



年轻化趋势不可忽视，糖网晚期患者会失明

打好糖尿病预防的「社会疫苗」

本报记者 喻京英



11月14日，河北省邢台市大梁庄乡卫生院医护人员走进社区开展义诊与咨询活动，提高居民糖尿病防护意识。图为医护人员向社区居民教授糖尿病保健操。张 驰摄（新华社发）

今年11月14日是第14个联合国糖尿病日。该日设立的目的就是唤起大众对于糖尿病的认知和重视。在不少人的印象中，糖尿病是富贵病，是老年病，是这样吗？虽然很多人都听说过糖尿病，或是自己的亲属中就有糖尿病患者，但是，我们真的了解糖尿病吗？

来”活动上，国家卫健委规划发展与信息化司司长毛群安表示，糖尿病防治工作任重道远，既需要顶层设计，更需要基层实践支撑。在社会层面，应大力整合专家力量和媒体资源，充分调动医务人员、志愿者等多方力量，丰富健康教育载体和形式，打好糖尿病预防的“社会疫苗”。

糖尿病是一种常见的代谢性疾病，然而大众对于糖尿病的认知却经常陷入误区。北京大学人民医院内分泌科主任纪立农表示，促进糖尿病防治相关知识的传播，需要针对不同人群选择不同的传播方式与内容，从而增强科普行为的有效性。比起千篇一律的倡导和信息灌输，有针对性做好分众传播非常关键。科普行为还应落到实处，贴近基层群众，加强对广大家庭的健康教育，在基层社区做到糖尿病管理早期预防、早期发现、早期治疗的“三早”。加深大众对糖尿病的科学认识。

“90后”女护士刘欢说出了自己对糖尿病的认识：不少年轻人觉得糖尿病是父辈祖辈的病，与自己无关；不少中老年人觉得糖尿病是“富贵病”，与自己无缘。然而，如今每9个中国人中就有1个糖尿病患者，因此每个人都必须树立糖尿病防控的意识。

糖网患者众多 需要终身管理

糖尿病可引发视网膜病变、白内障、青光眼、眼肌麻痹等多种眼部并发症。其中，糖尿病视网膜病变（简称“糖网”）是糖尿病患者最常见的眼底并发症之一，在我国成年人糖尿病患者中，糖网患病率为24.7%—37.5%。数据显示，我国糖网患者在3200万—4800万，且糖尿病病程越长，患病率越高，病情也越重。

在近日举办的全国基层医疗机构糖尿病视网膜病变项目启动会暨爱尔眼科糖尿病眼病专科门诊发布会上，中国医师协会眼科分会副会长、爱尔眼科医院集团总院长、中南大学爱尔眼科学院院长唐仕波教授表示，一般而言，糖网到了晚期，会让患者失明，且无法挽回已丧失的视力。由于糖网严重可致盲，且病程不可逆，已成为工作年龄段（20—64岁）人群第一位的致盲性疾病。

调查发现，糖尿病患者因眼部不适或视力严重衰退就诊时，有超过70%已因严重的眼部病变导致了不可逆转的视力障碍，甚至失明。28岁的小玲（化名）就因此几近失明。几

年前小玲被确诊为I型糖尿病，因对生活没有什么影响也不太重视。当视力发生急剧下降，去医院就诊时已被确诊为糖网中期，但她却未遵从医嘱进行眼底激光治疗。直到几乎看不见了，才来医院，最后通过手术也只抢救回了一点点视力。

中华医学会湖北分会常务理事、爱尔眼科医院集团湖北省区总院长邢怡桥教授强调，随着医疗水平的提高，糖网可以通过眼底用药、激光、手术等方式治疗，发现得越早，治疗得越早，对视力的损伤就越小。但糖网又是一种伴随糖尿病的眼底疾病，不是一次治疗就能彻底结束。如果患者血糖控制不好，仍有可能再次出现眼底出血等情况。所以术后随访、定期检查非常重要。

爱尔眼科医院集团眼底病学组组长、爱尔眼科黑龙江省区总院长彭绍民说，要改善糖尿病患者的视觉质量，降低糖尿病的致盲率，一个非常重要且有效的工作，就是对糖尿病患者进行专业的、终身的、动态的眼健康管理，从根本上降低糖尿病的致盲率。

做好饮食控糖 加上科学运动

前段时间，23岁的电竞选手UZI患上II型糖尿病的消息引起不小反响，折射出糖尿病年轻化的现状。

知名电竞教练“奶茶”表示，他所在的队伍非常注重饮食管理和加强锻炼，以减少罹患各种职业病特别是

糖尿病的风险，让队员们以更强健的体魄投入到训练中。

北京大学人民医院内分泌科主任医师蔡晓凌指出，生活中常见的大部分蔬菜如青菜、番茄等都适合“糖友”，但山药、地瓜等根茎类蔬菜淀粉含量很高，食用时要注意平衡碳水。

北京大学人民医院营养师营养师崔铭宣则推荐“糖友”们选择苹果、梨、柚子等“低升糖水果”，避免或减少食用香蕉、菠萝等糖分较高的热带水果。

在糖尿病患者的综合管理中，除了饮食控糖，科学运动也扮演了重要的角色。云南小伙黄栋今年25岁，9岁时被查出患有I型糖尿病。“16岁时，我爱上了骑行，想通过科学运动来证明自己、对抗糖尿病。”黄栋说，“2017年，我作为‘改变糖尿病基金’帮助的第一人，参与了‘骑迹’改变糖尿病活动。目前，已经积累了2500多公里的骑行总程。希望我的经历能鼓舞更多‘糖孩子’‘糖父母’正确认识糖尿病，追求美好生活。”

社区医院、基层医院承担了血糖检测与药物治疗这两项糖尿病防控的重要工作。北京市大兴区亦庄卫生服务中心全科主任王俊香提到，该院主要通过年轻人的人职与年度体检、中老年人的门诊筛查和免费体检发现糖尿病患者及高危人群。社区目前设立了“糖尿病健康课堂”，并开展了健步走、健身操、自行车比赛等活动。通过医防融合、社区联动与健康管理，让社区医院成为守护民众健康的第一道防线。



朱慧卿作（新华社发）

合欢花，令人欢乐无忧

王红蕊

对，是夫妻好合的象征。合欢花寓意美好，药用价值更高。《神农本草经》早就记载了合欢花、合欢皮的主要功效：“安五脏，和心志，令人欢乐无忧。”合欢花性平，味苦，无毒，入心、肝、脾经。可“安神解郁”，适用于情绪抑郁、心烦不安，失眠多梦，记忆减退。对于神经官能症、更年期综合征，以及因高血压病引起的失眠心烦均有效。

合欢花微香善散，性用和缓，能安心神，解郁结，故常用于情志所

伤，忧郁失眠等证，临床多与远志、郁金、酸枣仁、柏子仁等配伍，以养心解郁安神；亦可入甘麦大枣汤中应用。其入心、肝、脾经，善于解心郁，理肝气，开胃消食，故常用于心志不和，肝脾气郁，胸闷不舒，纳呆少食等证。临床常与香橼、郁金、佛手、木香等同用，以舒肝解郁和胃、清肝明目。合欢花轻轻上行，苦平散泄，还具有清肝散风明目功能，故常用于风火目疾，视物不清等证。临床可与菊花、黄芩、草决明等相配，以增清肝明目之力。合欢花还具疏散之

吃出健康来▶▶▶

主食 一要吃够 二要吃对

吴佳

关于主食该不该吃的争论似乎就一直没有停歇过。近20年里，不断有各种畅销书、研究结果在挑战主食在人们餐盘中的地位。不过，主流营养学界仍然会坚定地告诉大家：主食，一定要吃。

主食营养特点是什么？

在中国，主食一般指谷类食物，也称为粮食，最常见的是大米、面粉及其制品，比如米饭、面条、馒头等。另外，杂豆类食物和薯类食物也应该算作主食，比如绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆、紫薯等。

在中国营养学会推出的中国居民平衡膳食宝塔中，日常食物被分为5层，其中主食类占据最底层，摄入量最大，意味着主食是平衡膳食的基础。《中国居民膳食指南》建议，食物多样，谷类为主，成年人每天应摄入谷类食物250克—400克。

主食以淀粉为主，主要提供碳水化合物。碳水化合物是最迅速、最清洁的人体能量来源。虽然蛋白质和脂肪也能为身体提供能量，但是这两种营养素的产能过程都会增加身体负担，同时产生代谢废物。

如果身体的主要能源从碳水化合物改为蛋白质和脂肪，蛋白质代谢加强，产生的尿素增加，会给肝脏和肾脏带来负担；脂肪不能彻底分解，而是产生酮酸，需要及时排除，更会增加肾脏的负担。一些代谢能力较弱的人不吃或少吃主食之后会感觉身体疲劳，脸色和皮肤变差，记忆力下降。肝功能不全的人更不能采用这种吃法。

主食中的粗粮、杂粮是膳食纤维的重要来源，是B族维生素的重要来源。当然，主食也含一定量的蛋白质，但含量不够高，且不属于优质蛋白。除非烹调时额外添加油脂，主食的脂肪含量一般很少。

主食吃得少有啥不好？

如果主食吃得不够，不只造成碳水化合物摄入不足，更大的问题是，会导致人们吃更多的动物性食物。因为不吃主食，只吃蔬菜是吃不饱的，人们就需要更多的动物性食物来填饱肚子。而以动物性食物为主的膳食，是公认的不健康、不环保的方式。

世界卫生组织早就把猪肉和肉类加工品（香肠、火腿、培根、咸肉等）列为一类致癌物，因为过多的红肉会增加肠癌的风险。很多研究表明，过多的红肉（每天平均100克以上）和红肉加工品（每天25克以上）可能会增加罹患高血压、冠心病、乳腺癌、前列腺癌等疾病的危险。所以，《中国居民膳食指南》中推荐的每天40克—75克的红肉是很安全的，而如果不吃主食，肉类就容易过量。

还有一点，相比于以谷物为主食，以动物性食物为主食会大大增加资源消耗，违背了节能环保的精神，尤其不适应中国的国情。

好的主食是什么样的？

所以，主食还是要吃，也一定要吃，关键是要吃对。古人说“五谷为养”，要知道，古时候的五谷，并不是我们现在的精米白面。那时候吃的是糙米、小米等全谷物。我们要重新让全谷物粗粮回到餐盘里。《中国居民膳食指南》建议，全谷物应该占主食的1/3的量。另外，杂豆类和薯类也可以部分替代主食。

主食的烹调方法也很重要。炒饭、炒面、炒饼、油饼、炸糕等添加了大量脂肪和糖的主食，都不能算作好主食。好主食的4个特点是一要杂，二要淡，三要不加糖，四要不加油。

（作者为中国营养学会注册营养师、知名科普博主）

第五届荣耀医者公益活动举办 向抗疫医者致敬 为生命保驾护航

本报北京电（记者熊建）11月25日，人民日报社新媒体大楼报告厅内高朋满座，由环球时报、生命时报、伙伴医生联合主办的2020“敬佑生命·荣耀医者”第五届公益活动盛典隆重举行。来自政府机构、医学界、媒体界、企业界的300余人齐聚一堂，共同向为抗疫奋战的医者致敬，向为医学事业作出突出贡献的所有医务人员致敬。

“敬佑生命·荣耀医者”公益活动今年是第五届。在这不平凡的一年，荣耀医者公益活动也作出特殊调整，特别为抗疫一线医务人员增设“战疫先锋”和“最美院感疾控人”两个奖项；“专科精英”奖也突出了在抗疫中承担重要任务的科室，如感染科、呼吸内科、重症医学科、急诊科。

医学界德高望重的8位开拓者获得“生命之尊”奖，他们分别是：国医大师、中国中医科学院广安门医院中医内科主任医师刘志明，复旦大学附属中山医院普外科教授吴肇光，北京大学第六医院精神科主任医师李从培，首都医科大学附属北京儿童医院小儿骨科主任医师潘少川，中日友好医院病理科主任医师王泰龄，国医大师、首都医科大学附属北京中医医院妇科主任医师柴嵩岩，中国工程院院士、北京大学人民医院血液病科主任医师陆道培，首都儿科研究所附属北京儿童医院（儿研所）哮喘防治中心主任医师陈育智。

用现代科技手段 讲清中医药疗效

本报北京电（刘喜梅）在近日举办的“中医药高质量发展暨抗疫实践总结研讨会”上，与会专家表示，要与时俱进传承发展好中医药，并发挥中医药优势让老百姓得到更好的服务。

在全国新冠肺炎确诊病例中，有74187人使用了中医药，占91.5%。临床疗效观察显示，中医药总有效率达到了90%以上。中国工程院院士黄璐琦表示，这两个90%充分说明了中医药抗击新冠肺炎的实绩。回顾总结中医药在这次疫情防控过程中所起的作用，主要体现在5个方面：一是对患者按照感冒、流感、新冠肺炎等不同疾病类型进行分层干预；二是对轻型、普通型新冠肺炎患者发挥中医药主导作用，对重型、危重型患者发挥中西医协同作用；三是在康复患者中发挥整体的调节作用，且整体改善率达70%；四是在预防中发挥独特优势作用；五是满足民众对传统中医药的需求。

中国医学科学院药物研究所刘玉玲研究员分享了自己参与、领衔研究的降血糖原创中药新药的创新故事，讲述了探索中医药创新发展的3点体会：一是中药产品也可以做到物质基础明确，标准组分的化学结构清晰，质量可控；二是来源于中草药植物的有效组分，具有发挥多重药理作用的优势；三是可以采用国际公认的降糖疗效金标准，挑战高标准临床评价，用现代科技手段，讲清楚中医药的疗效。相信中医药的高质量发展，能对重大疾病的治疗贡献更多的中国智慧。

杏林寻宝

中华传统医药漫谈

合欢花，一朵朵伞房似的头状花序，三个一丛，四个一团，聚在一起，粉红色绒毛状，不仅外形好看，还能吐露阵阵芬芳，轻柔飘逸。花冠形如狭长的漏斗，色泽淡红，而那长长的花蕊，色泽粉红，“散状如丝，为花之异”，羽状的复叶昼开夜合，十分神奇，甚为迷人。

正如《中国药典》所说：“小叶两列，日暮相叠如睡，及朝，又渐分离，故有合欢、夜合之名。”“合欢”寓意“言归于好，合家欢乐”，合欢花象征永远恩爱、两两相