

# 警惕！糖尿病呈年轻化趋势



■中国城市报记者 刁静严

近日，壹心娱乐CEO杨天真发布视频表示，为了控制血糖她决定进行切胃手术。杨天真在微博中写道，“我糖尿病已经六年了。”6年前，杨天真才29岁。

如今，糖尿病发病群体呈现年轻化趋势，但仍有一些民众对这一疾病的认知少之又少——糖尿病无法根治，只能以控制血糖的方式延缓并发症的发生。中国作为世界上糖尿病患者数量最多的国家，每年有约83.4万人死于糖尿病引发的各类并发症。这一数字比排名恶性肿瘤发病及死亡第一位的肺癌，多了整整20万。

## 遗传、环境成为主因

年轻，就可以透支身体？

在糖尿病年轻化的话题上，小叶很有发言权。小叶9岁时，便患上了1型糖尿病，这种病多发生在青少年，“20年来，打过的针比吃过的盐都多。”小叶这样形容生病之后的身体状态。

“过去40岁以下人群患糖尿病的概率还比较低，但近年临床诊断发现糖尿病患者呈年轻化趋势，甚至有20岁左右的年轻人被确诊患有糖尿病。”北京中医药大学东直门医院内分泌科主任王世东在接受记者采访介绍道，糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病，高血糖是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。长期存在的高血糖，导致各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

在王世东看来，糖尿病患者出现年轻化的趋势，主要与儿童长期超量吃糖和高脂肪食物从而导致肥胖有关，饮食不当是罪魁祸首。

“现在很多孩子喜欢到洋快餐店，吃一些像炸薯条、汉堡包等高热量、高油脂而又难消化的食物，再加上父母娇惯溺爱，吃得多，活动少，体重上升特别快，就会很容易出现血糖过高的现象，从而引发糖尿病。”王世东说。

记者梳理发现，糖尿病的发病原因与遗传因素和环境

因素有密切关系，其中，1型或2型糖尿病均存在明显的遗传异质性。对此，王世东告诉记者，糖尿病存在家族发病倾向，1/4~1/2患者有糖尿病家族史。临床上至少有60种以上的遗传综合征可伴有糖尿病。1型糖尿病有多个DNA位点参与发病，2型糖尿病已发现多种明确的基因突变，如胰岛素基因、胰岛素受体基因、葡萄糖激酶基因、线粒体基因等。

## 糖尿病并发症需重视

4月28日，中国研究团队在国际顶级医学期刊BMJ在线发表中国最新糖尿病流行病学调查文章，调查结果显示，根据美国糖尿病协会(ADA)诊断标准，中国成年人总糖尿病患病率为12.8%，糖尿病患者总数约为1.298亿(男性为7040万，女性为5940万)；糖尿病前期患病率为35.2%。

记者查阅资料发现，中国糖尿病患者中，男性高于女性，并随年龄升高而升高。我国60岁以上老年人的比例逐

年增加，在2008、2013年的调查中，60岁以上的老年人糖尿病患病率均在20%以上。

中国糖尿病患病率持续升高，糖尿病仍是中国重要的公共卫生问题。

尽管糖尿病病患数量不断上升，但在“糖友”圈里却流传着“糖尿病不可怕，但并发症很可怕。”的话。

记者在采访中发现，受访的专家均表示：糖尿病并发症对人体健康的损害极大。糖尿病的并发症包括大血管并发症、微血管并发症和神经并发症，其中糖尿病并发心脑血管疾病和糖尿病外周动脉硬化性疾病属于大血管并发症；糖尿病视网膜病变和糖尿病肾脏疾病属于典型的微血管并发症；糖尿病神经并发症包括运动神经、感觉神经和自主神经并发症，可导致肢体麻木、疼痛或者运动障碍，自主神经并发症可出现心悸、多汗、阳痿、便秘等症状。

糖尿病并发症所造成的失明、截肢、肾脏透析或者死亡严重威胁到糖尿病患者的健康。

## 脑力劳动者患病几率升高

不良的饮食生活习惯会导致血糖升高，包括进食过快、暴饮暴食、吸烟饮酒、长期静坐、活动减少，以及摄入过多高热量、高脂肪的饮食。《黄帝内经·素问·奇病论》中叙述：“此肥美之所发也。此人必数食甘美而多肥也。肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢转为消渴”，论述的就是过食肥甘等生活方式导致肥胖以及消渴病(相当于2型糖尿病)的疾病发展过程。

但值得注意的是，去年，国务院印发的健康中国行动(2019—2030年)中，共列出了15个专项行动，其中糖尿病防治首次列入专项行动中，说明社会对糖尿病防治的重视。

来自英国的DiRECT研究通过饮食控制以及运动等措施减轻体重，观察到血糖是否恢复正常与体重有没有减轻、以及减轻程度密切相关：体重减轻0—5公斤的患者中血糖恢复正常者占7%；体重减轻5—10公斤的患者中34%的人血糖恢复正常；体重减轻10—15公斤的患者有57%的人血糖恢复正常；而体重减轻超过15公斤的糖尿病患者中，有86%的人血糖恢复正常。该研究提示体重减轻患者的生活质量有了明显改善。因此，对于肥胖的2型糖尿病患者，有效改善体重是防治糖尿病的首选方法。

此外，王世东表示，从事体力活动的职业如建筑工人、渔民、经常在田间劳作的农民不易患糖尿病，而一些脑力劳动者如职员、办事员、知识分子等患糖尿病的人数明显增高。“建议从事办公室工作的人员不要忽视体育锻炼，尤其是饭后要养成散步的习惯，定期参加一些远足、爬山之类的活动，避免体内多余脂肪堆积。”王世东说。

## 河北唐山：

### 校园核酸检测迎开学

新学期开学在即，为确保广大师生安全有序返校，日前，河北省唐山市开展了校园核酸检测工作，卫健部门组织医疗机构、检测机构到学校上门采样。图为8月20日，在河北省唐山市路南区万达小学，医疗机构、检测机构工作人员到学校上门核酸采样。

人民图片



## 第三批国家药品集中采购正式开标

### 拟中选产品平均降价53%

■新华社记者 屈婷 仇逸

8月20日，采购规模达数百亿元的第三批国家组织药品集中采购在上海开标，并产生拟中选结果。本次采购共有189家企业参加，产生拟中选企业125家，拟中选产品191个，拟中选产品平均降价53%，最高降幅95%。

拟纳入56个品种、涉及300多个品规——第三批国家集采最终有55个品种采购成功，药品品种数量接近前两批

之和，备受业界瞩目。在国家医疗保障局等相关部门组织和指导下，国家组织药品集中采购逐步走向制度化、常态化。记者了解到，与第二批国家集采相比，第三批采购规则仅做微调优化，最大可中选企业数量从原来的6家，进一步增加到8家。

国家医保局医药价格和招标采购司负责人表示，第三批国家集采坚持高标准，仍将通过质量一致性评价作为仿制药入围的条件。国家组织药

品集中带量采购对患者达到减负担、提质量、强保障等效果，对医药企业产生降成本、稳需求、助推广、促研发的作用，既保障了民生，又促进了产业转型升级，受到人民群众和中选企业的高度认可和积极拥护。在疫情期间，群众面临就业和减收压力，企业面临市场需求和订单不确定性，药品集中带量采购的政策效果具有突出意义，有利于更好地统筹经济社会发展和疫情防控工作。

以治疗糖尿病的二甲双

胍为例，共有44个企业参与第三批国家集采，开展两个剂型之间的激烈竞争。全国各省份和新疆生产建设兵团组成联盟将会从中选出优质价廉的多家企业，让患者受益。值得注意的是，此次集采共有258个通过质量和疗效一致性检验的仿制药申报，体现了企业“自愿参加，自主报价”的原则，充分发挥了市场竞争机制的作用。

复旦大学公共卫生学院胡善联教授认为，从前二次国家

集采总中标的57个品种平均降价约55%来看，第三次国家集采一次就有55种药物中标，这对未来提高药企集中度，规范药品流通环节，建立医保药品的支付标准，改善医院用药目录，提高患者用药可及性，降低医疗费用起到了很大作用。对于这些过评中标的药品，药监部门应继续加强质量控制，医院做好药品临床综合评价，确保百姓能获得多种有效治疗的药物，享受卫生改革的成果。