

得糖尿病的年轻人正在增多 生活节奏与饮食结构是主因需早察早调

近年来，不少二十多岁甚至十几岁的年轻人查出糖尿病，让“得糖尿病的年轻人正在增多”成为不少人关心的健康话题。过去这类代谢病多在中老年出现，如今却在青年群体中逐渐显形，背后与久坐少动、高糖高脂饮食、长期熬夜及精神压力叠加密切相关。血糖异常若未被及时察觉，可能由一过性偏高转为持续高血糖，进而引发并发症，因此认清它的来路与应对办法尤为重要。

年轻人为何被糖尿病盯上

年轻人的发病多与生活方式直接挂钩。长时间伏案工作、依赖外卖快餐、频繁摄入含糖饮料和精制碳水，会让胰岛素长期处于高负荷状态，久而久之敏感性下降。熬夜打乱昼夜节律，影响皮质醇与胰岛素的协同分泌，血糖更易波动。此外，部分人自恃年轻忽视体检，即便出现口渴、频尿、易饿却体重下降等信号也未深究，等到确诊往往已非单纯胰岛素抵抗，而是进入糖尿病阶段。精神持续紧绷也会通过神经内分泌途径推高血糖，这在互联网、金融等高强度行业并不少见。

早期迹象常被误认成普通疲劳

糖尿病在青年身上的表现有时并不典型，有人只是觉得比以前容易累，下班后瘫坐不想动，以为是工作太累；有人常口干想喝水，却归咎于空调房干燥；还有人反复皮肤发痒或伤口愈合慢，也未必联想到血糖问题。与中老年常见的三多一少（多饮、多食、多尿、体重减少）相比，年轻人症状更隐蔽，甚至在体检空腹血糖尚属正常时，餐后血糖已升高。只查空腹容易漏掉糖耐量受损阶段，这也是不少人错过最佳干预窗口的原因。

筛查与确认不能单靠一次检测

发现苗头应尽快做系统评估。除空腹血糖，还应测餐后两小时血糖与糖化血红蛋白，前者反映即时血糖水平，后者体现近两三个月的平均控制状况。若空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，或餐后两小时 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$ ，一般可判定糖尿病；介于正常与诊断值之间的区间属于糖尿病前期，可逆空间较大。不同检测各有侧重，一次数值受近期饮食、情绪、睡眠干扰明显，复测与动态观察更可靠。

| 检测项目 | 参考范围 | 提示意义 |

| --- | --- | --- |

| 空腹血糖 |