

减轻“甜蜜的负担”： 糖尿病健康管理这样做

新华社记者 沐铁城、田晓航、彭韵佳

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。

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。

“今后，糖尿病管理的目标应是继续延长患者寿命，同时减少新发患者数量，做好预防。”张波说。

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、粗粮等高纤维食物，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。

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。

血糖正常人群如何做好预防？

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，那么自己也可能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。

新华社北京11月21日电(记者林苗苗、倪元锦)11月22日是“世界针灸日”。针灸由“针法”与“灸法”组成，是中医的传统瑰宝之一，中医针灸被联合国教科文组织列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。专家介绍，具有悠久历史的针灸在治疗颈椎病等“现代病”方面具优势。

北京中医药大学第三附属医院教授、主任医师赵建新介绍，针灸具有疗效显著、安全可靠、不良反应少等优势。从常见的颈椎病、偏头痛、腰椎间盘突出症、面瘫，到疑难的老年重症带状疱疹、顽固性失眠等疾病，针灸的疗效显著。

此外，针灸还很适合治疗疼痛类疾病。针灸具有良好的止痛效果，国内外研究显示，针灸对于头痛、肩痛、腰痛以及带状疱疹的后遗神经痛等，疗效甚至胜过很多止痛药物。

“比如，我在临床中常用的‘腰突五穴’，只有五个穴位，操作手法也比较简单，对很多腰椎间盘突出症患者来说能够缓解腰腿疼痛，改善腰椎功能，提高生活质量，适合在各级卫生医疗机构推广应用。”赵建新介绍。

“电针深刺”是针刺疗法中比较特殊的一种方法，是指用一次性无菌针灸针深刺进穴位后，再在邻近穴位的针柄上通电。赵建新介绍：“在治疗腰椎间盘突出症的临床实践中，常规针刺深度常常达不到预期效果，可能是因为‘病深而针浅’。通过增加针刺深度，并配合电针治疗，可加强疏通经络的效果。目前，电针广泛应用于脊柱和神经相关疾病的治疗中。”

赵建新说，对于服药效果不佳或身体状况不允许长期用药的患者来说，针灸是非常值得尝试的疗法之一。从针灸疗法的自身特性上来讲，更适合一些病位在头部、皮肤、肢体、关节的病症，比如面神经麻痹、面肌痉挛、痤疮、带状疱疹、湿疹、荨麻疹、颈椎病、肩周炎、膝骨关节炎、坐骨神经痛、下肢无力等。

针对进行针灸治疗后的注意事项，专家提示，针刺和艾灸都属于中医外治法，具有一定的“开表”作用，表现为针后或灸后毛孔打开、微微出汗，需要注意避风防寒，以免再次感邪。

专家：针灸在治疗『现代病』方面具优势

房产手续挂失

常惠学，不慎将其夫王绍禹(已故)的太钢线材厂宿舍西区5-1-0602的购房发票和计算表遗失，特此声明。

杨中太，不慎将太钢兴华苑丽日区6-3-8的购房发票及计算表遗失，特此声明。

高天意，不慎将太钢同乐苑宿舍9-3-15的全套房产手续遗失，特此声明。

返厂单挂失

热连轧厂，不慎将出门证编号：920125402，传递单号：1804061的返厂单遗失，特此声明。

车辆出入证挂失

不锈冷轧厂孙建强，不慎将车牌号：晋A16F10的车辆厂区通行证遗失，特此声明。

挂失

钢企冶金原料加工有限公司李志民，卡号：20201022

钢企冶金原料加工有限公司孙涛，卡号：20217419

钢企冶金原料加工有限公司孙建宏，卡号：20220652

钢企冶金原料加工有限公司韩瑞强，卡号：20222020

钢企冶金原料加工有限公司左瑞琦，卡号：20200901

钢企冶金原料加工有限公司廉仁斌，卡号：20200871

钢企冶金原料加工有限公司耿轶勇，卡号：20201033

钢企冶金原料加工有限公司郭爱兰，卡号：20222341

钢企冶金原料加工有限公司石哲明，卡号：20223621

钢企冶金原料加工有限公司陈宇，卡号：20221870

钢企冶金原料加工有限公司王腾，卡号：20222945

钢企冶金原料加工有限公司丑泽楠，卡号：20218055

钢企冶金原料加工有限公司田丽花，卡号：20201044

钢企冶金原料加工有限公司董银保，卡号：20220263

钢企冶金原料加工有限公司张丽宏，卡号：20222155

钢企冶金原料加工有限公司吴华英，卡号：20215704

钢企冶金原料加工有限公司杜大伟，卡号：20223770

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。



十分喜欢，“榴”在心里

徐光明 摄

新华社北京11月8日

电(记者田晓航)国家卫生健康委近日印发《健康儿童行动提升计划(2021-2025年)》，鼓励医疗卫生机构运用中医药技术方法开展儿童基本医疗和预防保健，提出加强儿童中医药服务，推进儿童中医保健进社区进家庭。

中医药具有治未病、辨证施治、多靶点干预的独特优势。我国注重发挥中医药在妇女儿童医疗保健服务中的作用，早在2018年启动实施的《健康儿童行动提升计划(2018-2020年)》就提出，积极推广应用儿科中医适宜技术，推进儿童健康领域中医药公共卫生服务项目的实施。

今年4月，国家卫健委和国家中医药管理局联合

注重治未病 我国推进儿童中医保健进社区进家庭

印发《推进妇幼健康领域中医药工作实施方案(2021-2025年)》，强化中医药在妇女儿童疾病诊疗和预防保健中的作用。而此次印发的《健康儿童行动提升计划(2021-2025年)》突出强调坚持预防为主、防治结合，提出坚持中医与西医相结合等基本原则，推出包括儿童中医药保健提升行动在内的7项重点行动。

在儿童中医药保健提升行动中，提升计划提出，各级中医医疗机构要加强对基层医疗卫生机构的业务指导，提高基层医疗卫生机构中医师的儿童保健

和儿科诊疗服务能力；鼓励家庭医生开展中医治未病服务；基层医疗卫生机构和各级妇幼保健机构要推广中医治未病理念和方法，普及儿童中医药保健知识，提升群众中医药保健意识；0至36个月儿童中医药健康管理服务率达到85%以上。

同时，提升计划提出，在基层医疗卫生机构运用中医药技术方法开展儿童基本医疗和预防保健；加强儿科中医药人才培养；积极推广应用小儿推拿等中医药适宜技术，强化中医药在儿童医疗保健中的重要作用；建设一批中医儿科特色专科。

此外，在儿童保健服务提升行动中，提升计划提出，推进儿童眼保健服务，开展儿童青少年近视防控中医适宜技术试点。