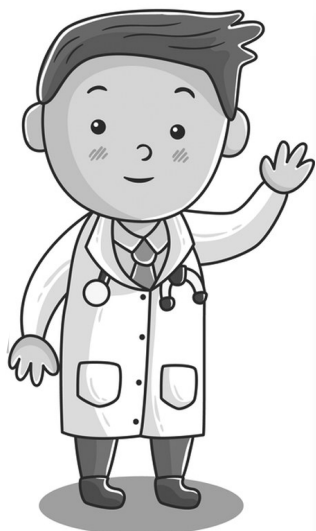


据新华社电 每年11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题是“人人享有糖尿病健康管理”。来自国际糖尿病联盟(IDF)的数据显示,目前我国糖尿病患者人数超1.4亿,这意味着我国大约每10个人中就有1个糖尿病患者。

我国糖尿病患者人数为何增多?患者健康管理该从何入手?血糖正常人群如何做好预防?围绕这些问题,记者采访了业内专家。



### 糖尿病高危人群有哪些?

具备以下因素之一即为糖尿病高危人群

- 年龄≥40岁
- 超重与肥胖
- 高血压
- 血脂异常
- 静坐生活方式
- 糖尿病家族史
- 妊娠糖尿病史
- 巨大儿(出生体重≥4KG)生育史

6.1mmol/L ≤ 空腹血糖(FBG) < 7.0mmol/L 或 7.8mmol/L ≤ 糖负荷2小时血糖(2hPG) < 11.1mmol/L

为糖调节受损,也称糖尿病前期,属于糖尿病的极高危人群

# 我国糖尿病患者人数增多 减轻“甜蜜的负担”： 糖尿病健康管理这样做

## 我国糖尿病患者人数为何增多?

糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病,其典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿、体重减轻。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭,导致残废或者过早死亡。

来自国际糖尿病联盟的数据显示,我国20岁至79岁人群中,糖尿病的患病人数从2000年的2000多万增长到2021年的1.4亿多。

糖尿病患者增多的原因是什么?中日友好医院内分泌科主任张波认为,一是饮食习惯、肥胖、环境等因素导致新发病人数量增加;二是治疗水平提高延长了患者的生存时间,使存量患者数量增加。

张波介绍,近年来,我国新发糖尿病患者呈现两大特点,一是“两头”(老年人和年轻人)突出,糖尿病也“盯”上了年轻人;二是农村糖尿病患者增多,城乡差别比过去缩小。

调查数据显示,我国超半数糖尿病患者并不知道自己患病,而确诊的糖尿病患者血糖控制达标率也比较低,糖尿病并发症管理有所欠缺。

不过,通过远程管理进行生活方式干预等新手段,患者可以节省就诊时间,提高就诊频次,大大提高管理效率和效果。而一些新仪器和药物的使用也促进了糖尿病健康管理水平提高。

记者采访了解到,作为国家远程医疗与互联网医学中心的依托单位,中日友好医院在2019年牵头成立国家远程医疗中心糖尿病互联网联盟,开展关于糖尿病远程管理的研究,2020年牵头制定了中国糖尿病远程管理专家共识。

## 糖尿病患者健康管理该从何入手?

“血糖监测需要精细化管理。”北京协和医院临床博士后刘艺文说,指尖血血糖的基本监测点为空腹、三餐前和餐后2小时,如存在夜间低血糖风险,可酌情加测睡前和夜间血糖;糖化血红蛋白建议每3个月监测一次。

此外,糖尿病慢性并发症及合并症监测需要综合管理。刘艺文介绍,眼底、肾脏、心血管、神经系统因长期“泡”在“糖分超标”的血液中,会逐渐出现病变。这被称为糖尿病慢性并发症,是影响“糖友”生活质量和寿命的罪魁祸首。因此,每年应进行一次评估,通过尿白蛋白肌酐比值、肾功能、肾脏超声评估糖尿病肾病,通过眼底检查评估糖尿病视网膜病变……还应定期复查血压、血脂和尿酸。

控糖食谱什么样?北京协和医院内分泌科主任肖新华说,主食可选择升血糖较慢的碳水化合物,少吃粥等流质主食,适当多吃非淀粉类蔬菜、粗粮等膳食纤维食物,减少精加工谷类摄入,尽量少油少盐。“无糖食品”“0糖饮料”并非不含糖,大量食用仍可能导致血糖升高且不易控制。

控糖除了“管住嘴”,还要“迈开腿”。北京协和医院内分泌科主任李王玉秀建议,糖尿病患者每周至少保持150分钟中等强度有氧运动,如健步走、太极拳、骑车等。存在严重低血糖、糖尿病酮症酸中毒等急性并发症、严重心脑血管疾病等情况的患者禁止运动,待病情稳定、专科医师评估无禁忌后,才可逐步恢复运动。

此外,患者应在专科医师指导下规范使用降糖药物,切勿自行盲目减药或停药。“应用降糖药物后仍需坚持饮食和运动管理,否则降糖药物的效果将大打折扣。”李玉秀说。

## 血糖正常人群如何做好预防?

除了糖尿病患者要做好健康管理,血糖正常人群也要注重早期预防,防止变成糖尿病前期。

张波介绍,有一个概念与糖尿病密切相关,叫做代谢综合征。代谢综合征有5条诊断标准,即高血压、中心性肥胖、甘油三酯高、高密度脂蛋白低、血糖异常,其中3条达标就可诊断为代谢综合征。

“没有血糖异常的人如果其他4条达标,就可看成是糖尿病前期的高危个体,需提高警惕。”张波提醒,其实只要有1条达标,就要引起注意。

专家介绍,如果某人直系亲属或兄弟姐妹患有糖尿病,那么自己也存在患上糖尿病的可能性。这部分人群如果已经是糖尿病前期,就要积极预防和保持良好生活习惯,维持健康的体重、血压等指标,这样,患病的可能性就可以大幅下降。

如今,许多年轻人热衷于奶茶等含糖饮料。张波说,大量饮用含糖饮料,会诱发并加重体内的胰岛素抵抗,导致血糖难以控制,持续增高,使人逐步发展为糖尿病前期甚至糖尿病。

控糖不应等于“恐糖”。糖分是人体获取能量的最主要来源,如果完全不摄取糖分,则会导致免疫力下降,容易引起脱发、产生皱纹以及情绪低落,甚至伤害到神经系统。一些人控糖过度,可能导致营养不良,走向极端会发生低血糖。甚至有的人为了变瘦拼命控制饮食,最后导致厌食症。

专家提醒,科学控糖是健康生活的一部分,同时也需要控制总能量摄入,加强身体锻炼,如此才能消耗多余脂肪,提高基础代谢率。

### 看世界



## 泛欧亚语系或起源于9000年前的中国

英国《自然》杂志10日发表的一项语言学指出,泛欧亚语系——包括日语、韩语、通古斯语、蒙古语、突厥语——可能全都起源于约9000年前的中国,并在农业的发展下传播开来。这项研究帮助厘清了欧亚东部语言史上一段重要时期。

泛欧亚语系在整个欧亚大陆传播,从东面的日本、韩国、西伯利亚一直延伸到西面的土耳其。虽然流行度很高,但泛欧亚语系的起源和传播一直存在很大争议,而人口扩散、农业发展和语言传播也让问题更加复杂。

德国马克斯·普朗克人类历史研究所科学家通过结合历史语言学、古DNA研究和考古学这3门学科,发现泛欧亚语系可以追溯至约9000年前中国东北部辽河谷种植谷子的古代农民。这些农民后来穿越了东北亚地区,泛欧亚语系也被带到了北面和西面的西伯利亚和草原,以及东面的韩国和日本。

研究结果挑战了“牧民假说”,牧民假说认为泛欧亚语系的起源更近,大概在公元前2000年到1000年左右,是由从东部草原向迁徙的牧民传播开来的。

中新

## 巴拿马明年起将春节定为全国性节日

巴拿马政府12日宣布,从2022年起将中国农历新年定为巴拿马全国性节日,并将春节庆祝活动融入巴拿马的国际旅游推介计划。

巴拿马国家旅游局长伊万·埃斯基尔德森说,这一决定意味着承认巴拿马华人社区对巴拿马的身份认同、种族多样性和多元文化所作的贡献,同时也将拉动巴拿马经济增长。目前巴方正与中国驻巴使馆和拉美其他国家华人社团就2022年春节庆祝活动

推广方式进行协商。预计庆祝活动将带来超过1亿美元的经济产出。

巴拿马文化部长卡洛斯·阿吉拉尔介绍说,华人抵巴可以追溯到19世纪中叶。目前有超过20万华人居住在巴拿马。华人的存在对巴民族文化产生了很大影响。将春节定为巴拿马全国性节日,目的是让巴拿马成为拉丁美洲所有华人家庭的一个聚会点,让他们可以像在中国那样过年。

宗和

# 为您服务

收费标准: 120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出

广告热线: 66709358 13876786958

求职、家教、家政300元 /CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本报恕不负责。

为更好地服务全省各市县客户  
本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。

琼海邮政局: 15595967253 万宁邮政局: 13807626186  
屯昌邮政局: 18907519923 儋州邮政局: 13976783383

## 遗失声明

### 遗失声明

五指山刘文芳猪肉摊遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92469001MA5T5R679P,声明作废。

欢迎 在本栏目刊登广告