

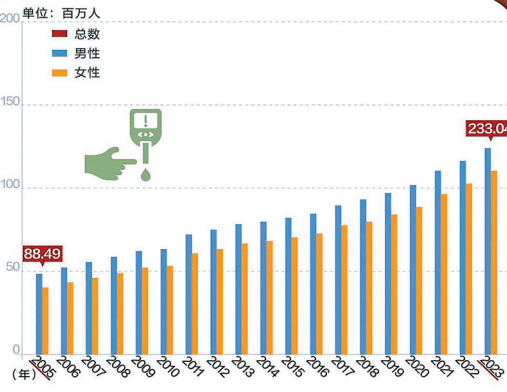
每6个人就有一人患病

这种“老年病”为何盯上年轻人

11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题是“糖尿病与幸福感”,倡导“提高认知,重在行动,关注职场糖尿病”,旨在提升全社会对糖尿病的认识,鼓励健康工作,有效预防控制糖尿病。

提到糖尿病,不少人会默认是长辈的“健康警报”。但现在,医院内分泌科的诊室里,二十出头的年轻人正越来越多——手里攥着血糖检测单,眼神里满是“怎么会是我”的困惑。这场悄无声息的“抗糖攻坚战”,早已不再是中老年人的专属战场,而是千万“脆皮青年”必须直面的健康问题。

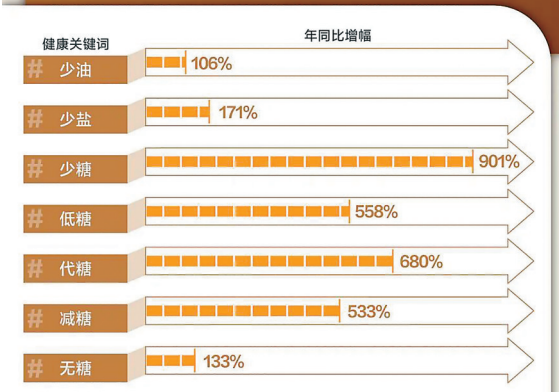
我国2型糖尿病患者群体不断增加



肥胖是影响早发2型糖尿病的主要因素



外卖健康相关搜索词年同比增幅 (2023年VS 2021年)



我国15—39岁2型糖尿病新发病例同比增长率,持续超过全年龄段整体增速。

图据《新京报》

越来越多年轻人被困扰

中国疾控中心的一项研究显示,2023年我国有2.33亿人患有糖尿病,较2005年(8848万)增长163%,占全球糖尿病人口的1/4。患病率为15.88%,差不多每6个人中,至少有1个人是糖友。

如果不采取措施任由现状发展,我国糖尿病年龄标准化发病率将随着时间呈线性增长,2030年将达16.15%,2040年将达21.52%,2050年将达29.10%。

现在更令人担忧的是,这项专挑中老年发福人士的疾病,逐渐渗透到年轻人的生活中。全球疾病负担(GBD)数据显示,2017—2021年,我国15—39岁2型糖尿病新发病例同比增长率,持续超过全年龄段整体增速。

据悉,2型糖尿病是一种在遗传和环境因素下,导致胰岛素抵抗和胰岛β细胞损伤造成的疾病,更多与后天包括饮食和生活习惯相关。在我国,约90%的糖尿病患者都属于2型糖尿病。

不只年轻人,疾控中心的研究显示,在10—14岁“小初衔接”年龄段,糖尿病患病率以年均3.88%的增速领先于所有人群。

在《瞭望东方周刊》的一次采访中,北京协和医院内分泌科主任医师、糖尿病专业组组长许岭翎说道,目前临床上遇到的糖尿病患者明显增多,且呈现发病低龄化趋势。其接诊的2型糖尿病患者中,年龄最小的只有8岁。小患者起病后,胰岛功能面临快

速衰退,血糖难以控制。

糖尿病为啥盯上年轻人

曾经随手喝的奶茶、熬夜吃的炸鸡、瘫在沙发上刷手机的周末,都成了悄悄推高血糖的“甜蜜陷阱”。长辈的“控糖”养生活题,渐渐变成年轻人每天必做的“打卡任务”。那么,该如何守住自身健康防线?

糖尿病的诱发因素很多,不当的饮食结构、吸烟、运动少,甚至空气污染也会导致发病,但在所有因素中,体重的影响最大。

北京朝阳医院内分泌科主任王广教授认为,我国2型糖尿病发病呈现年轻化趋势,早发2型糖尿病数量的增加,更多与胰岛素抵抗有关。胰岛素抵抗则与肥胖关系密切。

近些年肥胖人口越来越多,生活方式的改变,体力活动的减少,都可能会导致胰岛素抵抗,过早地浪费了大量的胰岛素,从而导致早发2型糖尿病的发生。

中山大学附属第三医院副院长、内分泌科学科带头人陈燕铭认为,糖尿病之所以年轻化,与生活方式改变、社会工作节奏快有一定关系。“熬夜玩手机电脑、不规律饮食等,可能会影响内分泌激素。另外,日常缺少运动、学习生活工作压力大、情绪焦虑等因素也可能诱发糖尿病。”

国人对肉类的喜爱由来已久,不少人更是“无肉不欢”,重口味的烹饪方式,增加了脂肪和热量的摄入。与之相对的是,年轻人对水果、谷物、蔬菜、奶制品、大

豆等人体必需的营养素,摄入却普遍不足。

同时,中国慢性病前瞻性研究数据显示,国人一天中平均静坐时间长达9个小时,而体力活动不足者占比近1/3。北京某互联网公司员工王女士坦言:“经常加班到深夜,只能靠外卖续命,根本没时间运动。”

管不住嘴,迈不开腿,腰围越来越粗,血糖也一路飙升。

糖尿病患病率北高南低

糖尿病患病率整体在增加,但不同地域的“甜蜜指数”却呈现出鲜明的南北差异,北方地区几乎成了“重灾区”。

北京、天津的糖尿病患病率超20%,包揽前两名,西藏、广西、贵州等地患病率均低于10%。

从“大碗喝酒、大块吃肉”的北方餐桌,到“精致小炒、靓汤养生”的南方厨房,饮食文化的差异在身体数据上留下了深刻印记。

同时,糖尿病负担与经济发展水平呈正相关,研究表明,人类发展指数(HDI)最高的地区,患病率高达16.33%,是HDI最低地区(8.10%)的两倍多。

这一现象在日常生活中也能直观感受到,发达地区快餐、奶茶店随处可见,年轻人外卖点单频繁。2024年5月,新华网和外卖平台联合发布《职场人外卖营养“体检”报告》显示:北上广等大城市打工人的外卖中,超过半数的外卖订单多是高碳水、重油重辣以及多肉食类。其中,北京在米、面、包子等高碳水订单量中占比

20.3%,麻辣烫、干锅、串串等重油重辣订单量占比17.0%,炸鸡、烧烤、汉堡等多肉食订单量占比19.3%。

不健康的进食方式也会导致血糖不稳定,2023年《国际流行病学杂志》刊发的一项研究发现,早上8点之前吃第一顿饭、晚上7点之前吃最后一餐,更有助于降低2型糖尿病的发病率,而如果晚餐较晚则会增加2型糖尿病的风险。

但对于工作结构快、生活压力大的年轻人而言,几乎很难在晚上7点前吃晚餐,甚至聚餐到凌晨,高油高糖、三餐不规律的饮食让血糖居高不下。

但年轻人并非不爱健康,点奶茶选无糖、外卖备注少盐,都是尽力挣扎后的妥协,这些无奈选择共同推高了年轻群体的患病风险。但这些零散的努力往往杯水车薪。《全球糖尿病地图(第10版)》中的数据显示,我国目前糖尿病前期人群约为3.5亿人,远多于糖尿病患者人数。《中国居民营养与慢性病状况报告(2024年)》也提到,糖尿病患者知晓率虽提升至52.3%,但治疗控制达标率不足40%。

希望年轻人的健康能被更多人看见,也期待大家可以拥有更宽松的生活空间,有时间好好吃饭、安心运动,不必在“谋生”与“养生”之间艰难抉择,在创造价值的同时,也能守住自己的健康底线。

综合新华社、《新京报》、国家卫生健康委官网报道