

11月14日是联合国糖尿病日 目前我国糖尿病患者人数超1.4亿

糖尿病健康管理这样做

每年11月14日是联合国糖尿病日，今年的主题是“人人享有糖尿病健康管理”。来自国际糖尿病联盟(IDF)的数据表明，目前我国糖尿病患者人数超1.4亿，这意味着我国大约每10个人中就有1个糖尿病患者。

我国糖尿病患者人数为何增多？患者健康管理该从何入手？血糖正常人群如何做好预防？围绕这些问题，记者采访了业内专家。

我国糖尿病患者人数为何增多？

糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病，其典型症状是“三多一少”，即多饮、多食、多尿、体重减轻。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，导致残疾或者过早死亡。

来自国际糖尿病联盟的数据表明，我国20岁至79岁人群中，糖尿病的患病人数从2000年的2000多万增长到2021年的1.4亿多。

糖尿病患者增多的原因是什么？中日友好医院内分泌科主任张波认为，一是饮食习惯、肥胖、环境等因素导致新发病人数量增加；二是治疗水平提高延长了患者的生存时间，使存量患者数量增加。

张波介绍，近年来，我国新发糖尿病患者呈现两大特点，一是“两头”（老年人和年轻人）突出，糖尿病也“盯”上了年轻人；二是农村糖尿病患者增多，城乡差别比过去缩小。

调查数据显示，我国超半数糖尿病患者并不知道自己患病，而确诊的糖尿病患者血糖控制达标率也比较低，糖尿病并发症管理有所欠缺。

不过，通过远程管理进行生活方式干预等新手段，患者可以节省就诊时间，提高就诊频次，大大提高管理效率和效果。而一些新仪器和药物的使用也促进了糖尿病健康管理水平提高。

记者采访了解到，作为国家远程

医疗与互联网医学中心的依托单位，中日友好医院在2019年牵头成立国家远程医疗中心糖尿病互联网联盟，开展关于糖尿病远程管理的研究，2020年牵头制定了中国糖尿病远程管理专家共识。

“今后，糖尿病管理的目标应是继续延长患者寿命，同时减少新发患者数量，做好预防。”张波说。

糖尿病患者健康管理该从何入手？

“血糖监测需要精细化管理。”北京协和医院临床博士后刘艺文说，指尖血糖的基本监测点为空腹、三餐前和餐后2小时，如存在夜间低血糖风险，可酌情加测睡前和夜间血糖；糖化血红蛋白建议每3个月监测一次。

此外，糖尿病慢性并发症及合并症监测需要综合管理。刘艺文介绍，眼底、肾脏、心血管、神经系统因长期“泡”在“糖分超标”的血液中，会逐渐出现病变。这被称为糖尿病慢性并发症，是影响“糖友”生活质量与寿命的罪魁祸首。因此，每年应进行一次评估，通过尿蛋白肌酐比值、肾功能、肾脏超声评估糖尿病肾病，通过眼底检查评估糖尿病视网膜病变……还应定期复查血压、血脂和尿酸。

控糖食谱什么样？北京协和医院内分泌科主任医师肖新华说，主食可选择升血糖较慢的碳水化合物，少吃粥等流质主食，适当多吃非淀粉类蔬菜、粗粮等高纤维食物，减少精加工谷类摄入，尽量少油少盐。“无糖食品”“0糖饮料”并非不含糖，大量食用仍可能导致血糖升高且不易控制。

控糖除了“管住嘴”，还要“迈开腿”。北京协和医院内分泌科主任医师李玉秀建议，糖尿病患者每周至少保持150分钟中等强度有氧运动，如健步走、太极拳、骑车等。存在严重低血糖、糖尿病酮症酸中毒等急性并发症、严重心脑血管疾病等情况的患者禁止运动，待病情稳定、专科医师评估无禁忌后，才可逐步恢复运动。

此外，患者应在专科医师指导下规范使用降糖药物，切勿自行盲目减药或停药。“应用降糖药物后仍需坚持饮食和运动管理，否则降糖药物的效果将大打折扣。”李玉秀说。

血糖正常人群如何做好预防？

除了糖尿病患者要做好健康管理，血糖正常人群也要注重早期预防，防止变成糖尿病前期。

张波介绍，有一个概念与糖尿病密切相关，叫做代谢综合征。代谢综合征有5条诊断标准，即高血压、中心性肥胖、甘油三酯高、高密度脂蛋白低、血糖异常，其中3条达标就可诊断为代谢综合征。

“没有血糖异常的人如果其他4条达标，就可看成是糖尿病前期的高危个体，需提高警惕。”张波提醒，其实只要有1条达标，就要引起注意。

专家介绍，如果某人直系亲属或兄弟姐妹患有糖尿病，那么自己也存在患上糖尿病的可能性。这部分人群如果已经是糖尿病前期，就要积极预防和保持良好生活习惯，维持健康的体重、血压等指标，这样，患病的可能性就可以大幅下降。

如今，许多年轻人热衷于奶茶等含糖饮料。张波说，大量饮用含糖饮料，会诱发并加重体内的胰岛素抵抗，导致血糖难以控制，持续增高，使人逐步发展为糖尿病前期甚至糖尿病。

控糖不应等于“恐糖”。糖分是人体获取能量的主要来源，如果完全不摄取糖分，则会导致免疫力下降，容易引起脱发、产生皱纹以及情绪低落，甚至伤害到神经系统。一些人控糖过度，可能导致营养不良，走向极端会发生低血糖。甚至有的人为了变瘦拼命控制饮食，最后导致厌食症。

专家提醒，科学控糖是健康生活的一部分，同时也需要控制总能量摄入，加强身体锻炼，如此才能消耗多余脂肪，提高基础代谢率。

新华社北京11月14日电

科普：

糖尿病危害及防治知多少

糖尿病是一种慢性病，主要表现为胰腺不能分泌足够的胰岛素或者身体不能有效利用产生的胰岛素，导致血糖浓度升高。随着时间推移，糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经，是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风以及导致下肢截肢的主要病因。

糖尿病有两种主要类型：1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素，需要注射胰岛素来维持生命；2型糖尿病占糖尿病病例总数的90%左右，患者无法有效利用胰岛素。

1型糖尿病无法预防，而2型糖尿病通常是体重超重和身体活动不足的结果。事实表明，简单的生活方式变化能有效预防或延缓罹患2型糖尿病，例如保持健康体重、坚持体育锻炼、保证健康饮食和不吸烟。

治疗糖尿病的药物和疗法研究在不断拓展中，用胰岛素治疗糖尿病迄今仍是最有效的疗法之一。

研究发现，糖尿病会增加新冠患者死亡风险。医学专家呼吁从营养治疗、运动治疗、药物治疗、血糖监测、健康教育五个方面入手，在防控新冠背景下高度重视并实施糖尿病管理。

据新华社电

贪污、挪用巨额公款
2001年外逃美国

许国俊被遣返回国

新华社北京11月14日电 11月14日，在中央反腐败协调小组国际追逃追赃工作办公室统筹协调下，经有关部门和广东省监察机关共同努力，外逃20年的职务犯罪嫌疑人许国俊被强制遣返回国。

许国俊，男，中国银行开平支行原行长，涉嫌会同开平支行前后两任行长许超凡、余振东贪污、挪用巨额公款，2001年外逃美国。中方有关部门积极开展国际司法执法合作，锲而不舍开展追逃追赃工作，余振东、许超凡分别于2004年、2018年被遣返回国，办案机关和中国银行已从境内外追回涉案赃款20多亿元人民币。

中央追逃办负责人指出，许国俊涉案金额特别巨大，畏罪外逃且负隅顽抗，影响十分恶劣，其归案标志着开平支行案追逃追赃工作历经20年取得重大成果，也充分证明不管腐败分子逃到哪里、逃匿多久，都难逃法律的制裁。中央追逃办负责人表示，我们有逃必追、一追到底的意志和决心是坚定不移的，将继续加大反腐败国际追逃追赃工作力度，决不让腐败分子逍遥法外。



大批东方白鹤飞临河北曹妃甸

11月14日，一群东方白鹤在曹妃甸湿地觅食。

近日，大批南迁的东方白鹤飞抵河北省唐山市曹妃甸湿地休息、觅食。据介绍，该地2020年以来不断加强湿地保护力度，曹妃甸湿地逐渐成为国家一级保护动物东方白鹤的重要栖息地。

新华社发

国家卫健委：13日新增本土病例70例

据新华社北京11月14日电 国家卫生健康委员会14日通报，11月13日0—24时，31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎确诊病例89例。其中境外输入病例19

例（天津5例，上海5例，山东2例，四川2例，云南2例，辽宁1例，广东1例，广西1例），含2例由无症状感染者转为确诊病例（辽宁1例，四川1例）；本土病例70例（辽宁60例，均在大连市；河北3

例，均在辛集市；黑龙江2例，均在黑河市；江西2例，均在上饶市；云南2例，均在德宏傣族景颇族自治州；四川1例，在成都市）。无新增死亡病例。无新增疑似病例。