健康关注

潜在糖友莫升级

传统养生调饮食 规范习惯稳血糖

为患者检测

中国1.5亿人血糖水平偏高

三原因使血糖控制达标率低

“这么年轻就有糖尿病，还想和本小姐恋爱？”扔下这话，时尚女拂袖而去，只剩男主角小石头五味杂陈。此情节引来台下一片善意的笑声。回想自己从5岁起，就在医生帮助下抗击糖尿病的岁月，小石头鼓起勇气，战胜疾病，事业有成并最终赢得了爱情……这是中日友好医院内分泌科医护人员和患者联袂演出的舞台剧《一生有你相伴》。

走下舞台，回到现实，是该科坚持向患者宣传糖尿病防治知识十余年的努力。在这期间，医生讲、患者听的模式早已不能满足病人的需求。在世界糖尿病宣传日活动中，医护工作人员向患者征集了20多个真实事例，并把众多“糖友”面对疾病和生活的困惑集中到小石头身上，分自幼患病、寻找爱情、不能懈怠、一生有你4个章节，表达了糖尿病患者终生与疾病为伴、快乐生活的愿望。

随着剧情发展，中日友好医院内分泌科杨文英教授走上舞台，为小石头和广大观众讲解了防治糖尿病的要点和众多误区。

近日，杨文英在韩国首尔召开的第五届亚洲糖尿病研究协会（AASD）科学年会暨2013国际糖尿病与代谢会议上，因对亚洲糖尿病流行病学研究的突出贡献而荣获AASD颁发的2013年度“潘孝仁亚洲糖尿病流行病杰出研究奖”。她发现了我国糖尿病和糖尿病前期的高患病率现象和流行特征，引起了国际上和我国政府对我国和世界糖尿病流行趋势的警觉。

杨文英说，在我国18岁以上的健康人群中，糖尿病前期率为15.5%，也就是说大约有1.5亿人的血糖水平高于健康值，却低于诊断标准。他们虽没有任何自觉症状，但血糖升高带来的危害却是潜移默化的，会成为增加“糖友”数量的生力军。通过研究，已确定了该人群各种特征，希望引起人们及时警觉。他们暂时还不需要药物治疗，主要通过饮食调理、规范生活方式的方法稳定血糖。

“中医药有治未病的优势。从借鉴传统养生方法调整生活习惯，到以太极拳、五禽戏来提高身体素质，再到结合个人体质辨识理论，应用食疗或方药恢复机体平衡，在糖尿病前期人群中，中医药有着广阔的天地。通过中西医结合的方式，一定能给更多潜在糖友带来健康。”杨文英说。

杨文英说，目前中国有9000多名糖尿病患者，近1.5亿人处于糖尿病前期，但仅有不到1/3的患者血糖控制达标。控制糖尿病的关键就是把血糖控制在正常范围之内，即血糖控制达标。而血糖控制达标率低的原因主要有三点：

首先，糖尿病患者胰岛β细胞分泌胰岛素的功能有缺陷，而且会逐渐衰退。一项研究数据显示，患者在确诊糖尿病时，分泌胰岛素的功能就已经丧失了一半。而当前的口服降糖药物尚不能直接遏制这种功能性衰退，患者最后只能依赖每日补充外源胰岛素来控制血糖。

其次，医生和患者对治疗过程中出现的低血糖非常担心。低血糖与心脏缺血事件密切相关。出于对低血糖引发的各种并发症的担心，医生往往不敢加大降糖力度。研究显示，低血糖是强化治疗达标的一个主要障碍。患者也会因害怕低血糖而不按医嘱服药，因此影响长期的降糖效果。

最后，当前多数口服降糖药物都对服药时间有严格要求，必须在餐前或餐后服用，且需一天服用多次，由此带来的不便，在很大程度上降低了患者的治疗依从性。郭晓蕙教授也同时指出，患者治疗依从性对于提高血糖控制达标率是一个重要的保障。

杨文英强调，糖尿病是致命的，是不容忽视的，所以每一个糖尿病患者必须立刻行动，控制血糖达标。

欧 洁 珏 晓 文/图

图为舞台剧《一生有你相伴》

链接▶▶▶

糖尿病认知误区

中国医药报刊协会近日首次公布了一项“媒体眼中的糖尿病防治”调研结果。结果显示，糖尿病防治的具体认知误区急需纠正。如“血糖降得越低越好”；“在降糖安全方面，只考虑到低血糖、体重增加、胃肠道反应”等；对糖尿病防治中的影响因素、需要关注的项目等，存在很多片面认识。虽然有81%的人认识到糖尿病由不良的饮食和生活方式引起，但仍有60%的人认为“糖尿病患者定期检测肝肾功能不见得那么有必要”等。

在糖尿病治疗中，由于过于注重对当前病情的控制，缺乏预防后期并发症和肝肾功能减退的意识，很多患者在长期的降糖过程中出现肝肾功能的下降，须引起重视。北京市糖尿病专业委员会主任委员母义明教授指出，近年来公众对糖尿病认知程度已经更趋科学化、理性化。但是，对于糖尿病并发症尤其是肝肾安全方面的认知误区仍然存在。包括降糖药物在内的大部分药物一般都是通过肝脏进行代谢，经过肾脏清除，这样在血糖降低时，肝肾功能也会受损。肝肾功能受损或服药过多时，药物之间相互作用的风险增加，会对患者的健康造成重大的威胁。专家指出，对于可能出现肝肾损伤的糖尿病患者，需定期监测肝肾功能。如有肝肾损伤，糖尿病患者在选择降糖药物时，应该尽量选择不经过肝肾代谢的药物。

健康新概念

术前精确放疗 有助手术成功

邵 沛

术前放疗可提高直肠癌患者的生存率。近日，“棋圣”聂卫平患直肠癌成功手术的消息，给一些深处恐惧中的患者带来了希望的曙光。据报道，医生已成功给聂卫平实施了微创手术，切除了他的所有肿瘤病灶。其原因在于，他接受了术前精确放疗，等肿瘤体积相对缩小、肿瘤附近的环境局部清扫后，再接受手术，手术后根据情况再选择辅助放化疗方案。

据空军总医院肿瘤医院院长夏廷毅介绍，对直肠癌患者来说，是采取根治术切除肿瘤还是保留肛门是一个艰难的选择，主要原因是直肠肿瘤距离肛门比较近。医学界近年来做了大量研究，认为直肠癌术前放疗两周，可大幅提高保肛率。所谓术前放疗也称新辅助治疗，是用放射线对肿瘤部位进行照射，使病灶逐渐缩小，扩大它与肛门的距离，进而提高保肛率。

过去，传统放疗由于其局限性，放射线会损伤直肠这类空腔脏器，因而临床上直肠癌是放疗的禁区。夏廷毅说，随着精确化放疗技术的诞生和成熟，每次治疗前，医生会对照射部位进行核对，确保治疗过程不会出现任何偏差。因此，进入“精确化时代”的放疗，不仅不会给直肠癌患者带来大的副作用，相反，提高了术后保肛的机会。

荷兰莱顿大学医学中心研究人员调查显示，在随机选取超过1800例直肠癌患者中，分别施行切除术和切除术加术前放疗各占一定比例。结果发现，术前放疗者肿瘤复发率为2.4%，而只实行手术者复发率要达到8.2%，这是因为术前放疗可防止手术时癌细胞的播散，减少局部和盆腔种植，使肿瘤瘤体减少，扩大手术的适应症，提高手术切除率。

医说新语

鼻塞鼻歪一次搞定

张献怀

鼻中隔偏曲伴歪鼻畸形患者，往往需要经受鼻中隔矫正和歪鼻整形两次手术。解放军总医院第一附属医院耳鼻喉科副主任医师王丰创建的“鼻内镜下四线减张法”，一次手术将两种病同时搞定，既解决通气功能，又改善外鼻形状，避免了传统手术可能发生的并发症。

王丰说，鼻中隔偏曲伴歪鼻畸形在临床上比较常见，这种病除影响外形美观外，还导致鼻塞，呼吸困难，许多患者同时伴有偏头痛、鼻出血、打喷嚏、流鼻涕，严重的还会影响睡眠，导致记忆力下降等。传统的治疗要经过两次手术，耳鼻喉科医生行鼻中隔矫正术以解决鼻塞等症状，整形科医生再对畸形的外鼻进行整形。患者不仅要经受两次手术的痛苦，还容易出现鼻中隔穿孔、假体排异等术后并发症。王丰在临床实践中发现，大多数鼻中隔偏曲患者不合并歪鼻畸形，只有当鼻中隔方形软骨前段向一侧鼻腔脱位或者呈上下或前后偏斜，使得鼻背缘脱离中线时才会引起外鼻畸形。经过研究，王丰创建了鼻内镜下四线减张法，既矫正了鼻中隔，同时矫正了歪鼻畸形。整个手术不到40分钟即可完成，出血少，痛苦小，费用低，术中基本上保留了鼻中隔黏膜—软骨—黏膜的三明治式结构，降低了鼻中隔穿孔、假体排异等术后并发症。

健康箴言

亥寝鸣云鼓 寅兴漱玉津

选自唐·孙思邈《孙真人养生铭》。

上联的“亥”，系旧时计时法，指午后九时至十一时（即21时至23时）。“鸣云鼓”，即鸣天鼓。此系保健功的功法之一。先以两手掌心按两耳并抱脑后，然后将两手食指压在中指上，再用食指叩弹后脑部（相当于风府穴部位）左右各二十四次，可闻咚咚击鼓声，是谓鸣天鼓。上联是说，每晚九时许就寝前要练习鸣天鼓。练习时要求顶平项直，通过按耳和叩击后脑部，对耳产生刺激，起调补肾元、强本固肾的作用。常做鸣天鼓有防治头晕、耳鸣、增强记忆、保护听力的作用；但有中耳炎或鼓膜穿孔者慎做此项活动。

下联的“寅”，指凌晨三时至五时。“玉津”，亦称玉醴、醴泉、醴液、玉英、玉泉、玉浆、灵液、神水，均指口中津液，俗称口水。下联是说凌晨五时左右起床，即结合叩齿鼓漱咽津。咽津一直是道家的一种养生方法。产生于魏晋时期的《黄庭经》曾言：“口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干。”南朝齐梁间的道教思想家、医家陶弘景亦指出：“口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉脏润身，流利百脉，化养万神，肢节毛发，宗之而生也。”又说：“食玉泉者，令人延年，除百病。”（《养性延命录·第一、第三》）宋·蒲虔贯进呈御览的《保生要录·调肢体门》进一步指出：“常以舌拄上腭，聚清津而咽之，润五脏，悦肌肤，令人长寿不老。”

现代医学研究表明，唾液除99%的水分外，主要有黏蛋白、球蛋白、淀粉酶、溶菌酶和钾、钠、钙、磷等多种微量元素。对人体有助消化、消炎、清洗、护齿、疗伤、抗癌、抗衰等多种功效。但咽津要注意浊吐清咽，即“浊唾则吐，清津则咽。”（《保生要录》）

熊经浴辑注

医药前沿

Ⅱ型糖尿病治疗新药上市

婷 莹

武田投资有限公司和赛诺菲（中国）投资有限公司近日宣布，用于治疗Ⅱ型糖尿病的口服降糖药物——新型DPP-4抑制剂阿格列汀（尼欣那）正式在中国上市，可明显减少糖化血红蛋白和空腹血糖。

中国人民解放军总医院内分泌科主任医师潘长玉教授表示，降低血糖并不是糖尿病治疗的唯一目的，在有效控制血糖的同时，预防和减少低血糖风险或诱发的心血管疾病等并发症，改善患者生活质量，延长患者生命才是最终目标。

研究结果显示，尼欣那对Ⅱ型糖尿病患者持续两年的疗效获得了验证，低血糖事件明显减少，且与格列吡嗪相比，对体重无不良影响；若与二甲双胍联用，则能使更多的患者血糖达标，同时不会增加低血糖风险。此外，研究表明，尼欣那不会升高Ⅱ型糖尿病患者的心血管疾病风险，在帮助糖尿病患者实现强效降糖的同时，也提供了心血管安全基石。

西京医院内分泌科主任姬秋和教授介绍，在中国大陆、台湾和香港，进行的多中心随机双盲安慰剂对照的三期临床研究也评估了尼欣那对Ⅱ型糖尿病患者的安全性与疗效，结果显示，尼欣那的安全性与安慰剂相比无显著差异。

健康互联网

染上慢阻肺，患者该咋办？

文 心

一项全球慢阻肺患者调研结果显示，超过半数的患者表示日常最简单的活动都受到晨间症状的影响，30%的患者因此而需要家人或照顾者的帮助。

全球慢阻肺倡议组织专家提醒，虽然慢阻肺的治疗越早开始效果越好，但在疾病的任何时期开始治疗都为时未晚。慢阻肺目前尚无完全治愈手段，主要治疗目的是缓解以呼吸困难为首的各种症状，帮助患者更好地进行日常生活和工作。稳定期的患者应在医生的指导下使用支气管扩张剂作为基础治疗。

据悉，首个单一吸入长效β2受体激动剂茚达特罗已于2012年获得中国国家食品药品监督管理总局批准，用于慢阻肺稳定期患者的维持治疗。

专家提醒，慢阻肺在全球的诊断率和治疗率仍然较低。应注意常见症状，包括咳嗽、咳痰和呼吸困难等。如果不进行有效治疗，病情将持续进展，突出表现为呼吸困难加重，甚至无法胜任普通的日常活动，如上下楼梯、遛狗、做家务，甚至不能自己梳洗或穿脱衣服。患者对该病绝不可掉以轻心。

健康资讯

中西医临床协作攻关展开

本报电（赵欧） 在近日举行的全国综合医院中医药工作经验交流会议上，国家中医药管理局局长王国强阐述了开展中西医协作攻关的必要性。他提出，要围绕各医院重点专科和优势学科领域，以临床疑难病、急危重症为主要对象，组织中西医临床协作攻关组开展临床科研协作，整合中西医各自优势，形成中西医结合的综合诊疗方案。

全军免疫学学术大会举行

本报电（向鹏程、沈基飞） 近日，由军事医学科学院基础医学研究所承办的第10届全军免疫学专业委员会学术大会在海南举行。会议围绕在执行现代军事任务背景下，同官兵免疫相关的基础免疫、临床免疫、感染免疫、抗体靶向治疗等热点问题展开广泛交流和深入讨论。为鼓励新人快速成长，大会还为3位青年科学家颁发了首届“赛业之星” 全军免疫学青年学者奖。

健康产业领军品牌活动启动

由中央电视台、中国健康产业发展联盟主办的《中国健康产业领军品牌》展播系列活动近日在京启动。该活动旨在打造健康产业领军品牌，推动中国健康产业持续发展。图为一家参展企业工作人员向观众介绍营养健康产品。 高忠华摄