中国打响糖尿病阻击战

本报记者　喻京英 文/图

健康关注

据国际糖尿病联合会统计，2015年全球糖尿病人数高达4.15亿，平均每11名成年人中就有1名糖尿病患者。预计到2040年，患病人数将达到6.42亿人。糖尿病是中国第一大慢性病，其患病率为9.7%，患者人数近亿，并呈快速增长趋势。目前，糖尿病已成为全球严重的公共卫生隐患。在2016年世界糖尿病日之际，国际糖尿病联盟西太平洋区候任主席、北京大学人民医院纪立农教授指出，面对糖尿病在全球流行趋势日益严重，如何阻止其发生发展是当务之急。

“蓝光行动”呼唤全社会重视

中华医学会糖尿病学分会近日发起了“蓝光行动”，即在全国各地的标志性建筑上点亮蓝光，以唤起全社会对糖尿病的重视，同时，各地专家也集中开展公众教育。据了解，这是目前全球最大规模的糖尿病公众教育活动，全国百余城市点亮蓝灯，发放15万份预防手册，高危人群风险评估表10万份……

中华医学会糖尿病学分会主任委员、上海交通大学第六人民医院教授贾伟平说，中国糖尿病患者人数约占全球糖尿病患病总人数的1/4，未诊断率高达60%。许多患者确诊时已出现严重并发症。因此，注重筛查对改变糖尿病病程，降低并发症风险至关重要，而并发症筛查则是糖尿病管理的核心环节。

“糖尿病防控专家共识”出台

为加强糖尿病防控，国家卫计委疾控局组织开展了中国糖尿病防控策略研究，并由中国疾控中心发布了《中国糖尿病防控专家共识》，建议加强公共政策与立法，营造健康支持环境，将糖尿病等慢性病防控纳入《基本医疗卫生法》，用好居民健康档案和各类体检信息，针对糖尿病前期人群和血糖正常性高危人群开展分层干预和管理等。

北京糖尿病学分会主任委员、北京医院内分泌科主任郭立新说，糖尿病可防可控，关键在于早防早治。健康的生活方式能有效预防糖尿病，早发现、早干预和规范治疗，可以减少和延缓并发症的发生，降低疾病负担，提高生活质量。糖尿病防控应明确政府、社会、专业机构、家庭和个人在糖尿病防控中的责任，实施全方位、全周期的健康管理，以此降低民众糖尿病发病风险。

一项调查发现，很多人误认为糖尿病没有太多明显症状，无需过度关注。专家指出，该病的并发症非常严重。在很多国家，糖尿病都是导致失明、心脑血管疾病、肾功能衰竭和下肢截肢的首要原因。研究显示，健康的生活方式，可预防或延缓七成糖尿病的发生。

百种药物研究应对糖尿病

近日，《以药物创新应对糖尿病的挑战》报告发布，报告揭示了目前中国糖尿病严峻的形势和沉重负担，同时提出，加强药物创新、提升药品可及性，对改善患者生活质量、减轻社会和个人负担的多重积极意义。

“当前有很多制药企业致力于糖尿病药物的研发，2016年在研产品数量超过170个。在药物更有效和更方便的前提下，尽可能地减少副作用，是大家共同努力的方向。糖尿病目前虽然还无法治愈，但最新药物在减少糖尿病死亡率和严重并发症方面取得了明显进展”，勃林格殷格翰大中华区医学副总裁何恒励博士说，我们最终努力的目标是满足患者对个性化治疗方案的需求，使他们能够摆脱疾病的束缚，像正常人一样生活。

赛诺菲中国医学事务部负责人骆天红博士表示，2型糖尿病作为一种进展性疾病，许多最初对控制患者血糖有效的药物，可能随着时间的推移而失去作用，因此，需要通过使用新药或替代疗法来控制血糖。当这种情况发生时，患者获取其他治疗药物的途径至关重要，如果糖尿病本身控制得好，并发症越少，患者花费的总费用就会减少。

美国的一项研究显示，当自付比例增加一倍时，患者用药的依从性将下降25%。在中国，由于自付费用的负担增加而导致的依从性下降问题，预计会造成同样的结果。所以，在应对糖尿病等慢病挑战方面，需各界共同行动起来，不仅要不断开发创新药物，也要确保患者对这些治疗手段的可及性和依从性。中国外商投资企业协会药品研制和开发行业委员会执行总裁狄思杰说，在《“健康中国2030”规划纲要》中，已明确提出解决“公平可及”问题，强化对生命不同阶段主要健康问题及主要影响因素的有效干预，那将惠及全人群、覆盖全生命周期，实现更高水平的全民健康。政府已经行动起来，作为制药行业则要更加专注于创新，以不断满足糖尿病防控的需求。

专家呼吁，加强对糖尿病的早期诊治，以阻止糖尿病所带来的并发症对患者及家庭和社会的沉重影响。

压题图：北京是2016蓝光行动的主场地，在高大威严的永定门城楼点亮战胜糖尿病的希望之光。

图为北京医学会糖尿病学分会主办的“2016北京联合国糖尿病日义诊筛查大型公益活动”中，一位市民正在进行血糖检测。

医说新语

新技术保障剖宫产后再顺产

月枫

在医学领域，35岁以上首次妊娠的妇女或受孕时34岁以上的妇女算作高龄孕产妇。而无论对于孩子还是母亲来说，高龄孕产妇都容易因自身情况加剧健康风险。根据全国卫生统计公报，在全国孕产妇主要死因构成中，出血症居于首位。

近日，北京和睦家医院与美国休斯敦卫理公会医院全球医疗服务中心召开国际医疗研讨会，中美两国专家对高龄孕产妇及女性健康问题等展开讨论。

据北京和睦家医院妇产科主任刘光三介绍，自1999年起，医院在业内率先提出了VBAC的概念，即剖宫产后自然分娩——帮助以前经历过剖腹产的女性，在再次怀孕分娩时，可选择再次剖腹产或尝试自然生产，也就是人们常说的剖腹产后再顺产。到2015年底，VBAC在该院成功率在91%以上。

刘光三说，VBAC技术在安全性上独具优势，不仅可以减少对孕妇的伤害，降低孕妇今后再次分娩的风险，同时还可减低剖宫产率，利于产后恢复，达成患者愿望。在美国，剖宫产后自然分娩的成功率在60%至80%之间。一次剖宫产不等于永远剖宫产，VBAC技术打破了以前人们的错误认知壁垒。

“全面二孩”政策放开后，一些有过剖宫产史的孕产妇，如果二次怀孕，发生子宫破裂、前置胎盘等情况的几率会增加，这些异常情形极大增加了危及孕产妇生命的风险。但随着科技的发展，专家表示，妇科手术领域微创手术将成未来趋势，医院将充分利用这些新技术理念，为患者带来更优质的、符合国际标准的医疗服务。

保健园

脊柱疾病呈年轻化趋势

彰尚周 文/图

在中国，很少有人将脊柱健康问题和青少年联系在一起。最近的筛查显示，广州7个区共查出7000余名学生疑似脊柱侧弯，大约每百人就有5人确诊。可见中国青少年脊椎问题已经相当突出，更令人担忧的是，由于这些脊椎不健康的孩子症状不明显或没有得到足够重视而没能及时治疗，在他们成年后极有可能产生严重的脊椎疾病。

近日，世界卫生组织康复合作中心主任、中山大学附属第一医院康复医学科主任黄东锋表示，因长期伏案工作或低头玩电子产品，原本高发于中老年人的足部与脊柱问题，已呈现出年轻化趋势。更可怕的是，这些问题正在日渐侵蚀孩子们的健康，尤其是学业负担较重的学生们。此外，错误的坐姿、缺少户外运动、过重的书包，都给学生足脊带来很大负担。

面对日益严峻的足脊健康威胁，黄东锋说，学生们应坚持做“足脊健康操”。这套操通过简单的动作，可帮助青少年预防足脊问题。日常生活中通过加强体育锻炼和保持良好的身体姿态等，来预防脊柱类疾病的发生。

足脊健康顾问方伟筠表示，每天10分钟的健康操，针对性地重复练习每个动作，就可以消除足脊疲劳，希望通过简单的动作预防足脊问题的出现，帮助青少年形体健康发育。

黄东锋建议，合理的书包设计要从几个方面考虑：一是书包背板的凹槽设计，为背部提供无压空间，减少行动时书包撞击脊柱的机会；二是书包盆骨位置设有卸力腰带，将肩膀压力分散到盆骨位置；三是书包内重心内板设计，能让重物紧靠背部，帮助腰部挺直。

在广州市番禺执信中学附属小学操场上，3784名学生一起跳起“足脊健康操”，刷新了新的吉尼斯世界纪录。

健康互联网

国人寿命增长但仍面临挑战

程　多

一项最新针对195个国家和地区、覆盖超过300种疾病和伤害的科学分析结果显示，如今中国人比25年前更加长寿。然而，这一生命进展却因越来越多的人受到与高血压、高盐饮食及吸烟相关的严重健康挑战而备受威胁。

中国疾病预防控制中心副主任梁晓峰教授表示：“我们应该对国人寿命的延长感到自豪。”在中国，心脑血管疾病是头号杀手，2015年导致逾380万人死亡；第二位和第三位致死因素是肿瘤和慢性呼吸系统疾病。

从全球来看，随着撒哈拉南部非洲的几个国家，从人体免疫缺陷病毒/艾滋病而导致的高死亡率中复苏过来，全球预期寿命在1980年到2015年间，由62岁增长到近72岁。儿童死亡率迅速下降，与传染病相关的疾病死亡率也迅速下降，但每个国家都有其特定的挑战和进步。

“发展可以促进健康但并非决定因素。”华盛顿大学健康指标和评估研究所主任说。他说，目前很多国家在诸多方面取得令人瞩目的进步，但仍能看到包括美国在内的一些发达国家的健康状况，仍远不及它们应有的发展程度。

一项最新调查发现，8.6%的居民不能保证每天都吃早餐。贫困农村居民不能保证每天吃早餐的比例最高，其次为大城市居民。而从年龄段分布来看，12.2%的12至17岁人群不能保证每天都吃早餐，比例最高；其次是18至44岁人群，而60岁以上的老年人每天吃早餐比例最高。总体来说，我国居民早餐营养质量普遍偏低，儿童、女性、贫困地区需重点关注。

在近日举办的“中国营养传播大会暨2016安利纽崔莱营养中国行启动仪式”上，中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢指出，健康要从吃好早餐开始，不少上班族因为早上时间紧而长期不吃早餐，这种做法不仅降低了工作效率，更重要的是对身体损害很大。

研究显示，长期不吃早餐会增加肥胖、高血脂症和糖尿病的患病风险，让胃病、胆结石等疾病缠身，还会影响认知能力、学习成绩和脑力工作能力，容易加速衰老。

滋补之计

苏文娟

目前，虽然人们对早餐越来越重视，但多数人的早餐并未达标。丁钢表示，一顿营养早餐应具备5个条件，即有淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素C的果蔬、坚果和健康的烹饪方式。

中国营养学会理事长杨月欣说，“吃饱”对今天的大多数国人来说已不是问题，“吃好”才是现在的新追求。新版膳食指南有6条核心条目，分别是：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。新膳食指南建议，大家吃动平衡，最好每天行走6000步。

专家呼吁，传播营养知识、让每个人“吃好”，除了个人参与外，各行业都该行动起来。

为何说白术药用食疗两相宜？

王红蕊

白术，别名云头术和仙鹤术，是一种常见的药材，素有“北参南术”之称。白术为什么称仙鹤术或云头术呢？这里有个故事：传说南极仙境有只仙鹤，衔着一支药草想把它带到人间，种植在最好的地方。仙鹤来到了天目山上空，看到下界有一块依山傍水向阳避风的盆地，便降落下来，把口里衔着的药草种下去。仙鹤日里除草松土浇水，夜里垂颈俯首守护在旁。长年累月仙鹤竟化成了一座小山，人称“鹤山”。

有一年，鹤山附近发生大瘟疫，不少人染病在床。有一日，正是九月重阳，秋高气爽，街头来了一位姑娘，白衣白裙上绣朵朵菊花和点点朱砂。她沿街叫卖白术，遇到病人就免费发放。果然，这白术奇效无比。有个药店老板见有利可图就全部买下。人们摆脱了病魔，药店老板发了一笔大财。但他贪得无厌，想起姑娘临走时说家住鹤山便入山寻找，可找来找去也找不着一户人家。第二年重阳，那白姑娘又来卖白术。这一次，老板百般殷勤，搬凳献茶。白姑娘一坐定，老板娘偷偷地用针穿了一根红线缝在姑娘衣裙上。白姑娘回去时，老板带了一个伙计悄悄跟去。白姑娘顺着荒芜的羊肠小道往山上走，走着走着忽然不见了。老板和伙计急忙满山寻找，在山岗找到一株穿着红线的药草香味扑鼻。老板大声叫喊伙计：“快！拿锄头来。”谁知这一锄头下去，“啪”的一声，闪出一道金光刺瞎老板的眼睛。那株白术就无影无踪了。以后，再没有人见到那白衣姑娘。白术，因治好许多人的病被人们熟知，你若切开来看一看，还有朱砂点和菊花般的云头形状。为了纪念白姑娘和仙鹤，白术也叫云头术和仙鹤术。

白术是菊科苍术属的一种，常采其干燥根茎入药。白术性味“苦、甘，温”，无毒。归脾、胃经。“苦”，主泄、燥湿、坚阴之功；“甘”主补益、和中、调和药性和缓急止痛。可健脾益气、燥湿利水、止汗、安胎，用于脾虚食少、腹胀泄泻、痰饮眩悸、水肿、自汗、胎动不安。《本草汇言》云：白术，乃扶植脾胃、散湿除痹、消食除痞之要药也。脾虚不健，术能补之，胃虚不纳，术能助之。

除了药用价值之外，白术也是家庭食疗的常备之品。俗话说“药补不如食补”。白术营养全面、无毒副作用，长期服食可达益气、养血、扶正、健脑、强身、抗衰老的目的，特别是对中医认为的各种虚损症的调养更具实用价值。白术性温和，功效较多，一直以来在药膳中都有很好的应用：例如白术羊肚汤用于治疗久病虚弱、不思饮食、消渴、盗汗、泄泻等病症；菖蒲白术酒用于温中健脾、开胃消食，理气除积；白术苏叶猪肚粥用于慢性鼻窦炎、慢性胃炎、消化性溃疡的食疗；佛手白术蒸龟肉用于肋间神经痛的食疗；三白灵芝茶用于高血压患者；白术大枣饼用于内科泻泄、脂肪肝的食疗；白术糖用于小儿流涎；白术金樱子粥用于小儿遗尿；白术山药扁豆粥用于小儿泄泻；白术还可制成抗癌茶等等。综上，白术不仅有益于疾病的治疗，常食还可以提高人民群众的身体素质和生活质量。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

健康资讯

健康中国共同倡议书发布

本报电（苏文娟）“迎接第九届全球健康促进大会媒体沟通会暨健康促进与媒体责任论坛”近日在京召开。国家卫计委宣传司、中国健康教育中心、环球时报等联合发起“健康中国·共同行动”倡议，呼吁社会各界人士积极参与、全民发力，共同为推进健康中国建设，实现人人享有健康而努力。

与会者认为，推进全民健康，不能仅凭一己之力；实现全面小康，不只是某个行业之事，媒体有责任整合力量，共同为健康中国传播正能量。

听力行业开启合作新模式

本报电（曲桂林）北京市耳鼻咽喉科研所与瑞士索诺瓦听力集团近日在京共同签署战略合作框架，并为合作基地揭牌。

据介绍，此次全球战略合作协议不仅涉及科研学术，还包括教育培训以及普及听力保健知识，提高大众听力保健意识，旨在提高中国听力领域科研学术水平、培养行业人才、造福中国听障人士。目前，双方正在开发适合中国人的听力解决方案，特别关注优化中国老年人听力问题。