

## 第六届联合国糖尿病日

从现在开始  
如何做好血糖管理

## 教你

11 月  
14 日

□晚报记者 张志新 文/图

本报讯 11 月 14 日,是联合国第六个糖尿病日,周口市疾病预防控制中心在市肝病医院门前开展了糖尿病日义诊宣传活动。近年来,糖尿病呈现发病率高、低龄化日趋严重等特点,周口市疾病预防控制中心专科医院糖尿病科的医生涂荷清建议市民要养成良好的健康生活方式,从食疗、心疗、体疗、药疗等 4 个方面做好血糖管理。

## 糖尿病发病形势不容乐观

据了解,目前,我国糖尿病病人总数超过 9000 万,预计 2025 年时更将达 5930 万人。2006~2007 年显示,糖尿病位居中国住院患者病因第十位、城市居民死亡原因第六位,而且这一群体还在以每天 3000 人的速度增加。

高发病率带来了高合并症比率。据中华糖尿病协会的数据显示,其中高血压疾病占全部并发症的 31.9%、脑卒中占 12.2%、冠心病占 15.9%、糖尿病足占 5.0%、眼病占 34.3%、肾病占 33.6%、神经病变占 60.3%,总计 72.3%,约 3/4 的患者患有并发症。

涂荷清向记者介绍糖尿病的发病形势时,显得忧心忡忡。“我市的糖尿病患病率也接近了 7%,糖尿病的形势不容乐观,我们每一个人都应关注糖尿病,加强教育,注意预防,这样才能减少糖尿病患者的出现。”她说。

## 不合理生活方式催生糖尿病患者,且低龄化严重

今年糖尿病日的主题是“糖尿病教育与预防”,宣传口号是“保护我们的未来”。当日上午,记者来到



市肝病研究所门前的义诊现场看到,不少市民正向医务人员咨询有关糖尿病预防的有关知识,其中不乏 60 岁以下的青壮年人。

据医务人员介绍,近年来随着人民生活水平的日益提高,许多市民不注意培养健康的生活方式,暴饮暴食,摄入食物过多,缺少体育锻炼,导致糖尿病高发。现在糖尿病病人整体趋势是城市要比农村多,脑力劳动者要比体力劳动者多,体型肥胖者要比清瘦者多,而且越来越低龄化。

涂荷清告诉记者,十多年以前,她刚参加工作那时,来医院检查治疗糖尿病的病人很少,三四天不来一个,现在糖尿病病人的门诊量每天要有几个。而且最近几年,糖尿病患者低龄化日趋严重,一些中青年患上糖尿病的越来越多,更有甚者,一些肥胖儿童也患有糖尿病。

## 如何做好血糖管理,医生有嘱咐

涂荷清认为,在预防糖尿病方面,每个人要从食疗、心疗、体疗、药疗等 4 个方面系统做好血糖管理。

所谓食疗就是要控制总热量,少吃多餐,食物要多样化,多吃米、面、豆类、蔬菜、不甜的水果,适量吃海产品、鸡、鸭、鱼,少吃动物内脏、肥肉、肥油、糖、酒、蛋黄等。所谓心疗,就是要减少生活压力,保持心情舒畅;所谓体疗,就是要长期坚持运动,选择一些散步、慢跑、体操、太极拳、门球、爬楼梯、骑自行车、打羽毛球、游泳等适宜的活动,避免长时间久坐看电视、打牌、看电脑等。所谓药疗,如果患者及时发现病情,要定期测量血糖,做到早预防、早治疗,合理用药。

## 一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心  
采集时间:2012 年 11 月 9~15 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	69
其他内科系统疾病	61
其他类别外伤	34
心血管系统疾病	20
其他外科系统疾病	14
脑血管系统疾病	10
酒精中毒	9
其他	7
妇、产科	5
药物中毒	1
呼吸系统疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 231 人次。冬季是呼吸道疾病容易肆虐的季节,哮喘就是其中之一。冬天里天气寒冷,受寒冷的刺激很容易诱发哮喘,发生肺部感染也容易诱发哮喘。此外,冬天里很多地方包括家庭容易门窗紧闭,导致室内空气污浊,加上有的家庭养宠物,在宠物的皮毛以及其他过敏原的刺激下,也很容易诱发哮喘。因此,体质过敏的人以及哮喘高危人群首先一定要远离过敏原。二是要注意保暖,以免寒冷诱发哮喘。三是要注意运动不能太剧烈。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院

采集时间:2012 年 11 月 9~15 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	558
肝病科	375
心内科	303
脑病科	282
皮肤科	266
妇科	251

温馨提示:寒冷的气候会使人体的血管收缩,使血压增高或血压不稳定,心脏负担加重,容易发生脑血管病,因此,冬天里也要提防心脑血管疾病。为预防脑血管病,首先要知冷知热,尽可能保持身体的恒温。二是要保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动。三是要注意劳逸结合,适当增加体力活动,定时定点休息,防止过度疲劳。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)

我国是世界第一糖尿病大国  
患病人数超九千万

11 月 14 日是联合国糖尿病日,由卫生部疾病预防控制局主办、中国医师协会全科医生分会协办、诺和诺德(中国)制药有限公司支持的“让我们一起改变糖尿病,保护我们的未来——2012 年慢性非传染性疾病防控示范区糖尿病管理特色评选活动”在北京落下帷幕。

糖尿病是非传染性疾病的重要组成部分,据国际糖尿病联盟 2011 年统计,全球糖尿病患者人数为 3.66 亿,预计 2030 年将达到 5.52 亿,相当于每 10 秒钟增加一名糖尿病患者,或者每年增加一千万名患者。在我国,糖尿病的患病率在近 10 年翻了近两倍。

2010 年,我国成人糖尿病的患病率为 9.7%,患者总数已超过 9000 万,成为世界第一糖尿病大国。同时,糖尿病前期的糖耐量受损人群达到了 1 亿 4 千 8 百万人,患病率为 15.5%。专家提示,如不加以合理监测和治疗,糖尿病患者的长期高血糖状态可致全身多系统的损害,引起各种慢性并发症。主要慢性并发症包括:心血管疾病、糖尿病肾病、糖尿病神经性病变、糖尿病足及截肢、糖尿病视网膜病变等。

(晓华)

## 小胖墩和孕妇成糖尿病主要“后备军”

医学专家表示,小胖墩和孕妇正成为“糖人”主要“后备军”。

糖尿病已不再是老年人的专利,儿童和青少年糖尿病患者正在加速增长,“以前 20 岁以下的 2 型糖尿病患者很少见,现在却很正常,有的年纪仅十二三岁”。

中华医学会糖尿病学分会调查数据显示,我国糖尿病和糖尿病前期患病率分别高达 9.7%和 15.5%,相当于每 4 个成年人中就有 1 个高血糖状态者。专家说,大部分“糖人”并不了解糖尿病知识,很多人则因糖尿病对生活失去了信心。

专家说,肥胖和超重正是儿童和青少年患糖尿病的主要因素。

中华医学会糖尿病学分会数据显示,10 年前,中国糖尿病发病率约 3%,6 年前为 4%。1985 年时,中国城市中每 500 个儿童 1 个肥胖,肥胖检出率为 0.2%,而现在,每 4 个儿童就有 1 个肥胖,检出率为 25%。

17 岁的小军身高 164 厘米,体重 172 斤,从小爱吃肥肉,每顿能吃两大碗米饭。最近,他感觉身体有些不适,

“喝再多的水好像都不能解渴”。小军的父母发现他饭量虽未减,但人却瘦了。到医院检查才发现,小军得了 2 型糖尿病。

专家说,随着生活水平的提高,不仅是小胖墩,有高龄、超重、肥胖等症状的孕妇也是糖尿病的高危人群,“稍不注意,就有可能‘转正’成‘糖人’”。

中华医学会糖尿病学分会数据显示,在我国患病人群中,以 2 型糖尿病为主,2 型糖尿病占 90%以上,而城市妊娠糖尿病患病率已超过 5%。

“判断自己是否属于‘后备军’,不能只看空腹血糖,尤其是高危人群,一定不能忽视餐后两小时血糖检测。”专家说。

专家说,阻断糖尿病最主要的手段就是养成健康的生活习惯,控制食量,日常饮食做到低糖、低脂,多吃蔬菜、水果和谷物,避免摄入过多蛋白质,要多进行规律有氧运动,每周 150 分钟的运动就可降低患糖尿病风险达 35%~40%。

(辛华)



广告