

糖尿病患者切记预防血管硬化

日本易食研究所 大林惠运

得糖尿病并非一朝一夕的事，而是长时期的血糖值处于不稳定的状态，胰脏形成疲劳而功能减退形成的。而这期间，一般人体并无自觉症状。

但是，虽然本人还没有意识到自己患了糖尿病，高血糖值已开始对血管产生伤害。当然，这一过程也是长时间的，循序渐进的。

血糖，顾名思义，是指血液中的葡萄糖。葡萄糖是维持人体生命活动的能量源，是人体通过对食物中的碳水化合物的消化，分解获得的。正常的血糖值对人体是无害的，问题是一直居高不下的高血糖值。

血管是由氨基酸组成的蛋白质构成的，而葡萄糖会与蛋白质反应产生“糖化”物质。在血管中的含有大量葡萄糖的血液与血管壁的蛋白质结合发生糖化反应后，会使血管内皮细胞受到损害。血管内皮细胞受到损伤后，就无法分泌能促进血压正常，加速血流，维持血管弹力的一氧化氮。同时，被氧化的低密度脂蛋白更容易沉淀在受损的血管壁上，加速动脉的硬化速度。

高血糖的状态持续的话，就会不断地将自身的细胞“糖化”，所以，糖尿病患者的动脉硬化要比普通人更容易，可见，高血糖对血管的伤害有多大。

对糖尿病的治疗，我最初也是仅对降低、稳定血糖值上下功夫。但在发现糖尿病患者常有心脑血管并发症后，感到光是针对血糖值是治表不治本，故对患者建议采用综合治疗方法。

从改善饮食习惯和方法，适当摄取一部分健康食品和适量的体操三个方面着手，同时对心脑血管、血糖、脑萎缩、眼睛老化等疾病进行预防，让患者定期去医院检查。结果发现，

各方面的指标改善的进展非常迅速。而最重要的是，让患者自身感到了震惊。从而更认真的去执行新的治疗方法。而这正是患者重新走向健康的重要原因。

患有糖尿病的各位，千万不要忘记预防血管的硬化问题，以免发生血管事故。

2016年7月21日