
预防糖尿病，它比二甲双胍管用

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/25029.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

预防糖尿病，它比二甲双胍管用。《自然》11月16日发表的一项研究报告显示，一项全国性的生活方式改变计划可为糖尿病前期个体带来明显的健康改善。该研究基于英国国家医疗服务体系（NHS）糖尿病预防计划的评估，并提供了因果证据，表明行为改变计划是一种可行的糖尿病预防策略。

预计至2023年糖尿病会影响全球约10%的成年人。然而，2型糖尿病是有可能预防的，针对生活方式行为改变的项目被认为是改善糖尿病高危人群健康的一种方法。美国的一项研究表明，原则上，这个方法在预防或延迟糖尿病方面比服用抗糖尿病治疗药物二甲双胍更有效。但在资源比临床研究更匮乏的现实环境中，其有效的证据有限。

美国斯坦福大学Pascal Geldsetzer和同事评估了NHS糖尿病预防计划的效果，这是一项设定了减重、饮食和体力活动目标的大规模干预计划。这一项目包括为期9个月的至少13节课程，向血糖水平达到特定阈值的患者开放。对200万名患者的数据分析表明了干预后血糖水平、BMI、体重和特定脂质水平有所下降。例如，平均BMI和体重分别降低了1.35kg/m²和2.99kg。这些健康改善有可能减缓糖尿病、肾脏疾病和心血管疾病的发展。

研究人员总结说，这些发现表明生活方式改变计划的健康益处有可能在常规医疗保健机构实现。（来源：中国科学报 赵熙熙）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41586-023-06756-4>

作者：Pascal Geldsetzer 来源：《自然》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发