

有关糖尿病的科学误区

新华社北京4月7日电 (记者 刘石磊)4月7日是世界卫生日,今年的主题为“应对糖尿病”。近年来,中国糖尿病发病率迅速增长。然而,糖尿病知识普及仍然不够,公众认知误区还有不少。以下是根据已有科学结论整理的几个常见问题:

1.糖尿病“不是严重疾病”,无需干预?
有些人认为糖尿病只是一种普通的慢性病,不必重视。中国研究人员2013年在《美国医学会杂志》上发表的一项研究显示,依调查结果推算,中国约70%的糖尿病患者不知道自己已患此病,而接受治疗的成人糖尿病患者中,血糖控制率不到40%,公众对糖尿病缺乏重视。
事实上,如不加干预,糖尿病会导致失明和截肢等严重后果,患者发生冠心病、脑卒中、尿毒症的危险性高出普通人数倍。世界卫生组织6日发布的《全球糖尿病报告》显示,2012年,糖尿病导致全球150万人死亡,而血糖超出理想值也会增加心血管疾病

病和其他疾病的风险,另外造成220万人死亡。
2.“吃出来的病”真能“吃回去”?
有宣传把糖尿病称为“吃出来的病”,并认为单靠控制饮食就能“不治自愈”,甚至宣扬某种食品的“食疗功效”,号称能“根除”糖尿病。
糖尿病有两种主要形式:1型糖尿病和2型糖尿病。前者特征是缺乏胰岛素分泌能力,无法预防;后者更常见,是由于自身无法有效利用胰岛素造成,可通过控制饮食、适量运动达到一定预防效果。两者目前均不能根治。
在2型糖尿病治疗方面,改掉不健康的生活方式有利于治疗,但定期检测血糖、进行必要的药物控制同样重要。迷信“食疗”、宣扬“根治”,都是伪科学。
3.对“糖”要避之千里?
在控制饮食方面,最常见的误区就是糖尿病患者应该远离任何形式的糖。因此

有所谓“健康食谱”称,糖尿病患者不能吃主食、肉和水果。
从科学角度讲,糖尿病饮食重在“平衡”,各营养素之间要保持一定比例。比如,碳水化合物不按50%~60%的比例摄入,可能导致脂肪的过度分解,出现酮症,甚至发生酸中毒。因此,糖尿病患者的主食量一般不宜少于150克至200克。
同样道理,肉食摄入过少也会带来健康问题,比如使机体蛋白质不足易导致患者抵抗力降低。至于水果,其甜味主要由果糖来决定,但果糖的代谢不需要胰岛素。如果餐后血糖低于10,可以摄入一些水果,吃水果的最佳时间是两餐之间。
此外,糖尿病患者控制血糖应该讲究科学、持续、平稳,“强制降糖”不可取。这是因为人体在血糖下降幅度较大或速度较快时会产生明显的升糖反射,即体内的升糖激素会在短期内骤然升高。强制降糖违反了人体的自然规律,可能导致严重后果。

各地纷纷叫停门诊输液

首部输液安全专家共识将出炉

新华网北京4月7日电 (记者 刘映)合理的输液可以挽救患者生命,而一次差错也可能让一个生命消逝,输液安全问题一直深受关注。近段时间以来,全国各地纷纷叫停门诊输液。江苏省卫计委更是要求,2016年底前,江苏全省二级以上医院(除儿童医院外)全面停止门诊患者静脉输液。在各地叫停门诊输液的同时,提升临床输液安全也迫在眉睫。近日,中国健康促进基金会、中华护理学会、中国医药包装协会、中国药师协会等6个组织共同编制的首部《守护针尖上的安全-中国输液安全与防范专家共识》(以下简称《专家共识》)在北京定稿。据悉,该共识将于5月份发布。
过度输液及输液安全需引起重点关注
“能口服不肌注,能肌注不输液”,这是世卫组织很早就提出的用药原则。一般来说,输液是仅对急救患者、重症患者和不能进食的患者使用的“最后给药方式”。但在我国,长期以来,由于输液治疗能给医院和医生增加收入,加上不少患者治病求“速好”的心理等因素,导致输液治疗被普遍滥用。
近年来,随着国家一系列“限抗”政策的深入推进,在大医院陆续取消门诊输液后,作为过度输液的“重灾区”,各地基层医疗机构的门诊输液也将逐步得到“严管”。
《专家共识》主要倡导者、首都医科大学附属北京天坛医院药学部赵志刚教授表示,目前,不少患者对输液治疗认知还存在一些误区,如普通发烧感冒、腹泻、肠胃炎

等常见疾病均使用输液治疗,对输液的风险和不良反应认识不足,成为过度输液的重要原因之一,以上误区凸显我国过度输液及输液安全需引起重点关注。
根据2014年《国家药品不良反应监测年度报告》显示,静脉注射给药发生不良反应(ADR)占不良反应总数的57.8%。静脉输液常见的不良反应包括过敏反应、类过敏反应、热原反应、局部刺激、溶血反应、水电解质紊乱、容量负荷等。输液不良反应可发生在刚开始输液时,也可发生在输液过程中任何时间,有些迟发反应可在输液结束后一段时间发生。不溶性微粒的主要危害是微粒在特定部位的叠加堆积,引起组织损伤、器官病理改变甚至死亡。赵志刚教授表示,对于长期输液或者输液总量大的患者来说,输液过程中的微粒污染就会大大增加。注射的品种越多、注射的疗程越长,内毒素和微粒都会成倍累加,发生不良反应的概率也会成倍增加。更需注意的是,大量微粒导致的微血管血栓、出血及肺动脉栓塞、肉芽肿等不良反应的发生是缓慢、长期的,对人体产生潜在、持久的危害。
6个组织共推《专家共识》,助力提升临床输液安全
据悉,初步定稿的《专家共识》共分为6部分,包括中国输液使用现状、输液质量与安全评价、输液包装材料质量与安全性评价、各国输液的质量与安全性评价、不合理使用输液的危害及合理使用输液的 policy 建议。《专家共识》全面梳理了我国输液使用

的现状与存在主要问题,从专业的角度介绍了输液质量与安全性问题的评价方法,介绍了国外相关输液合理使用的指南,同时提出了综合施治,解决我国目前存在的过度输液问题的策略和方法。
此外,《专家共识》初稿中对于目前输液使用医药包材、设备也都做了较为详尽的介绍。中国医药设备工程协会会长顾维军表示,提升输液安全要重视过程管理,对于近年来在医药生产领域涌现出的许多新工艺、新技术、新产品,要给予推荐建议,而落后的工艺也应建议取消,只有临床和产业形成良性互动,才能真正提升输液安全。
作为我国首次应用到大输液产品中的BFS新技术,此次也被写入《专家共识》。据了解,这是华润双鹤近年从国外率先引进的输液BFS技术,其最大亮点是“吹灌封”一体化,其不溶微粒可以控制到5微米以下,大大高于国家药典标准,从而提高产品质量和使用的安全性。安全的输液产品需要科学的工艺设计、先进的设施与设备、严格的过程管理。直接进入人体血管的药品,其风险远远高于口服、外用等途径的药品,高品质也需要成本的保证。“一瓶输液的价格不及一瓶矿泉水的市场‘扭曲’,最终必将危害百姓的用药安全。”赵志刚教授说。华润双鹤副总裁倪军表示,减少或杜绝不必要的输液,保证市场供应的输液产品质量可靠、安全风险最低化需要政府部门、医疗机构、生产企业和广大社会大众广泛形成合理、安全使用输液意识的共识,共同推动。

“中国儿童生长发育健康传播行动”走进周口

据调查显示,90%以上的矮身材儿童都存在自卑、抑郁等不同的心理障碍,成年后,调侃自己是“三等残废”,在求学、求职、求偶时经常遭遇挫折,程度严重的还会妨碍日常生活(因交通工具、开关、洗手台、家具甚至马桶等都按照正常人身高设计),生活质量往往不高,甚至无法独立生活、自食其力,最终成为社会的负担。
作为家长,您是否关注过孩子的身高、体重是否正常?是否怀疑孩子矮小、肥胖、发育过早?而这些问题又是否引起您的足够重视?您是否针对上述问题进行过专业的咨询指导?
“中国儿童生长发育健康行动”走进周口,为广大青少年儿童带来福音,举行大型科普讲座活动。本活动是一项由人民日报社子报《健康

时报》主办、全国巡回性大型儿童生长发育知识传播公益活动,已有在北京、上海、广州等地举办38场。届时将有小儿内分泌科专家专门为青少年儿童进行免费现场咨询指导。
如您有下列情况之一,欢迎亲临本次活动现场,聆听科普讲座,接受专家免费生长发育问题解答。
1.孩子个子矮,较同龄人明显低矮,家长对孩子身高不满意。
2.孩子早发育:女童8岁前乳房发育或10岁前月经来潮;男童9岁前睾丸阴茎明显发育,10~12岁明显蹿个子、长喉结、变声。
3.家长对孩子生长发育过程有其他任何疑问。

活动时间:4月24日上午9:00~12:00
下午义诊2:30~5:30
活动地点:周口市人民路东段周口市中心医院急诊五楼会议室
活动专家:
周口市中心医院 儿童保健科主任 刘峻峰
周口市中心医院 儿童保健科医师 宋富洋
周口市中心医院 儿童保健科医师 韩秋丽
活动内容:科普讲座、免费生长发育评估、免费矮身材筛查、免费矮小儿童测骨龄(限前10位)、免费科普手册赠阅、免费小礼品赠送以及优选参加5月外邀专家周口联合义诊。
活动报名:编辑短信“孩子姓名+出生日期+净身高+联系方式”发送到17703948369

一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2016 年 4 月 1~7 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	47
其他类别外伤	47
其他内科系统疾病	46
心血管系统疾病	17
酒精中毒	10
脑血管系统疾病	8
妇、产科	3
其他	3
药物中毒	2
儿科	1
呼吸系统疾病	1
其他五官科疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 186 人次。不知不觉,又到了一年中杨絮柳絮飘扬的日子。杨絮柳絮是一种重要的过敏源,其本身无毒,但被人们吸入鼻腔后,可能会引起流涕、咳嗽和哮喘等反应,也可能会有皮肤的过敏反应,出现皮肤瘙痒、眼结膜发红等症状,严重的还会影响睡眠,因此,市民要特别注意预防。
医生建议,首先,市民出门前应关好门窗,带上长袖、眼镜、口罩等必备工具。在家时,如需开窗,应选择没有风的时候,有纱窗的尽量关上纱窗。其次,过敏体质者外出时要戴上口罩,尽量避免与杨絮柳絮接触。杨絮柳絮的花粉携带过敏源,容易引发过敏性结膜炎,当有杨絮柳絮飘入眼睛时,不要用手去揉,建议及时用水清洗。最后,尽可能在屋内晾干衣服,不要在室外晾衣服,否则衣服、被单、床单等容易沾染杨絮柳絮。
(晚报记者 张志新 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:2016 年 4 月 1~7 日

科别	门诊接诊总量 (人次)
妇、产科	771
皮肤科	580
儿科	446
脑病科	245
肺病科	125
肝病科	90

温馨提示:手足口病是小儿常见的疾病,春季是手足口病的易发期,传染性极强,也容易在幼儿园、学校等地集体爆发,所以,我们要做好日常的预防。那么,我们该如何预防手足口病呢?
医生提醒,第一,饭前便后、外出后大人和小孩要用肥皂或洗手液洗手,不要让儿童喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童。第二,家长接触儿童前,尤其是给儿童喂食前,替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手,并妥善处理污物。第三,婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前后应充分清洗。玩具应定期清洗、消毒,并避免幼儿将其放入口中。最后,在手足口病流行期间,不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被。

(晚报记者 张志新 信息提供 罗慧文)

