腹血糖基本都在6.5左右,怎么骨头就这么脆了?”张桂兰拿着检查报告怎么也想不通。

医生解释,糖尿病患者就算血糖控制得平稳,长期的糖代谢异常也会悄悄影响骨骼健康。高血糖环境会让成骨细胞的活性降低,破骨细胞更活跃。糖尿病人因为多尿,身体里的钙会随着尿液大量排出,就算补了钙,如果吸收不好或者补充的量不够,还是会缺钙。

医生给她调整了降糖方案,又开了适合糖尿病人吃的钙剂和维生素D,特意叮嘱她每天喝一杯无糖牛奶,多吃点豆制品,每天吃完饭下楼散散步,别总在家里坐着,半年后复查骨密度。

现在张桂兰每天都要补充维生素D,吃完饭和老伴下楼走40分钟。

不控血糖 骨折换关节

72岁的李建国得糖尿病15年了,平时性格大大咧咧,什么事都不往心里去。他总说“生死有命、富贵在天”,让他控制饮食他不听,让他按时吃药他经常忘,血糖忽高忽低,家里人怎么劝都没用。

去年冬天的一个早上,他起床上厕所,脚底下打滑,屁股狠狠蹲在了地上。当时他觉得没什么事,自己扶着墙站起来了,就是觉得腰有点疼。到了中午,他腰疼得越来越厉害,连路都走不了,儿子赶紧把他送到医院,一拍片子,股骨颈骨折,必须做手术换关节。

手术挺成功,但医生说他的骨质疏松太严重了,就算换了关节,以后也得特别注意,不能再摔倒,不然很容易再次骨折。

这一摔,李建国在床上躺了三个月,吃喝拉撒都得老伴照顾,以前爱去公园下棋,爱跟老伙计出去爬山,这三个月憋得他整个人都瘦了一圈。

“以前我真没拿糖尿病当回事,觉得就是血糖高点,不疼不痒的,谁知道能把骨头给弄成这样。”躺在病床上的李建国悔得肠子都青了。

主治医生跟他说,他的骨质疏松就是长期血糖控制不好闹的。长期高血糖不仅会让骨质流失加快,还会影响身体里的钙磷代谢,钙排得多,吸收得少,骨头里的矿物质越来越少,骨头就像被虫子蛀空了的木头,看着挺结实,其实一撞就碎。

高血糖还会引起微血管病变,骨头周围的微循环不好,骨头得不到足够的营养,老化退化得就比普通人快很多。

李建国这才知道,自己这些年血糖控制得不好,不仅伤了肾、伤了眼睛,连骨头都“脆”了。

吃素 悄悄毁骨骼

65岁的王秀琴5年前查出了糖尿病,平时血糖控制得还可以,但是这半年她总觉得腿疼,尤其是膝盖在上下楼时疼得厉害,有时候走平路都一瘸一拐的。

一开始她以为是关节炎,自己买了膏药贴,又吃了不少止痛药,反而疼得越来越严重,到后来都疼得睡不着觉。

王秀琴做了骨密度检查,结果显示她的骨密度已经达到了重度骨质疏松的标准,还有点骨质增生。

“我平时不抽烟、不喝酒,经常补钙,怎么会骨质疏松呢?”王秀琴怎么也想不通。

医生仔细询问了她的病史和平常的生活习惯,告诉她,她的骨质疏松和糖尿病有很大关系。糖尿病患者因为胰岛素分泌不足或者胰岛素抵抗,会影响骨的形成和代谢,就算平时补钙,如果身体不能很好地吸收利用,还是会出现骨质疏松。

王秀琴平时为了控制血糖,吃得特别素,很少吃肉类和蛋类,蛋白质摄入不足,也会影响骨骼的健康。

医生给她开了抗骨质疏松的药物,还特意嘱咐她,饮食要适当吃点瘦肉、鸡蛋、鱼虾,只要控制好总热量,不会对血糖有太大影响。同时还要适当运动,多晒晒太阳,促进维生素D的合成,帮助钙吸收。

按照医生的嘱咐,王秀琴调整了饮食,配合药物治疗了三个月,腿疼的症状果然减轻了不少,现在已经能下楼散步买菜了。“以前我总觉得糖尿病人这也不能吃,那也不能吃,原来吃得太素也不行,营养跟不上,骨头都要遭殃。”

骨密度检查 要定期做

70岁的赵德福得糖尿病12年了,算是小区里糖友中的“模范患者”。

自从查出来糖尿病那天起,他就严格按照医生的嘱咐控制饮食,按时吃药,每天运动,血糖一直控制得很平稳,空腹血糖基本都在6mmol/L左右,餐后血糖也很少超过8mmol/L。

赵德福学习糖尿病相关知识,没事就看健康讲座,看相关的科普文章,对糖尿病的各种并发症都了解得清清楚楚。

两年前,他在一篇科普文章里看到,糖尿病患者容易出现骨质疏松,骨折风险比普通人高2-3倍,从那时候起,他就每年都去医院做一次骨密度检查,及时了解自己的骨骼健康状况。

去年体检的时候,医生发现他的骨密度比上一年下降了不少,已经接近骨质疏松的临界值了,就及时给他调整了补钙的方案,让他在吃钙片的基础上,再加一点维生素D,促进钙的吸收,同时让他适当增加一点力量训练,增强肌肉力量,也能对骨骼起到保护作用。

按照医生的建议调整了一年,今年再去复查的时候,赵德福的骨密度上升了一点,他得骨质疏松的风险已经大大降低了。

小区里的老糖友都爱跟赵德福请教授控糖经验,他总跟大家说:“咱们得了糖尿病,不能光盯着血糖这一件事,眼睛、肾脏、心脏、血管、还有骨头,这些都得定期检查,哪里出问题了都不行。”

赵德福说,身边有好几个朋友都是平时不注意,要么眼睛看不见了,要么肾出问题了,还有的摔一跤就骨折了,其实这些并发症要是早发现早干预,都能避免或者延缓发生的时间。

赵德福不仅自己每年查骨密度,还经常提醒小区里的其他糖友每年去查一次骨密度。

本报记者 李由

用自己的血 修复伤口

58岁的李先生有13年2型糖尿病史。几个月前,他因穿鞋挤压摩擦,右足第1趾趾背处出现一个米粒大小的皮肤破损,自行涂抹药膏处理,谁知伤口不仅没愈合,反而逐渐加深扩大,继而出现红肿,疼痛明显。入院检查显示,李先生血糖控制欠佳,溃疡创面周围感染明显,肌腱外露,进入慢性难愈状态。

经过1周的规范治疗,李先生的血糖得到稳定控制,创面周围皮肤感染也明显好转,但肌腱外露的伤口迟迟不愈。经医护团队充分评估,决定为他加用自体富血小板血浆治疗,即用自己的血,修复自己的伤。治疗后近1个月回访,患者的足部创面明显愈合。

这一疗法需满足以下条件:创面为慢性难愈性溃疡,经常规综合治疗1个月以上愈合效果不佳者。血糖控制相对稳定,空腹血糖低于8毫摩尔/升,餐后2小时血糖低于11.1毫摩尔/升,否则血糖过高会严重影响生长因子活性,降低治疗效果。足部血管病变未完全闭塞,存在一定的血液循环基础;若血管完全闭塞,需先通过介入等方式开通血管,再进行自体富血小板血浆治疗。无严重凝血功能障碍、感染性心内膜炎、恶性肿瘤等禁忌症。

自体富血小板血浆是从患者自身静脉血中提取、浓缩得到的高浓度血小板血浆成分。血小板被誉为“组织修复的工程师”,内部储存着大量生长因子,如血小板衍生生长因子、转化生长因子、血管内皮生长因子。糖友一旦出现皮肤破损,需及时就医。

周秋红