

联合国糖尿病日：专家建议通过生活方式干预预防糖尿病

新华社北京11月14日电(记者王秉阳)今年11月14日是第13个“联合国糖尿病日”，糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病，我国是全球糖尿病患者患病率增长最快的国家之一，目前糖尿病患者超过1.1亿，糖尿病前期人群约1.5亿。糖尿病并发症累及血管、眼、肾、足等多个器官，致残、致死率高，严重影响患者健康。专家表示，应通过生活方式的干预预防糖尿病。

北京协和医院内分泌科主任医师肖新华表示，糖尿病的发病机制涉及

很多方面，最主要的可以总结为胰岛素分泌的缺乏和胰岛素敏感性的下降。目前糖尿病的确切发病机制还未完全清楚，研究发现原因包括遗传因素、环境因素、生活方式和工作压力等。他说，2型糖尿病是我国最常见的糖尿病类型，而肥胖是2型糖尿病的重要危险因素。

“伴随着我国的城市化趋势，生活条件的改善和运动量减少使得我国糖尿病发病率急剧增加。”肖新华表示，糖尿病是可以预防的，特别是通过生

活方式的干预可降低糖尿病的发生率，包括健康饮食、保持规律运动和减重。“因此，最重要的是养成健康的饮食习惯和规律的运动习惯。”

肖新华表示，超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史和巨大儿(出生体重≥4kg)生育史，具备任一因素都是糖尿病高危人群，都应注意预防管理。

肖新华建议，40岁以上人群尤其是有糖尿病家族史等高危患者需要积极参与与糖尿病的筛查和生活方式干

预。另外，如果通过家庭血糖检测仪发现异常，应及时到医院进行糖耐量测试等来确诊是否患有糖尿病，做到早诊断，早治疗。

“目前生活方式的干预对于预防糖尿病是最有效、最经济的方式，其简单来讲就是‘管住嘴、放开腿’。很多得糖尿病的人是高脂、高热卡食物吃太多，导致总热卡摄入过多所致，应适度减少高热卡、高能量食物的摄入，同时进行规律的锻炼和减重。”肖新华表示。



图一

根据太原市卫健系统创建全国文明城市推进会会议精神及医疗公司党委的部署，太钢总医院(山西大六院)烧伤院区结合2019年创建全国文明城市实地考察测评标准指引，从氛围营造、基础设施、环境卫生和公共秩序、规范服务、应知应会等五个方面全面、扎实推进文明城市创建工作。图一为悬挂社会主义核心价值观、保护未成年人及构建诚信等公益宣传板。图二为布置“奉献一片爱心，伸出友爱之手”的志愿者服务宣传板，为患者提供优质、贴心的服务。 薛富强 摄



图二

全面、扎实推进全国文明城市创建工作
太钢总医院(山西大六院)烧伤院区

糖尿病真的是「富贵病」吗？

新华社北京11月13日电(记者鲍晓菁、屈婷、林苗苗)糖尿病一向被称为“富贵病”，但是专家指出，这是大家对糖尿病的误解。

安徽医科大学第一附属医院内分泌科主任医师章秋告诉记者，糖尿病分为I型、II型、妊娠期糖尿病以及特殊类型糖尿病。其中I型是因自身免疫导致胰岛β细胞功能破坏，胰岛素分泌绝对缺乏所致。妊娠糖尿病及其他特殊类型糖尿病等是由于特殊生理状态和多种基因缺陷导致的胰岛素分泌异常。而患者人数最多的II型糖尿病与不健康的饮食生活方式之间有着密切的关联。随着人民生活水平的提高和饮食习惯的改变，糖尿病患病率的城乡差异已逐渐缩小，无论“富贵”还是“贫穷”，都可能已经迈入糖尿病患者或者高危人群行列。

专家称，2002年的全国性调查结果显示，城市人口中糖尿病患者的比例是农村人口的2.5倍；到了2010年，这个差距已经只有不到1.4倍，而且，农村高血糖患者的比例已经超过了城市。这说明，随着国民整体生活方式的改变，糖尿病在富人人群中的差异已经不明显。而在我国糖尿病发病率上升的同时，人均GDP高于我们的美国，他们的糖尿病发病率这两年却在下降。

全日本民主医疗机关联合会研究结果显示，日本全国96家医疗机构以40岁以下的II型糖尿病患者为对象的调查显示，从患者家庭年收入来看，200万日元(约合12万元人民币)以下的家庭占57.4%，因此统计上没有证据证明经济收入与患病的关联。

专家分析，日常饮食如果缺少蔬菜、过度摄取碳水化合物如面食、米饭，又喜欢吃含糖量高的点心及饮料，导致体内糖分过多，再加上缺乏适量运动，不仅会发胖，也更容易患上II型糖尿病。这类人群在高低收入者中都大量存在，常吃外卖、缺乏运动的白领更是高危人群。而目前能确定跟收入相关的疾病因素是：低收入群体中大多数人没有做体检的习惯，也得不到及时健康建议和早期有效干预。

糖尿病不是“富贵病”，但是糖尿病的治疗费用非常“贵”——专家统计，糖尿病患者每人每年住院费约合2万多元；每人每年门诊费用约合3000多元；每人每年共花费约合2万多元。随着患病时间延长，以及并发症的出现，医疗费用将会明显上升。其中少数患者会出现严重的并发症，如肾衰竭，就需要透析或换肾，更是需要巨额医药费。

“以往一些地方的医保政策规定，门诊医疗费不能报销，只有住院医疗费才能报销。不少糖尿病患者由于这些方面的原因，直到病情很严重才不得不住院。自从国家将糖尿病门诊纳入医保之后，很多高血糖患者、糖尿病早期患者也开始积极配合医生治疗，这都为从源头上有效防治糖尿病提供了良好条件。”章秋说。

(周末美食汇)

一羊四吃法

余香



这羊肉吃法来得比较迟些。按说冬季时得此方那是正当时，现在偶尔吃吃，对于爱吃羊肉的人来说，也是可以说得过去的。

前年西北游，一路吃着地方特色，清蒸羊肉，羊杂锅，烤羊排，羊肉面等等全是有关羊的食物，搞得我不爱羊肉的人，人肉面琢磨起它来。

不久前，表弟从偏关带回一只羊，给我分了一半，剁成数块分装几袋冰箱冷冻，然后留一袋去血水压力锅清炖，放姜块，葱段，胡椒粉，辣椒一个，料酒一勺。熟了的肉块进行分类：红白相间的趁热切片蘸料吃，感觉爽口有味道。西北的料是孜然粉配辣椒粉芝麻和盐，我喜欢用四川的麻辣料加点醋吃，但这必须得快点吃，不然的话羊肉会凝固出白油来，糊嘴。

带骨头的羊肉做锅巴羊肉是最好不过了。我记得有年过年做了这道菜，大家都吃的美滋滋的，夫家外甥平时最痛恨羊肉，那天教他吃的多，边吃边问这是啥肉，大家一致说猪肉，他吃完了还说改天再来一顿。锅巴羊肉最初做法是用农家院的那个火盆，生肉炒好慢慢加柴火炖熟，里面几乎没有水，都是用羊油来熬熟的，味道那才叫鲜美，咬一口肉香味四溢，伴着浸入肉里的油被挤出。

肥点的羊肉和胡萝卜山药炖在一起那可是绝配，且不说熟后营养丰富，只颜色红白搭调非常亮眼，上面飘些翠绿的葱末，别说吃了，看着就想流口水。

最后一道是羊汤，留下的肉应该以瘦肉为主，用时切片。锅里加点水，把余下的汤汁和肉片倒入锅中。这最后一道菜以喝为主，喜欢吃菜就加点粉条，豆腐，白菜，海带等，按照自己喜好加减，不过有个宗旨，食材量要少汤要多，我一般当早餐食用，配一碟小菜，几个饼，算是美滋滋。

关于羊肉的吃法还很多，一般做这四步处理对肉对汤都是比较合理不浪费。

车辆出入证挂失

规划发展部魏守清,车牌号:晋A37X62
山西漪汾饮料食品有限公司,车牌号:晋AL203U
新闻中心黄传宝,车牌号:晋A2FJ61
以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失或注销,特此声明。

挂失

太原钢城不锈钢热轧制品厂雷文斌,卡号:2023804
修建公司温亚平,卡号:20206399
炼钢二厂宋保军,卡号:03303939
第二金属结构厂杜义保,卡号:30520179
热连轧厂张振江,卡号:04001976
建安机电工程分公司李艳飞,卡号:30429510
炼钢厂王志刚,卡号:09202484
炼铁厂王琪,卡号:30419055
钢建公司韩军,卡号:20600418
房地产公司张锋,卡号:94900946
钢企第二金属结构厂赵家祥,卡号:30814823
炼钢二厂段小明,卡号:30428995
不锈钢冷轧厂李巍,卡号:08303038
钢企热轧厂赵兴,卡号:30521761
炼钢二厂赵宁,卡号:30819649
能源动力总厂王燕,卡号:07602454
物流中心赵强,卡号:10801505
型材厂高红顺,卡号:30427275
不锈钢冷轧厂孟学明,卡号:30425540
冷轧硅钢厂王建伟,卡号:30815064
能源动力总厂任志斌,卡号:07601288
能源动力总厂石玉伟,卡号:07602790
型材厂唐仲达,卡号:30903415
不锈钢热轧厂于文红,卡号:08400652
炼铁厂沈继亮,卡号:09204319
采购部赵清平,卡号:02400180
采购部李强,卡号:02400514
采购部毛丽宏,卡号:02400293
采购部贾晓刚,卡号:0280003
采购部孔维佳,卡号:02400569
采购部梁玉柱,卡号:02800393
炼铁厂邵杰,卡号:30313111
炼铁厂申建国,卡号:30338532
炼铁厂沈继东,卡号:30186347
以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。