

糖尿病人能治好吗？来看中心医院的医生怎么说

2023-10-10原文





糖尿病能治好么？

医生，我真的是糖尿病了么？治不好了么？

医生，我是不是以后一辈子都得吃药了？

医生，我再也不能大吃大喝了么？

医生，把糖尿病给我治好了，我给你30万！

一旦确诊了糖尿病，似乎就拉开了和自己的口腹之欲以及四体之惰性斗争的序幕。



那到底糖尿病能不能治好呢？

今天中心医院的医生就这个问题
给我们摊开了、碾碎了来讲一讲

01

得了糖尿病就得一直吃药么？

2型糖尿病（T2DM）一直被认为是一种遗传因素与环境因素相互作用所致，以高血糖为特征的进展性疾病，需要长期使用降糖药物治疗。患者一旦

使用了降糖药，药物剂量只会逐渐增多而永无停药的可能。但是，近年的临床实践显示，一些2型糖尿病患者采取某些干预措施后可停用降糖药物而血糖仍处于正常或接近正常水平。目前多数学者用“缓解”一词来描述糖尿病患者这种代谢持续改善至接近正常的状态。

02

2型糖尿病缓解的概念

这里我们用的是“缓解”，不是“治愈”！曾经有病人想30万买一个治愈，其实他的要求只是想治愈后想吃怎么吃就怎么吃，但是很遗憾，所谓“缓解”的意思是在相当长的一段时间内不需要使用药物可以使血糖保持在一个相对正常的水平（2021年ADA发布“2型糖尿病缓解的定义和解释”，建议将患者停用降糖药物至少3个月后，HbA_{1c} < 6.5%作为T2DM缓解的标准）。而这个“相对正常”的水平同样需要我们持续的选择一种健康的生活方式。

03

哪些人可以做到2型糖尿病缓解？

虽然仅仅是缓解而不是治愈，但这可以使患者在较长时间内免于使用降糖药，减轻心理负担，提升生活质量和增强依从健康生活方式的信心，延缓病情进展，降低并发症发生风险。T2DM的缓解与纠正肥胖或显著改善体重、脂肪肝、脂肪胰、高胰岛素血症相关，所以说那些起病很多年胰岛素功能已经衰竭的病人可能缓解的可能性就比较小了。那具体哪些人可以做到2型糖尿病缓解呢？

我们可以通过“ABCD”四个维度来评估2型糖尿病缓解的机率。



A (Antibody)

是指糖尿病自身抗体 (Antibody) 阴性。

只有糖尿病自身抗体均为阴性，才意味着体内不存在损伤胰岛的自身免疫反应。此为2型糖尿病患者实现“缓解”需要满足的第一个基本条件。

B (BMI)



是指我们体重指数（体重（kg）除以身高（m）的平方），在营养学中用来评估营养状况的一个指标。2型糖尿病患者实现“缓解”需要满足的第二个条件就是患者的体重指数BMI \geq 25kg/m²或者男性腰围超过90公分、女性腰围超过85公分。《缓解2型糖尿病中国专家共识》有明确推荐：肥胖的2型糖尿病患者应该减轻体重至少10公斤或减重 \geq 10%。



C (C肽)

C肽是胰岛 β 细胞在分泌胰岛素的过程当中会被同时释放出来的另外一种物质。只要自身的胰岛 β 细胞在分泌胰岛素，那么，就会有相应数量的C肽可以被检测出来。所以说要达到“糖尿病缓解”所需要满足的第三个条件就是还要存在相当数量的C肽水平，C肽水平反应了胰岛 β 细胞的残余分泌功能。

D (Duration)



Duration是指病程，糖尿病被确诊以后的病程长短，是影响糖尿病“缓解”的第四个条件。研究显示，在新确诊以及病程5年以内的

糖尿病患者体内，胰腺中仍然留存着相当数量的、处于“休眠”状态的胰岛 β 细胞。在接受有效的治疗与干预以后，它们有希望恢复胰岛素的分泌功能。然而，一旦病程拖得过长，错过了及时“唤醒”这些细胞的时机，则糖尿病实现“缓解”的概率就会大打折扣。

谨遵医嘱 调整用药



那么现在你知道了么，得了糖尿病也是有可能缓解的，也是有可能不需要吃药的。所以，如果你是新诊断的超重的2型糖尿病患者，不要灰心不要害怕，先到我们糖尿病逆缓营养门诊咨询，是否有机会干预达到糖尿病缓解

。

参考文献：

[1]缓解 2 型糖尿病中国专家共识[J].中国糖尿病杂志,2021,29(9):641-652.

[2]马欢欢,梁志金,朱建妹,万玫.饮食干预在超重和肥胖 2 型糖尿病缓解中的应用研究进展[J].护理研究,2023,37(6):1041-1046.

[3]刘烨,王海宁.2021 年 ADA/EASD《糖尿病缓解专家共识》与《2022 年 ADA 糖尿病指南:2 型糖尿病的预防和治疗中肥胖与体重管理》解读——糖尿病缓解的定义与治疗策略[J].临床内科杂志,2022,39(5):299-302.

文章作者:



黄

营养科负责人

长期从事临床营养及
擅长糖尿病、甲状腺、垂
关疾病的诊治。以及糖尿
高血脂、高血压等慢性代
各种手术前后、营养不良
等疾病的肠内、肠外营养

门诊时间:周一、周
门诊、减肥门诊、糖尿病
周二、周三上午,周四全
疾病门诊、甲状腺疾病门



精选留言

暂无...