



生病了， 为啥不知道？

不少糖尿病患者并不知道自己患病了。专家介绍,目前,我国10个糖尿病患者中,可能仅有半数左右知道自己患病了。

北京医院内分泌科主治医师王伟好说,“糖尿病在日常生活中容易被忽视的主要原因在于疾病早期的‘典型’症状‘不那么典型’,平时很难注意到哪些变化是‘病症’。”

2018年至2019年的调查结果显示,我国糖尿病患者中糖尿病的知晓率为36.7%,近些年有所改善,但仍处于较低水平。《健康中国行动——糖尿病防治行动方案(2024—2030年)》要求,到2030年,18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上。

糖尿病的典型症状为“三多一少”,即:喝得多、吃得多、尿得多,体重减少。“胃口好或易口渴是病?如果没有专业引导判断,许多人会对这些变化不以为然,更不会想到‘得病了’。”王伟好说。

除“三多一少”外,糖尿病还有其他一些临床表现,比如:伤口不易愈合;牙齿松动;身体疲劳、精力下降;视物模糊或短暂眼花;皮肤无缘瘙痒、反复感染;手脚麻木或刺痛;排汗异常;胃肠功能紊乱;黑棘皮等症状。

王伟好说,这些表现常被误认为是劳累、上火或皮肤问题等,容易造成糖尿病延误识别。

“小糖人” 为何越来越多？

《中国糖尿病防治指南(2024版)》显示,我国糖尿病患病率仍在上升。郑州大学第一附属医院内分泌与代谢病医学部副主任赵艳艳说,在临床中,40岁以下的早发糖尿病患者呈明显上升趋势。糖尿病发病的确在向“年轻化”发展。

为何“糖人”越来越多?也越发年轻化?

糖尿病高发的核心诱因是现代生活方式的转变。随着饮食习惯、生活习惯的变化,不少人特别是青年人群中那些久坐、运动量少,熬夜、作息不规律,饮食不健康等人群更易出现过度肥胖、代谢异常等问题,导致糖尿病等众多慢病“提前”,发病人数增多。

值得警惕的是,早发糖尿病存在代际传递风险。即便无糖尿病遗传史,个人因长期高糖饮食等环境因素引发肥胖、导致糖尿病的人群,其肥胖体质也可通过表观遗传机制传递给子代。

“这意味着,环境诱导因素产生的代谢异常问题并非‘不遗传’。现代生活方式变化引发的表观遗传变化,正成为早发糖尿病高发且代际蔓延的关键推手。”赵艳艳说。

半数糖尿病患者，可能还不知道自己病了

血糖不高 也需要控糖吗？

“血糖值正常,并不意味着糖尿病不在发展进程中。”王伟好说。

医学界按病因将糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病和妊娠糖尿病。

我国糖尿病人群中,2型糖尿病在糖尿病患者人数中占90%以上。2型糖尿病的发生是逐渐发展的过程,初期表现为“胰岛素抵抗”,即身体对胰岛素的利用效率下降。身体为了维持正常血糖,胰腺会“加班”分泌更多胰岛素进行代偿,使血糖暂时保持正常水平。

“这就是血糖‘看起来很好’的原因,即使身体代谢已异常,血糖可能仍处于正常状态。这一阶段多数人没有明显不适,当胰岛素抵抗逐渐加重引起血糖轻度升高时,就会进入下一个阶段,即‘糖尿病前期’。”王伟好说。

专家提示,在胰岛素抵抗以及糖尿病前期阶段进行干预,可将发展为糖尿病的风险降低。因此,即便血糖仍处于正常范围,只要存在肥胖、糖尿病家族史或血压血脂异常等问题,也应提前进行生活方式“控糖”管理。

如何有效预防 糖尿病发生？

首先,日常应注意饮食管理。减少糖摄入,特别是含糖量高的饮料、零食等;主食多选择全谷物或粗粮类;增加膳食纤维摄入;控制脂肪摄入,如油炸食物等;控酒控盐。

其次,控制体重。肥胖和超重人群糖尿病患病率显著增加。重点关注BMI(体质指数)指标,同时结合体脂率、代谢指标、腰围等评估。BMI应控制在 $24\text{kg}/\text{m}^2$ 以下,男性腰围应控制在90cm内,女性控制在85cm内。

第三,坚持规律运动。体力活动减少、久坐等问题与糖尿病的发生风险增加相关。依据个人情况,尽可能每周累计进行大于等于150分钟的中等强度活动(如:快走、骑行等);每周进行2—3次力量训练,以提高肌肉利用葡萄糖的能力。

第四,重点人群尽早筛查。糖尿病重点高危人群,如超重肥胖人群、有家族史者、患有高血压高血脂等基础疾病人群应提前尽早筛查,并加强日常血糖监测。对于非重点人群,专家建议这类人群35岁以后每年进行一次血糖检测。

■据新华社

“套现”借钱给别人， 小心犯法！

“朋友让我从支付宝、微信或者信用卡‘套现’借钱周转,能帮这个忙吗?”……在日常生活中,面对身边好友的“燃眉之急”请求时,不少人发现“套现”借钱简单便捷。然而,这些看似你情我愿的“帮忙”或“互利”行为,实为套取金融机构贷款转贷,对应的民间借贷合同也会被法院依法认定为无效,严重时可能触犯刑法。

近日,北京市第二中级人民法院涉套取金融机构贷款转贷民间借贷纠纷案件审理情况新闻通报会显示:2022年至2025年9月,该院共审理此类案件172件,超七成被认定构成套取金融机构贷款转贷。其中,通过互联网信贷平台、信用卡“套现”后转贷等情形较为突出。

——“套现”转贷的风险何在?

在北京二中院审理的一起案件中,刘某向王某借款,王某表示自己在互联网信贷平台还有额度,可以贷款后出借,刘某对此表示认可。随后王某通过多个互联网信贷平台贷款后,向刘某陆续出借20余万元。因刘某未能依约还款,王某向法院提起诉讼,要求刘某偿还借款本金并支付利息。法院最终认定,双方借款合同无效,仅支持刘某向王某返还借款本金,并按照1年期贷款市场报价利率支付资金占用损失。

“互联网信贷平台的兴起为获取资金提供便利,通过互联网信贷平台获取资金转贷的情形并不少见。”北京二中院民事审判第三庭副庭长陈碧玉说,借款人通常因现实困难向出借人求助,请求帮忙解“燃眉之急”并承诺按时偿还。出借人或出于情感信任忽视法律风险,或碍于情面难以拒绝,往往不以牟利为目的,以个人信用进行贷款,转借给借款人使用,但当借款人逾期时,出借人被迫垫付本息,双方因追索欠款诉至法院,导致关系恶化。

此外,据一些审理的案件显示,部分出借人通过在不同银行申请多张信用卡,利用设置不同的免息期制造“时差”,循环刷卡“套现”、还款,进行所谓“养卡”操作。这类行为不仅因资金往来频繁、叠加手续费导致对账困难,还可能因逾期影响出借人的征信,被银行追究责任。

——“套现”转贷到底违不违法?

记者从北京二中院获悉,通过支付宝、微信、信用卡等金融渠道“套现”资

金后转贷给他人,构成“套取金融机构贷款转贷”,对应的民间借贷合同会被认定为无效,严重时还可能触犯刑法。

“民间借贷的资金来源必须是合法自有资金,这是法律的明确要求。套取金融机构贷款转贷,本质是将金融机构的信贷资金违规流入民间借贷市场,既扰乱金融秩序,也增加金融风险。”北京二中院审判委员会专职委员葛红解释说,“套取金融机构贷款转贷并非‘躺着赚钱’、一本万利的‘好生意’,也绝非逞义气、顾情谊的‘小事一桩’。这种行为不仅可能导致行为人身利益受损,更会扰乱金融秩序,甚至可能触犯刑法。”

——什么情形会被认定为套取金融机构贷款转贷?

记者从法院了解到,在实际案件审理中,以下情形会被认定为套取金融机构贷款转贷:出借人从支付宝、微信等信贷平台获取贷款后,或从信用卡“套现”资金后,直接转给借款人。同时,出借人对出借资金来源负有举证责任。如果出借人在借款发生时存在未结清的金融机构贷款,又无法举证说明贷款后的明确用途,法院会推定其出借款项来源于信贷资金。

——合同无效后,还能要回本金和利息吗?产生的损失该由谁承担?

法官指出,根据《中华人民共和国民法典》第一百五十七条规定,合同被认定为无效,合同中关于利息、担保的条款都不产生效力。因此,关于资金占用等损失,应当根据借款人和转贷人的过错进行综合认定,多数情况下会让借款人承担一倍一年期贷款市场报价利率的资金占用损失。即便合同无效,出借人仍有权要求借款人返还本金,但合同中约定的利息、违约金等条款全部无效,法院不会按照合同中关于利息的约定支持出借人的主张,出借人很有可能需要自行支付因套取金融机构贷款而产生的各种费用。

法官提示,要自觉抵制违规转贷行为,坚决杜绝使用任何形式的信贷资金出借。严格遵守信用卡使用管理规定,确保仅限持卡人本人合规使用。金融机构与监管部门可以协同构建全方位的风险防控机制,研发适配小微企业、个人消费的普惠金融产品,并提升贷前审查与贷后管理能力,确保贷款用途合法合规。 ■据新华社

配图由豆包AI生成