

“**糖尿病偏爱谁?**” 从目前研究结果来看，糖尿病偏爱的人群，或者说与患上糖尿病密切相关的危险因素有多种。其中，4次全国性调查结果进一步证明：**年龄、肥胖/超重、血压/高血脂、家族史**是糖尿病患病的最重要的4种危险因素。

及早发现得了糖尿病，或者是处在糖尿病前期，可以及早进行饮食、运动或药物干预，从而预防血糖升高对全身造成损害。

如何评估我得糖尿病的风险呢?可参考中国的糖尿病的风险评估表（CDRS）。



一、糖尿病患病率随着年龄增加而增加

无论男性还是女性，糖尿病患病率随着年龄增加而增加，中年阶段有进一步增加的趋势。所以，**年龄≥40岁以后**，要特别关注自己的血糖。每年体检一定要看看自己血糖的指标是否升高。

二、相比于正常人群，超重/肥胖/腹型肥胖的人群糖尿病发病风险更高

我国居民的平均BMI和腰围均呈增加趋势，这也和糖尿病患病率增加有明显关系。

超重/肥胖，往往提示着我们身体的代谢出现了异常，或者我们处在一个摄入能量过多的状态下。体重超标或者是肚子大了，看上去像一个苹果似的苹果型的身材（中心型的肥胖），更容易患上糖尿病。此时要特别关注自己的血糖问题。因为肥胖，特别是腹型肥胖和糖尿病发病风险密切相关。

注：超重——BMI \geq 24 kg/m²、肥胖——BMI \geq 28 kg/m²；中心型肥胖——男性腰围 \geq 90 cm，女性腰围 \geq 85 cm

三、高血压、高血脂显著增加糖尿病患病风险

血脂，血压和高血糖之间是相互影响的。为什么呢？因为高血压、高血糖、高血脂，它们会引发动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化增加了心血管疾病的风险。这三种风险因素是相互影响，相互交织在一起的。所以有高血压、有高脂血症的朋友们，要特别关注：三高不爱分离。所以，在糖尿病防控过程中，还需要同步血压、血脂的变化。



对照中国的糖尿病的风险评估表，我们也可知道通过饮食、运动，减轻体重，纠正中心性肥胖，来预防糖尿病。

[#全国斜杠老年大赛##如何做健康老年人#](#)请关注我，并请分享给有需要的朋友。