健康关注

防控糖尿病　保护全家人

本报记者　喻京英

相关数据显示，中国18岁以上人群糖尿病患病率从2002年的4.2%迅速上升至2012年的9.7%，目前中国糖尿病患者超过9700万，糖尿病前期人群约1.5亿。为此，在第13个“联合国糖尿病日”到来之际，中国健康教育中心发布了《全家动员糖尿病防治倡议》（简称“倡议”），呼吁公众以家庭和个人健康为中心，以健康生活方式和定期检测为重点，提倡知晓个人及家庭成员血糖水平，倡导全社会共同行动，推动糖尿病防治知识普及。

糖尿病防治的“五驾马车”

随着中国人口老龄化及人们生活方式的变化，糖尿病已成为一种常见病，其并发症累及血管、眼、肾、足等多个器官，致残、致死率高，严重影响患者个人健康，并给家庭和社会带来沉重负担。

北京同仁医院内分泌科主任杨金奎呼吁，应提倡知晓个人及家庭成员血糖水平，一旦患上糖尿病，应注重营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测。

《健康中国行动（2019-2030）》中要求，到2022年和2030年，18岁及以上居民糖尿病知晓率分别达到50%及以上和60%及以上；糖尿病患者规范管理率分别达到60%及以上和70%及以上；糖尿病治疗率、控制率和并发症筛查率持续提高。

倡议提出，家庭成员中如有超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大婴儿（出生体重≥4kg）生育史等，可视为糖尿病高危人群，应提醒其及早预防。与此同时，应实行健康家庭餐，养成防“糖”好习惯，注意均衡营养，掌握粗细搭配，合理安排食物重量，定时定量进餐，尽量做到清淡饮食、低脂少油、少糖少盐。

倡议还强调，应将运动融入工作和生活。老年人在家避免久坐，适量增加室外活动和体育锻炼。上班人群工作时也要避免久坐不动，争取每周至少5天、每天30分钟以上的中等量运动。

如果家庭成员患有糖尿病，建议在上述基础上做到营造温情的家庭生活氛围，让糖尿病患者多接触快乐、开心之事，感受生活乐趣；提醒患者按时、正确服用药物，定期监测患者血糖；患者在治疗糖尿病的过程中，可能会发生血糖过低现象，如出现严重低血糖时，切记要及时就医。

倡议指出，营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病患者的五项综合治疗措施，也被称为糖尿病防治的“五驾马车”。其中的每一个环节都离不开患者自我管理和家人的陪伴与照顾，只有全家齐动员，才能有效防控糖尿病，保护好自己家人的健康。

糖尿病认知的十大误区

解放军总医院第六医学中心内分泌科主任医师郭启煜，就人们生活中常见的10个糖尿病认知误区进行了梳理和分析。

误区一、糖尿病主要是吃糖或者甜食太多造成的。

提示：糖尿病是一种由遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病。

误区二、糖尿病是中老年疾病，我还很年轻，也没有任何感觉，不可能得糖尿病。

提示：糖尿病有年轻化趋势，年轻人也需要养成健康的行为与生活方式。重视糖尿病的预防，没有症状并不能排除糖尿病风险。

误区三、得了糖尿病，只要服药就可以了。

提示：得了糖尿病不能只服用药物，而是需要饮食、运动、自我监测、健康教育心理调适等共同作用。

误区四、糖尿病的饮食治疗，主要是控制糖或主食的摄入。

提示：糖尿病饮食治疗的关键是控制每日膳食总热量和均衡营养。

误区五、控制血糖，越低越好。

提示：应设置血糖个体化控制目标，把血糖控制在一定范围内，不应过高或过低。

误区六、只要多吃点降糖药，就可以不控制饮食了。

提示：饮食治疗是糖尿病综合治疗的基础。

误区七、糖尿病监测，只需要检测血糖就够了。

提示：了解病情需要全方位监测，血糖监测只是糖尿病管理的一个重要组成部分。

误区八、虽然确诊为糖尿病，如果没有感觉不舒服，可以不检查、不治疗。

提示：即使没有任何症状，也需要及时进行正规治疗。

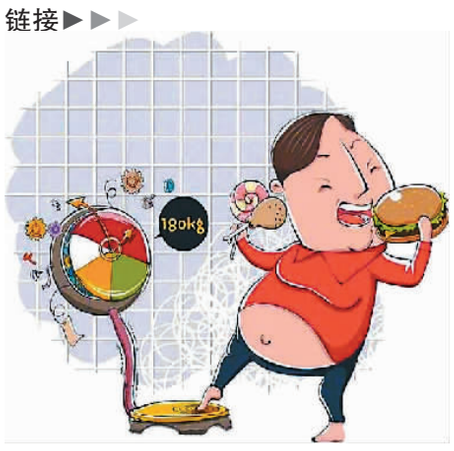
误区九、血糖已经控制在正常范围内，就不需要进行血糖监测和药物治疗了。

提示：糖尿病患者没有不舒适也需要终身治疗。

误区十、有些保健品能够治愈糖尿病。

提示：目前没有任何方法可以治愈糖尿病，保健品既不能有效治疗，更不能治愈糖尿病。

链接▶▶▶



糖尿病控制不好的危害

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，导致残疾或早亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

第一、糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、同性别的非糖尿病人群高出2至4倍，并使心脑血管疾病发病年龄提前，病情更严重；

第二、糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常；

第三、糖尿病视网膜病变是导致成年人群失明的主要原因；

第四、糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一；

第五、糖尿病足严重者可导致截肢。

糖尿病的预防

一、普及糖尿病防治知识；

二、保持合理膳食、经常运动的生活方式；

三、健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖，糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖；

四、及早干预糖尿病前期人群；

五、通过饮食控制和运动，使超重肥胖者体重指数达到或接近24，或体重至少下降7%，可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35%至58%。

医说新语

药店药师功能不可或缺

振　冬

随着人民生活水平和医疗技术的提高，人们的寿命也在逐年递增，慢病患病率随之持续升高。与此同时，人们的治疗用药需求也逐渐发生变化，“大病去医院，小病去药店”的新健康理念，对零售药店药师的职业水准提出了更高要求。在近日举办的“药先锋——中国执业药师学术巡讲会”总结会上，中国医药教育协会副会长杨新波表示：“药先锋”项目旨在提升基层药师执业水准，规范指导行为，提升用药质量，建设高效专业的药学服务体系，进而惠及广大慢病患者。慢病防控，零售终端的药师功能不可或缺。

数据显示，我国心脑血管病、肿瘤、糖尿病、呼吸系统疾病等慢病确诊患者近3亿人，慢病防控不仅要依靠临床治疗，更为关键的是“治未病”，即在疾病未发生和疾病初期进行有效预防和健康管理，从而遏制疾病发生和发展，降低治疗成本，这就是慢病的一级预防和二级预防。

尽管医院是慢病治疗的主要承担者，但在倡导慢病前期预防、健康管理方面难以充分发挥作用，而零售药店在数量、覆盖人数、便利性等方面有着诸多优势，可以在慢病宣传教育、健康管理和药事服务等方面，发挥协同管理的功能。零售药店药师可以向慢病管理顾问的角色进行转化，积极宣介慢病预防和促进健康以及合理用药理念，让百姓真正学会如何与慢病“打交道”。

目前，很多患者在疾病用药方面仍缺乏安全与合理用药意识，有些患者甚至会选择处方以外的药物进行服用，这些情况不容忽视。而药店的药师，是民众选药的最佳顾问，是慢病患者自我管理的第一联络员，因此，尽快提升其执业水准，将为慢病防控及民众健康带来不小的方便。

健康资讯

中泰试管婴儿交流会举行

本报电（谢　飞）由北大国际试管婴儿主办的第六届中泰试管婴儿技术交流会近日在北京举行。会上，享有“泰国囊胚之父”美誉的泰国LRC生殖中心院长颂宝，作为特邀嘉宾作了“泰国提高试管婴儿成功率之囊胚培养”演讲。

泰国LRC试管婴儿中心是由泰国王室、泰国卫生部外事局局长蒙拉查翁·沃拉芭帕·扎伽潘亲王主持的顶级生殖中心。1998年，LRC培育出泰国第一个囊胚，大幅提升了泰国胚胎培育技术和胚胎移植成功率，达到了与欧美等国比肩的高度。目前，泰国已基本普及了第三代试管婴儿技术，试管婴儿成功率在65%左右。

生活方式与健康论坛举办

本报电（韩　林）“生活方式与健康高峰论坛暨中国民族医药学会健康生活方式促进分会成立大会”近日在南京举行，来自中国、美国、乌克兰及港澳台地区的华侨华人代表300余人与会。

首任中国民族医药学会健康生活方式促进分会会长、南京中医药大学教授夏登杰表示，健康是对生命实施全程、全面、全要素的呵护，包括身体健康、心理健康和精神健康。健康生活方式促进分会的创立，旨在积极传播健康知识，实施健康促进项目，帮助民众树立健康的生活方式。

最长听诊队列创吉尼斯世界纪录

599名来自全国各地的心血管医生，近日在武汉举行的第十届扬子江心脏论坛上，手持听诊器，连成队列进行心脏听诊66秒，在吉尼斯世界纪录认证官的见证下，成功创造了新的“最长听诊队列”吉尼斯世界纪录。这项由中国心血管健康联盟、房颤中心等共同发起、主题为“房颤听心声·抗凝连基层”的吉尼斯世界纪录挑战活动，旨在让更多患者了解房颤以及房颤预防卒中的重要性。

喻京英摄

健康互联网

“AI防癌地图”成果发布

徐爱芳

影像学检查是疾病早筛的重要环节。在近日举行的“AI防癌地图”周年成果汇报暨多组学智能科研平台发布会上，中国医学科学院肿瘤医院副院长周纯武教授表示，长期以来，影像医师压力较大，加班阅片成为常态，医疗AI技术的引入有助于提升肺癌筛查效率、精准度及一致性，让更多国民享受到高水准的肿瘤筛查服务。

北京协和医院放射科主任金征宇教授表示，放射医师是肿瘤早筛的重要力量，AI技术在癌症早筛中的应用也越来越纯熟。相信随着AI防癌地图在更多省市的落地，中国的肿瘤早筛防治水平将进一步提升。

据介绍，“AI防癌地图”作为一项智能肿瘤早筛行动，计划依托依图医疗的AI产品及遍布全国的医疗机构合作伙伴，建设覆盖多个癌种的智能早筛平台。“AI防癌地图”至今启动一年，遍及广东、福建、河南、浙江、重庆、湖北、辽宁等多个省市，累计服务数十万人次，实施肺癌智能早筛5000余次，筛出疑似高危患者50余人。

把赣州国际港打造成“一带一路”重要物流枢纽

赣州：破题“6+2”不断增强群众幸福感

2019年11月12日，江西省赣州国际港2019年第351列中欧班列、第996列铁海联运“三同”班列满载货物开行；19条中欧班列线路通往28个国家，带动10多个省份木材、家具和蔬菜等系列产品低成本“买全球”“卖全球”。

以破解千亿家具产业“用木材难、用木材贵”为突破口，江西省赣州市南康区建成了全国首个内陆进境木材国检监管区，进而发展成为全国第8个内陆口岸——赣州国际港，使当年的赣南苏区由开放“末梢”一跃成为“前沿”。

自开展“不忘初心　牢记使命”主题教育以来，为切实帮助企业“降成本优环境”，赣州市不断完善赣州国际港与广州港、厦门港、盐田港“三同”（同港、同价、同效率）政策，提升“多口岸直通、多品种运营、多方式联运”运营能力，实现与沿海港口的无缝衔接。

如今，一样的通关通检时效、一样的运输价格、一样的高效服务，助推港口经济“裂变”发展，即将提前实现2019年开行中欧班列360列、内贸班列1000列、铁海联运班列1000列的目标。

在抓好“降成本优环境”、以大交通带动大发展的同时，赣州市还围绕停车泊位、“厕所革命”、办证服务、学前教育、就业创业五大主题，加强农村养老、社会综合治理两项保障，通过破题“6+2”（“6”是指“降成本优环境、停车泊位、‘厕所革命’、办证服务、学前教育、就业创业”六大课题，“2”是指“农村养老、社会综治”两项保障。），不断增强老区群众获得感、幸福感、安全感。

每项工作由市县领导“挂帅”，责任到人、挂图作战、媒体“亮晒”、限时见效。市委市政府主要领导直接抓，一线督战，及时解决难点节点问题。9月份以来，赣州市章贡、南康等中心城区新增停车位14987个；新建公厕382座，农户改厕6489户；推行“赣州通”APP政务平台，使用人次达170多万；率先在江西省开展幼儿园专项治理，新增公办园学位30150个，这项做法在今年城镇小区配套幼儿园治理工作中期推进电视电话会上受到推介；为企业直接融资189.4亿元，提供还贷周转资金34.26亿元；新增农村互助（居家）养老服务中心856个。

为了提升老区群众就业技能，今年10月份，赣州市安排2.94亿元资金计划为26.92万人（次）进行职业培训。其中信丰县近两个月免费为3600多人开展家政服务、厨师、创业和企业岗前等技能培训。与此同时，赣州市全面推广上犹县就业扶贫“6+1”（“6”指做实做强乡村车间、公益岗位、农业基地、新型合作社、劳动组织和工业基地六大平台，“1”就是建立健全一套资金奖补、就业服务等激励机制。）模式，帮助23.6万名老区群众在家门口实现就业创业。

赣州国际港

数据来源：赣州市委主题教育办

·广告·