

健康关注

中国糖尿病患病率高达9.7%，患者人数居全球首位。在40岁以上人口中，患病率达10%以上，60岁以上人口则达到15%至20%。

在近日举行的“餐后血糖7.8健康宣传周”上，专家强调，7.8mmol/L是餐后2小时血糖正常值的上限，对餐后血糖的宣教活动，是为了更好地提升大众，尤其是糖尿病患者和糖尿病前期人群对于餐后血糖的认识和重视，加深理解餐后血糖7.8mmol/L这一数值对于糖尿病诊断、预防和治疗的重要意义。



# 餐后血糖不能超过7.8

本报记者 喻京英

## 超八成患者餐后血糖升高

对于糖尿病患者而言，血糖监测是指导血糖控制达标的“风向标”。然而，在日常生活中，许多患者往往只重视空腹血糖，而忽视了餐后血糖的定期监测。

一项流行病学研究结果显示，餐后血糖是导致心血管事件及死亡的重要危险因素之一。在中国，超过80%的新诊断2型糖尿病患者伴有餐后血糖升高，近半数患者餐后血糖不达标。在“中国餐后血糖优化管理项目”再启动会上，中华医学会糖尿病学分会教育与管理学组组长郭晓蕙表示，临床实践中，受到就诊条件、患者自身观念等因素限制，仅有30%左右的患者会监测自己的餐后血糖。

郭晓蕙说，糖尿病最大的特点是相伴患者终身，患病的原因是长期血糖高，无法分泌出足够多的胰岛素对血糖进行控制，最终导致糖尿病的发生。以现代医学手段还无法将胰岛素分泌不足的状况完全治愈，所以只能通过患者对其生活方式的改变，减少糖的摄入，增加糖的消耗，再用一些药物去辅助改变这种状况，才能解决血糖问题。

## 餐后血糖应该如何计算

测量空腹血糖民众并不陌生，但是否都需要测量餐后血糖呢？郭晓蕙认为，有患糖尿病风险的

人，如身体较胖、有家族病史、既往有妊娠糖尿病等人群，都应测量并关注餐后血糖，因为在没有被诊断为糖尿病时，可能餐后血糖已经出现较高水平，如果不通过检查是察觉不到的。有观点认为，餐后血糖受影响的因素很多，不能以此为依据进行治疗，实际上这需要分类来看，如空腹血糖控制得很好时，就必须要看餐后血糖；餐后血糖有高有低时，还要考虑当天的进食情况、心情因素等更多、更复杂的因素。一般规范测量餐后血糖的时间点，是以吃第一口东西为起点计时，到之后的两小时。

郭晓蕙强调，无论空腹血糖升高还是餐后血糖升高，其危害是相似的。血糖控制达标的初衷就是为了减少并发症。如果血糖控制不达标，最终会导致糖尿病相关慢性并发症的发生率增加，或者加重原有慢性并发症。针对糖尿病高危人群，建议每年做一个糖尿病筛查，如果不方便做糖耐量试验，也可以在常规检查空腹血糖时，检测糖化血红蛋白来初步判断是否有糖尿病的可能。不健康的生活方式，吃得多、动得少，都可能引发糖尿病。

## 看图掌握餐后血糖管理

中国首个“糖尿病饮食地图”近日发布，中国糖尿病饮食管理现状和教育项目专家组组长、北大人民医院教授纪立农表示，该地图由“血糖地图”“主食地图”“果蔬地图”和“饮食时间图”4部分组成。通过生动活泼的科普形式，展现了中国糖尿

病患者饮食调研数据，倡导餐后血糖科学管理与糖尿病患者健康饮食的理念，旨在从根本上改善血糖管理，预防糖尿病并发症的发生。

据北大人民医院医生陈静介绍，该地图从主食结构、进餐时间、果蔬补充等多方面，反映了中国糖尿病患者在饮食上的自我管理现状。值得注意的是，在全国范围内，糖尿病患者的饮食结构仍以碳水化合物为主，约占总能量摄入的55%左右，符合“中国居民平衡膳食宝塔”推荐的合理比例。而受饮食中碳水化合物影响的餐后血糖，是糖尿病患者自我管理的重要指标之一，仍被大多数患者忽视。这将导致相关心脑血管和肿瘤风险增加。

解放军309医院教授左小霞从营养学的角度，系统介绍了糖尿病患者的科学饮食。她说，根据《中国居民膳食指南（2016）》，结合中华民族饮食习惯以及不同地区食物可及性等多方面因素，参考其他国家膳食指南制定的科学依据和研究成果，提出符合我国居民营养健康状况和基本需求的膳食指导建议，为糖尿病患者及广大公众均衡膳食提供参考。但科学均衡的饮食推荐，对每个糖尿病患者或老百姓来说，能够轻松看懂，容易记住、掌握，并最终应用更为重要。

左小霞强调，餐后血糖的高低，与“餐”的内容有很大关系，而不同的饮食对餐后血糖也有很大影响。糖尿病患者不仅要控制主食的量，更要平衡主食的结构；要选择不同种类和颜色的果蔬，以获得多种营养。

## 链接▶▶▶ 移动互联网助血糖管理

2016年我国首次启动“Power+中国餐后血糖优化管理项目”。患者借助该项目平台，不仅可以轻松记录血糖数据，在线与专属医生进行互动健康咨询，更能接受到个体化糖尿病教育；医生则可以通过该项目，组织线上线下患者活动，并根据患者个体情况，推送科普文章，让移动互联网提高了血

### 糖管理效率。

今年再次启动的Power+项目，新增了内容，如瞬感血糖监测、本人餐后血糖筛查等，通过专业人士的解释，让患者对血糖有全方位的了解。如今患者数据都能导到Power+里面，患者只需带着手机就可以让医生看到数据，既方便患者也方便医生就诊。更重要的是，在这个医患交流平台上，可以让医生管理患者，使患者身体早日康复。



医说新语

## 肺炎球菌性疾病预防胜于治疗

谷晔

当前，“无处不在”的肺炎球菌正严重威胁着中国儿童，特别是婴幼儿的生命健康，而及时进行预防接种，让儿童及早获得抵抗肺炎球菌的免疫力，是对抗肺炎球菌性疾病的最有效的方法之一。在近日举行的“早呵护爱升级”预防侵袭性肺炎球菌疾病会上，与会专家呼吁，面对肺炎球菌性疾病所带来的严峻挑战和医疗负担，对抗婴幼儿侵袭性肺炎球菌性疾病，积极预防胜于治疗，建议及时接种肺炎球菌疫苗。

肺炎球菌（又称肺炎链球菌）是一种可引发儿童呼吸道感染最常见的细菌，广泛定植于人类鼻咽部，携带率为27%~85%，依靠飞沫传播。儿童是其

主要携带和传播人群，它可入侵身体多个不同部位，导致支气管炎、中耳炎、鼻窦炎、肺炎、败血症甚至脑膜炎。

在所有疫苗可预防疾病中，肺炎球菌性疾病是导致5岁以下儿童死亡的重要病因之一。据世卫组织统计，每年全球约有880万5岁以下儿童死亡，其中约47.6万死于肺炎球菌感染，而在发展中国家，肺炎球菌脓毒血症和脑膜炎的病死率可高达20%和50%。

兵器工业北京北方医院预防保健科主任黄汉明表示，侵袭性肺炎球菌性疾病给患病儿童及其家庭带来了沉重的疾病负担、经济负担以及精神负担。而随着肺炎球菌多重耐药问题的日益严重，肺炎球

菌性疾病的临床治疗也愈发困难。耐药的肺炎球菌引起的脑膜炎更有可能会留下耳聋、瘫痪、智力低下等严重后遗症。鉴于其所导致的严重公共健康问题，及时进行有效的免疫接种预防变得尤为重要和紧迫。

中国疾病预防控制中心流行病学首席专家曾光说，疫苗接种是针对传染病的特异性预防措施。现有证据已表明，公众疫苗接种计划在对抗可预防性疾病方面效果良好，不仅能够挽救生命，还能节约医疗开支。经验证实，疫苗接种能够减少耐药菌株泛滥，应积极推广疫苗接种。

曾光强调，肺炎球菌性疾病是可以预防的。世卫组织已将肺炎球菌相关疾病列为需要“极高度优先”使用疫苗预防的疾病。通过注射婴幼儿肺炎球菌疫苗可以实现对婴幼儿强大而全面的保护，6周龄即可接种。

据了解，婴幼儿肺炎球菌疫苗目前已被全球和亚太许多国家和地区纳入免疫规划，其中包括澳大利亚、日本和中国香港、台湾地区等。全球范围内累计接种已超过7.5亿剂，是使用最广泛的肺炎球菌结合疫苗。

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

## 为何把咽喉异物感称为梅核气？

王红蕊

咽喉部不适、发堵、似有异物感，如梅核阻于喉头，咯之不出，咽之不下，但不影响进食为特征的病证，现代医学称咽喉部异感症，也叫咽喉部官能症。时间长了，患者就会怀疑自己咽喉长了肿物，中医则称之为梅核气。

唐代孙思邈在《千金方》中描述梅核气说：“胸满，心下坚，咽中贴贴如有炙肉，吐之不出，吞之不下。”宋代杨士瀛在《仁斋直指方》中说：“七情气郁，结成痰瘀，随气积聚，坚大如块，在心腹间，或塞咽喉如梅核，粉絮样，咯不出，咽不下，每发欲绝，逆害饮食。”中医认为，梅核气多由情志不畅、肝气郁

结，循经上结于咽喉所致，或因肝郁脾滞，津液不得输布而成痰，痰气结于咽喉而引起。经研究发现，“梅核气”症状的轻重往往与精神有关，喉部异物感在专心做事时或睡着后可以完全消失，在心情不畅或闲暇时则变得明显。可以说，患者越在意，感觉越明显。常伴有精神紧张、焦虑心烦，胸胁胀满，纳呆困倦。”严格来说，梅核气仅是一种主观症状，属精神心理性疾病，但必须先排除器质性病变，方可作出诊断。

中医把梅核气分成肝郁和痰结两型。肝郁型除去咽部异物感外还伴见胸胁满闷或疼痛，或乳房及少腹胀痛，善太息，嗳噫频作，食纳呆滞，

情志抑郁，腹部积聚，月经不调，甚或闭经，苔薄，脉弦。此型治宜疏肝解郁，行气散结。方用柴胡疏肝散加减。方药为柴胡、赤芍、川芎、枳壳、香附、陈皮、郁金、佛手、炙甘草；痰结型咽部异物感更强，还伴见胸腹痞满、恶心作呕、大便不成形、苔厚腻，脉滑。此型治宜降气化痰，消痞散结。方用半夏厚朴汤治疗之。方中半夏、厚朴合用可行气消痞，开郁散结；茯苓健脾渗湿化痰，紫苏叶辛香行气，理肺疏肝，助半夏、厚朴之功；配合半牛蒡子、桔梗、生地黄、玄参、麦冬、荆芥诸药合用。

梅核气的治疗除用药外主要是去

除诱因。如确实没有器质性疾患，未查出咽部肿物，患者就不要疑神疑鬼。对一般疾病来说，应是七分治三分养；而对这种病则是七分养三分治。患者首先要解除不必要的顾虑，更不要老想着自己有这种病，最好把它渐渐忘却。因为患者把精神集中于其他事情时反觉好些，如看电视、聊天等。若一个人静下来，这种不舒服的感觉越想越厉害，吞口水时尤其明显，吃饭时反倒好些。要信任经治医生，生活规律，睡眠充足，情绪稳定，戒烟少酒，适当参加文体活动，不要过度紧张、劳累。这样您的咽喉部异感症会逐渐好起来。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

健康新概念

## 管理胆固醇可防心梗

李军

近日，中华预防医学会健康传播分会、中华医学会心血管病分会、国家心血管病中心防治资讯部、中国疾病预防控制中心慢病中心、中国心血管健康联盟5家专业机构联合发布《“管理胆固醇，防心梗”核心提示》，呼吁公众及高危人群从监测血脂、管理“坏胆固醇”、识别心梗前兆等方面入手，防范心梗的发生。

### 定期测血脂，是防心梗的前提

低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）俗称“坏胆固醇”，与心梗关系密切。“坏胆固醇”水平升高会导致动脉粥样硬化，进而造成血管狭窄，引发冠心病和脑卒中等心脑血管疾病。更危险的是，不稳定的斑块破裂或血栓脱落，会短时间内堵塞血管，导致心梗，危及生命。防心梗，要了解你的“坏胆固醇”数值，要从测血脂开始。

### 管住“坏胆固醇”，是防心梗的核心

北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇教授指出，不同人群“坏胆固醇”的指标不同，因此化验单上这一项没有“↑”也不可掉以轻心，而更应关注自己“坏胆固醇”的目标值。“坏胆固醇”重度升高者（>4.9mmol/L）、40岁以上糖尿病患者、高血压合并多种危险因素的患者等，属于高危人群，应将“坏胆固醇”控制在2.6mmol/L以下；对于已经明确诊断患有冠心病的，则要控制在1.8mmol/L及以下。同时，“坏胆固醇”水平越低，防心梗的效果越好。

### 遵医嘱治疗、坚持健康生活方式，是防心梗的保障

冠心病患者及心梗高危人群应遵医嘱坚持使用他汀类药物治疗，使“坏胆固醇”长期维持在目标水平；保持良好心态、注意气候变化、保持大便通畅，坚持健康生活方式，如积极运动、戒烟限酒、少油少盐、健康饮食等。这些都是预防心梗的有效措施。

### 高度警惕胸痛等症状，是防心梗的关键

心梗的常见先兆症状有下列几种：近期内心绞痛发作频繁；突然感到胸闷不适，并在活动后有心悸、气短、呼吸困难的表现；胸痛剧烈，并伴有恶心呕吐、出汗、胸闷、心慌等症状。患者在出现上述任一症状后，应及时到医院诊治。

### 一旦突发心梗，应第一时间拨打120

专家提醒：突发心梗后应立即使患者平卧，切勿随意移动，并第一时间拨打120。打开门窗，松开上衣，持续呼叫患者使其保持清醒。若此时患者已失去意识，应立即进行心肺复苏（胸外按压+人工呼吸）。期间注意保持电话及救生通道畅通。

健康互联网

## 食品安全关注数据发布

李秋萌

在与食品安全相关度最高的50个热词中，“外卖”一词位居前列，与食品安全相关的每月热词中，该词连续3个月上榜……近日，2017年全国食品安全宣传周“数说·食品安全”高峰论坛上，今日头条联合清华大学健康传播研究所发布2016-2017国人食品安全关注度大数据，“外卖”“食品安全”受到广泛关注，同时，奶粉仍是最受关注的食品。

据《2016-2017中国在线餐饮外卖市场研究报告》显示，在线订餐市场自2011年以来，一直保持较高速增长，2016年市场规模达到了1662.4亿元，同时，在线订餐用户规模达到2.56亿。打开手机，轻轻一点，足不出户，热腾腾的美食就送货上门。除了便捷之外，食品安全一直是在线外卖用户的关注重点之一。为此，在与食品安全相关度最高的50个热词中，“外卖”也位居前列。

此外，在去年发布的国人食品安全关注度大数据中，奶粉的关注度就高高在上，到了今年，奶粉仍然是最受关注的食品品类，肉类、水果、零食等紧随其后。

从公众关注度来看，大豆、棉花、水稻、圣女果、玉米等作物的转基因安全问题，受到关注程度最高。

在国民食品安全关注度大数据的用户画像中可以看到，女性明显比男性更关注食品安全；而从年龄分布来看，公众对食品安全的关注度随着年龄上升而递增，这与人们关注健康的年龄趋势是一致的。

健康资讯

### 中美联合启动质量改善项目

本报电（董兴）美国卒中协会与中国卒中学会近日在京联合启动质量改善项目，旨在提高中国卒中治疗质量，为患者带来积极治疗效果。

据介绍，该项目借鉴来自美国心脏协会的质量改进项目经验。通过为医院和医务人员提供可遵循的最新科学治疗指南，帮助其改善心血管疾病和卒中的治疗方法，预防疾病发生。

### 禽肉食品安全合作项目显成果

本报电（黄思邈）世界自然基金会与希悦尔公司，近日携手中国连锁经营协会共同宣布，其历时3年的中国禽肉食品安全合作项目在改善中国禽肉供应链方面取得成果。

该项目旨在定义并推荐生鲜禽肉制品从加工到零售各环节的优秀实践案例，以此改善食品安全和减少食物浪费；通过与包括加工、零售商和政府机构在内的各方沟通合作，共同推动改善禽肉供应链。

### 中医传统助青少年健康成长

本报电（余静）全国青少年中医药文化传播与身心健康发展中心暨全国中医药院校共青团工作联盟成立大会近日在京举行。该联盟的成立是新形势下传播、弘扬中医药传统文化的创新载体，将推动中医药对青少年身心健康问题的研究，积极搭建中医药文化资源共享平台，助力中医药事业深化改革，推动健康中国发展。



图为北京中医药大学原创校园舞蹈诗《蝶黄志》。樱子摄