



缺乏运动、“三高”饮食、吸烟、喝酒、熬夜……随着不健康生活方式的侵袭,在世界范围内,糖尿病的发病率呈上升趋势,而我国更是全球发病人数最多的国家。

如何让亿万家庭远离“甜蜜的烦恼”?记者在调查中发现,健康素养缺乏是当前糖尿病防治面临的难点。防“糖”之路需要每个人增强健康意识,做好自己健康的“第一责任人”。

如何让亿万家庭 远离“甜蜜的烦恼”

不良生活方式带来“甜蜜的烦恼”

三五好友相约夜宵、一天不喝奶茶就难受……当下流行的一些生活方式其实正侵蚀着我们的健康。根据中国疾控中心营养与健康所的数据,我国人均每日添加糖(主要为蔗糖)摄入量约 30 克,食用油摄入量为 42.1 克,均高于世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐摄入量。

“我国约 10 个成年人中,就有 1 名糖尿病患者。”中华医学会糖尿病学分会主委、南京鼓楼医院内分泌科主任朱大龙说,我国糖尿病前期的患病率高达 50.1%,如不加以干预,这些人群将来也会加入“糖尿病大军”。

“糖尿病患者增多,不健康的生活方式是重要原因。”北京清华长庚医院内分泌及代谢科主任、主任医师肖建中表示,糖尿病的“内因”即遗传因素,糖尿病患者的直系血亲患上糖尿病的概率会高于一般人;“外因”则是环境因素,热量过剩、活动量减少、生活压力大等都会增加患病风险。

健康中国行动指出,高盐、高糖、高脂等不健康饮食是引起肥胖、心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病和肿瘤的危险因素。2016 年全球疾病负担研究结果显示,饮食因素导致的疾病负担占到 15.9%。

中国医学科学院阜外医院顾问专家、内分泌与心血管病诊治中心主任李光伟介绍，糖尿病是诱发心血管疾病的高危因素，而心血管病是糖尿病患者致死的重要原因。以往对糖尿病患者治疗主要关心如何降糖，现在应在关注降糖的同时注意减少心血管病风险。

健康素养缺乏成防治突出难点

糖尿病的高危因素中,专家认为最主要的一是年龄老化,二是肥胖。朱大龙说,随着人口老龄化,我国 50 岁到 65 岁之间的中老年人糖尿病发病率明显增加。此外,肥胖、超重问题的低龄化趋势,让 30 岁以下患 II 型糖尿病的人数也明显增加。

记者调查发现,由于基层医疗条件不足、患者不遵医嘱等原因,糖尿病患者的治疗达标率不到一半,部分患者喜欢寻求“神药”而非正规服药,健康素养缺乏已成为防治工作的突出难点。

上海交通大学医学院附属瑞金医院副院长李光说：“按照糖化血红蛋白小于 7% 来算，我国糖尿病患者的治疗达标率不到 40%；而血糖、血压和血脂三个指标全部都达标的糖尿病患者不到 20%，这三个指标与增加患中风、心梗、肾脏病的发生风险密切相关。”

近年来,我国出现了农村地区糖尿病患病率的上升速度快于城市地区的现象。一些村医告诉记者,农村老人缺乏相关知识,加上各种儿童饮料的广告宣传,就误以为“乳酸菌”乳制品饮料等有营养,就把这些当牛奶给孩子喝,孩子长大后变得不肯喝水、只喝饮料,导致血糖出现问题。

在治疗上，一些患者不去正规医院，而是相信偏方、虚假广告，导致一些号称“根治糖尿病”“激活体内的胰岛素”的“神药”有了可乘之机。今年7月，安徽省五河县人民法院宣判了一起案件，赵某等7人冒充“糖尿病康复中心”的健康顾问与患者沟通，宣传“XX 糖康”的降血糖功能，在半年的时间内销售金额达64万余元，快递发往全国的物流信息达3000多条。

防“糖”之路更需大众“齐步走”

今年联合国糖尿病日的中国口号是“防控糖尿病,保护你的家庭”。朱大龙说,中国的防“糖”之路重点还是要提高公众认知,让防“糖”知识深入到家庭和每一个人。

今年7月,我国启动健康中国行动的糖尿病防治行动。国家卫健委疾控局有关负责人提出,在糖尿病防治行动中,健康生活方式是基础,早发现、早干预是关键,规范健康管理是重点,基层能力提升是保障。

专家呼吁,让糖尿病前期人群不发展成糖尿病,让糖尿病患者不发展出并发症,这都需要人们主动关注自己的血糖、体重等,做好自己健康的“第一责任人”。

“生活方式干预是糖尿病治疗的重要措施之一。”肖建中说。

国家儿童医学中心、北京儿童医院儿童慢病管理中心主任米杰认为,青少年肥胖率居高不下,而肥胖儿童患代谢综合征的风险是正常体重儿童的数倍。学校、社会、家庭多方应形成合力,促进孩子们养成健康饮食、体育锻炼等良好生活习惯,减少“小胖墩”这一糖尿病患者的“后备军”。

朱大龙说,中华医学会糖尿病学分会和中华国际医学交流基金会已连续 10 年开展“蓝光行动”,今年变成了“蓝光行动月”。众多糖尿病专家接力在互联网平台上写防“糖”科普等,目前已覆盖了近 1 亿名读者。

“糖尿病医生看一次病只能救一个人,但提倡早发现、早干预却能影响到每一个社会细胞,让防‘糖’齐步走。”朱大龙说。

据新华社



正值流感季 专家助你做好流感预防

我国即将进入流行性感冒流行季节,公众该如何预防?中国疾病预防控制中心国家流感中心主任王大燕说,预防流感应勤洗手、注意个人卫生,出现流感样症状后,一般人群的轻症患者可居家休息、对症治疗。儿童、老年人、孕妇、慢性病患者等流感高危人群出现流感症状后要及时就医,减少重症病例发生。

王大燕说,对于公众来说,预防流感要做到经常开窗通风,避免用手摸口鼻、揉眼睛,因为流感经常是通过手接触污染物品后传播的。此外,戴口罩做好个人防护也很重要。

王大燕说,在流感流行季节,应尽量避免去人群密集的场所,以避免增加感染风险。得了流感以后,在打喷嚏时最好用纸巾捂住嘴,避免通过飞沫将病毒传播给他人。

专家提醒,对于大多数健康人来说,流感是一种自限性疾病,一般一周之内症状可得到缓解,个别病人会发展为肺炎,出现脑、心脏等重要器官的并发症。因此,高危人群比如婴幼儿、5岁以下儿童、60岁以上老年人、孕妇等,这些人得了流感以后要尽早就医,减少流感造成的重症风险。

接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段。王大燕说,对于6~23月龄的婴幼儿、2~5岁儿童、60岁及以上老年人、特定慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感流行季节怀孕的女性等,建议在流感流行季节到来前优先接种流感疫苗。

据世界卫生组织报告,流感每年可导致 5%~10%的成人和 20%~30%的儿童发病,全球每年约有 10 亿人感染流感,大多数为轻症。

据专家介绍,一般每年 11 月中下旬以后,我国南北方会逐步进入到流感的流行季节,流感高峰一般出现在 1 月份左右。

据新华社



专家表示,此时节是呼吸道疾病高发时期,最常见的呼吸道感染为普通感冒、流感、上呼吸道感染等,慢性阻塞性肺病、支气管炎、哮喘、支气管扩张等慢性疾病也容易出现在此时加重或发作,做好呼吸道疾病的防治十分重要。专家表示,老人、儿童、有基础病的人发病率高且容易病情较重,应防患于未然。

新华社发

新华社发

专家提示：久治不愈的“老胃病”可能是心理疾病

在医生们看来,胃是人们情绪变化的“晴雨表”,所以有“情绪胃”“情绪肚”的说法。专家提示,如果你有久治不愈的“老胃病”,很可能是心理疾病。

50多岁的周女士近年来反复感到上腹胀痛、不适、嗝气、反酸等,还伴有进食差、恶心、喉咙堵塞感的现象,严重时还心慌、头痛、失眠。反复发作的“老胃病”让她消瘦不少,但看遍当地所有的消化科、治疗胃病的中药西药都吃遍了,就是不见效。消化科医生建议她到精神心理科

就诊。最终,周女士被确诊为“隐匿性抑郁症”,服用抗抑郁药治疗后,病情就明显好转,两个月后“老胃病”彻底痊愈。

我国知名精神科专家、中国医学会精神科分会青年委员崔永华说, 隐匿性抑郁症是一种非典型的抑郁症, 指的是抑郁症状被病人潜意识“隐藏”起来, 却常常以疼痛不适等身体症状为主要表现, 可见于各年龄阶段, 中老年女性尤其多见, 不易被病人和医生发现, 误诊率很高。

据介绍，隐匿性抑郁症占抑郁症的 10%到

30%，患者有明显的躯体症状：消化系统症状表现为恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等；心血管系统症状表现为心慌、胸闷等；各种不明原因的疼痛也很常见，如肩痛、背痛、肌肉酸痛等。

崔永华建议,患者应有“心身疾病”的概念,有些病实在看不到,可咨询精神科医生。隐匿性抑郁症患者的亲人朋友应该多给他们一些理解、爱心和耐心,使他们早日摆脱病魔的困扰。

据新华社