

当常见慢病遭遇“银发浪潮”

——透视中国糖尿病防治危与机

11月14日是联合国糖尿病日。近年来随着我国人口老龄化程度加深,成人糖尿病患病率持续上升。当常见慢病遭遇“银发浪潮”,我国糖尿病防治工作如何应对挑战?社区诊疗能否支撑慢病防治网?怎样告别“甜蜜的烦恼”?针对公众关心的话题,记者采访医学专家进行了解答。

糖尿病患者急剧增加与人口老龄化、发病年轻化有关

《中国老年糖尿病诊疗指南(2021年版)》数据显示,我国65岁以上老年糖尿病患者人数约为3550万,居世界首位。2022年末,我国60岁及以上人口达到2.8亿,人口老龄化程度持续加深。

“人口老龄化是我国糖尿病患者急剧增加的重要原因之一。”北京医院、国家老年医学中心内分泌科首席专家郭立新说,

糖尿病患病率与年龄增加相关。据不完全统计,我国三成以上的老年人罹患糖尿病。

“不仅如此,糖尿病越来越早发,年轻化趋势很明显,其中2型糖尿病占95%以上。”北京大学人民医院内分泌科主任纪立农说,这部分人群步入老龄化,将进一步加剧防治风险。

专家介绍,这与我国居民生活方式发生转变,体力劳动和体

育锻炼减少;饮食结构改变,果糖、高脂食物摄入增加;腹型肥胖患病率增加等因素有关。

上海交通大学医学院附属同仁医院内分泌科主任医师邹大进认为,目前我国糖尿病防治总体面临“三多一少”。“三多”为患者总人数多、超重肥胖者和年轻人多、并发症多,“一少”即关键指标全部达到管理标准的患者少。

升级防治策略 降低并发症发生率

失明、肾衰竭、截肢……作为一种以慢性高血糖为主要病理特征的疾病,糖尿病可能给患者带来多种严重并发症,甚至危及生命。

郭立新表示,我国糖尿病防治面临的挑战包括知晓率低、治疗率低、治疗质量不达标等。

“很多患者对糖尿病认识不足,不知道自己得了糖尿病,不了解什么是糖尿病高危因素,这是知晓率低。治疗率低也是很大的问题。”郭立新说,既要关注血糖控制和监测,也要重视其他危险因素控制和并发症的监测,才能真正使治疗质量达标。

江苏省苏州市润达社区卫生服务中心主任王黎表示,由于

糖尿病早期症状较隐匿,许多基层患者错失早发现、早治疗时机,而降低并发症发生率的关键就在于早筛早治。

家住润达社区的周奶奶自2010年起就患有糖尿病。最初,由于拿药不方便和认识不足,一直对服药有抗拒。直到8年前,隔壁的老邻居因糖尿病足截肢,周奶奶才意识到糖尿病的可怕。

“社区卫生服务中心医生不仅给我做了详细检查,还为我制定了个性化健康处方。”周奶奶说。

经过一段时间的动态监测,周奶奶体重控制达标,未出现其他并发症。社区居民通过培训,

都学会了用手机控糖助手小程序自我监测饮食、服用口服药物。

据介绍,江苏省探索创建省级糖尿病并发症筛查站和运动控糖站,帮助患者实现并发症早筛关口前移。在苏州市,全市90%以上的社区卫生服务中心已转型升级为市民综合健康管理服务平台,累计建成4个国家慢性病防控示范区。

“示范区建设旨在编织一张覆盖糖尿病、高血压等多种疾病的慢病防治网。”中国疾控中心慢病中心主任吴静说,截至目前,我国已累计建成国家慢性病综合防控示范区488个,县区覆盖率超17%。

全人群都掌握控糖要点 才能告别“甜蜜的烦恼”

制定《县域糖尿病分级诊疗技术方案》、发布《成人糖尿病饮食指南(2023年版)》、建设国家慢性病防控示范区、推广国家标准化代谢性疾病管理中心……作为糖尿病防治大国,我国卫生部门正聚焦糖尿病的“防”“治”两端,着力提升公共医疗卫生服务水平。

然而,相对基数较大的病患人群,基层社区卫生服务在慢病防治中的“短板”亟待补齐,糖尿

病前人群亟待干预。部分西北地区省份针对专病的基层医疗服务人员供给不足,尚无法提供一人一案的个性化处方。上海市卫生健康委公布的调查数据显示,有近半数糖尿病危险人群并不了解自己的血糖水平。

《全球糖尿病地图(第10版)》数据显示,2011年至2021年,我国糖尿病前期人群约为3.5亿人,远多于糖尿病患者人数。据了解,糖尿病前期指的是

个人血糖值已经超出正常值,但尚未达到糖尿病诊断标准的状态。

研究表明,如果不对糖尿病前期人群进行干预,其中超过90%的人20年后可能发展为糖尿病。对于已经步入前期之列的人群,纪立农表示,如果干预得好就有可能复转到健康状态,建议定期监测血糖水平、优化体重、调整膳食、合理运动、戒烟等。新华社北京11月14日电

重视糖尿病早期筛查 降低并发症风险

新华社西宁11月14日电(记者 央秀达珍)11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题是“了解风险,了解应对”。专家提醒,开展糖尿病筛查有助于早期发现糖尿病,提高糖尿病及其并发症的防治水平。

青海省人民医院内分泌二科副主任医师宋康介绍,糖尿病常见分型有1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病及其他特殊类型的糖尿病。半数以上的2型糖尿病患者,在疾病的早期无明显临床表现。糖尿病可导致

心脑血管疾病、肾病、眼病、神经病变等多种微血管和大血管并发症的发生。糖尿病筛查可早期发现、早期治疗,有助于提高糖尿病及其并发症的防治效率。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,我国18岁及以上居民糖尿病患病率为11.9%,糖尿病前期检出率为35.2%,其中2型糖尿病是主要类型,50岁以上成年人患病率更高。

专家表示,成年糖尿病高危人群主要包括有糖尿病前期史、

一级亲属有糖尿病史、缺乏体力活动者、有高血压史或正在接受降压治疗者等人群,高危人群的发现可以通过居民健康档案、基本公共卫生服务及健康体检等渠道。

宋康表示,2型糖尿病与生活方式、生活环境的改变有很大的关系。预防糖尿病要了解糖尿病的相关知识。日常生活中,应养成健康饮食习惯,合理膳食。此外,要改善生活方式,适当做些运动,运动可以增加胰岛素的敏感性,帮助控制体重。

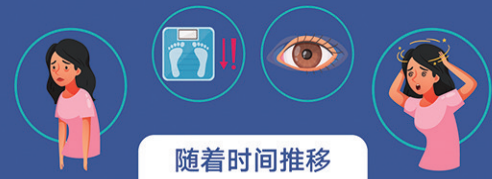
科普:



联合国糖尿病日 你需要知道这些事

糖尿病是一种慢性病

患者胰脏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、肾脏和神经等,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2型糖尿病



例如保持健康体重、坚持体育锻炼、保证不吸烟、远离饮食中的“糖衣炮弹”