



警惕“隐形警戒线”——糖尿病前期

在近期的体检中，李先生的血糖水平被检测出超过了正常阈值。李先生前往内分泌科就诊，经过全面的病史采集、体格检查以及糖耐量试验等系列检查，结果显示李先生的空腹血糖和餐后血糖均高于正常水平，尚未达到糖尿病的诊断标准。医生表示，其病情属于典型的糖尿病前期状态，意味着存在潜在风险，可能会进展为糖尿病，应给予重视，并采取必要的预防措施以遏制病情的进一步恶化。

认识糖尿病前期

糖尿病前期是介于正常血糖与糖尿病之间的过渡阶段，表现为轻度的空腹血糖受损（空腹血糖 $\geq 6.1\text{mmol/L}$ 、 $< 7.0\text{mmol/L}$ ，糖负荷后2小时血糖 $< 7.8\text{mmol/L}$ ）或糖耐量减低（空腹血糖 $< 7\text{mmol/L}$ ，糖负荷后2小时血糖 $\geq 7.8\text{mmol/L}$ 、 $< 11.1\text{mmol/L}$ ）。

值得注意的是，糖尿病前期通常没有明显的症状，因此

很容易被忽视。但这也是一个无声的警告，提醒患者的生活方式可能需要做出调整。定期进行血糖检测，了解自己的健康状况，是预防糖尿病的关键步骤。此外，健康饮食、适量运动、保持健康体重以及减少压力等都是预防糖尿病前期发展为糖尿病的有效方法。

建议35岁及以上、超重或有糖尿病家族史的个体每年进行空腹血糖、餐后2小时血糖和糖化血红蛋白检测。在家庭日常生活中，可使用便携式血糖仪，有助于追踪餐前和餐后的血糖变化。

生活方式干预的重要性

对我国糖尿病前期人群进行的一项为期3年的随访研究显示，坚持生活方式干预，有45%的个体血糖恢复至正常水平，38%的人保持在糖尿病前期状态，仅有17%的人进展为糖尿病。相比之下，未接受干预的组别中有60%的人发展为糖尿病。

糖尿病前期人群接受适当的生活方式干预，可延缓或预防2型糖尿病的发生。相关研究中，生活方式干预推荐受试者增加蔬菜摄入量，减少酒精和单糖的摄入量，鼓励超重或肥胖的受试者减轻体重，增加日常活动量（每天进行至少20分钟的中等强度活动）。

另一研究显示，生活方式干预推荐个体化饮食和运动指导，每天至少进行30分钟有氧运动和抗阻锻炼，目标是体重减少超过5%，脂肪摄入量小于总热量的30%，平均随访7年，2型糖尿病发生风险下降了43%。

生活方式干预的方法

1. 合理饮食

低升糖指数饮食，采用全谷物（燕麦、糙米）、豆类替代精制米面，减少血糖剧烈波动。膳食纤维优先，每日摄入25克至30膳食纤维，如绿叶蔬菜、菌菇、奇亚籽等，有助于延缓糖分吸收。选择优质蛋白

和健康脂肪，如鱼类、豆制品、坚果等，使用橄榄油替代动物油，以改善胰岛素敏感性。同时还需警惕“隐形糖”，避免食用含糖饮料、糕点，食用加工食品前注意查看营养成分表中的“添加糖”。

2. 适量运动

有氧、抗阻双管齐下，每周进行150分钟中等强度运动，如快走、游泳，配合每周2次力量训练，如深蹲、使用弹力带，可提升肌肉葡萄糖摄取能力。碎片化运动也有效，每坐30分钟起身活动3分钟，餐后散步15分钟可降低餐后血糖峰值20%。

3. 体重管理

研究证实，体重减少5%至7%即可显著改善胰岛素抵抗。关注腰围，若男性腰围 ≥ 90 厘米、女性 ≥ 85 厘米，提示内脏脂肪超标，需优先减脂。

4. 保证睡眠

睡眠是被忽视的代谢调节器，保证每天7小时优质睡眠，睡眠不足6小时会升高皮质醇，

加剧胰岛素抵抗。另外，每日进行10分钟冥想或深呼吸练习，可降低压力激素对血糖的影响。

5. 戒烟限酒

吸烟者糖尿病风险增加30%至40%，戒烟一年后可降低心血管并发症风险。同时，限制每日酒精摄入量。

药物干预

对于糖尿病前期的人群，采取药物干预治疗策略，旨在延缓或预防糖尿病的发展。这种治疗策略通常涉及使用特定的药物来调节血糖水平，良好的血糖控制可以减少由糖尿病引发的其他健康问题。药物干预不仅有助于改善患者的生活质量，还能降低长期医疗成本。需要强调的是，糖尿病前期的药物干预治疗必须在内分泌专科医师的指导下进行。

（广西科技大学第一附属医院 张璇）

母乳的正确储存方法

母乳是婴儿（特别是早产儿）健康成长最自然、安全的天然食物。母乳不仅含有数千种营养成分，且大多数成分无法通过人工合成，具有物种、个体、时间的特异性，能协同发挥各种功效，帮助婴儿抵御疾病的风险，促进婴儿体内的有益菌生长、抑制致病菌，还能促进大脑发育，是婴儿的“第一针疫苗”。

但是不少妈妈可能面临要上班、母乳过多等情况，这时就需要把母乳储存起来，以便在需要时能哺喂宝宝。在日常生活中，一些宝妈因储存母乳的方法不恰当，导致母乳的质量下降，严重的可能造成宝宝喝下母乳后生病。

那么，如何正确储存母乳呢？其实方法并不难，需要抓

住以下关键点——

母乳的采集

采集方法主要有手工挤奶和使用吸乳器采集母乳。吸乳器可分为手动吸乳器、家用电动吸乳器和医用级吸乳器三种。

手动吸乳器为单侧收集，通常是单一护罩型，机身轻巧，携带方便，无需电源，但需要手部持续运动，效率较低，可用于偶尔吸乳或母婴短暂分离时。家用电动吸乳器可以双侧或单侧收集，有多个护罩型号供选择，吸乳效率高，可携带，但长时间保持负压会造成组织损伤，建议在专业人士指导下使用。医用级吸乳器为双侧收集，有多个护罩型号供选择，是所有吸乳器中效率

最高的，但价格贵、设备重，通常用于部分或完全吸乳器依赖时，母婴分离下启动泌乳。

挤奶前的清洁卫生

婴儿的免疫力较低，容易被细菌感染。宝妈们在挤奶前要认真洗手，清洁乳房，清洗吸奶器，让宝宝吃得干净。

保护罩使用步骤：1. 先用卫生棉清洁乳头及乳晕；2. 在保护罩内滴入几滴母乳；3. 把保护罩贴合在乳头上；4. 用手轻压住四周即可让宝宝吸吮。

选择合适的储奶物品和奶量

储奶物品不能含双酚A，建议选择专用的、可以冷冻且密封良好的储奶袋或储奶瓶，让宝宝吃得安全。

根据宝宝的进食量选择不同的储奶量，过多吃不完，过少又不够吃，通常选择60毫升/袋至120毫升/袋。由于乳汁遇冷后会膨胀，因此袋中别装太满，通常顶部预留2.5厘米的空间。

冷冻保存的方法

不要用太大的容器来冷

冻，每次喂养前只需要取出足够的量来解冻即可。每次在容器上标记储存的日期，使用的时候优先拿出最早储存的。不要将温热的母乳直接放到冷冻室，而是先将它冷却下来（可放在冷藏室）之后再冷冻。将一袋温度较高的母乳放到之前已经冷冻的母乳中，会升高后者的温度，从而减少保存期，增加变质的可能。在冰箱保存中尽量贴近冰箱后侧，这里的温度比较低。

储存温度与储存时间

新鲜母乳在室温 16°C 至 29°C 下建议4小时内使用，存入冰箱内冷藏（ 4°C ）建议72小时内使用， -20°C 以下的冷冻储存建议6个月内使用。预计24小时内不使用的母乳，应立即冷冻保存。建议不同时间采集的母乳分开储存，不要将采集的新鲜母乳加入已冰冻的母乳中储存。

解冻的方法

解冻时，最好保持缓慢稳定的升温过程。可以通过预估什么时候需要喂奶来选择不同

解冻方式。

1. 如果前一天就计划需要使用冷冻的母乳，那么可以提前一晚将母乳从冷冻室放到冷藏室来解冻，大概需要12小时。

2. 如果要在短时间内使用，可以将储存容器放在水龙头下，用冷水冲一下解冻，开始阶段只用冷水，让母乳升温的速度缓慢一些，等到已经解冻一些之后，可以逐步将水温调热，加快解冻进程。

3. 如果需要立即使用，可以用热水浴的方法来加热，将冷冻的母乳容器放在热水中解冻，或者用热奶器来解冻。

另外，解冻母乳时要注意：不要用微波炉直接加热，也不要直接倒进奶锅放在火上加热，这样会破坏母乳中的营养成分。如果是用热水浴进行解冻，需要用手拿着容器上端，保证底部不接触锅底，而不是将整个容器放进锅中，防止温度过高。解冻的母乳可以在冰箱冷藏室中再储存不超过24小时，但是不要再次冷冻保存。

（柳州市人民医院儿科 田蕾）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936