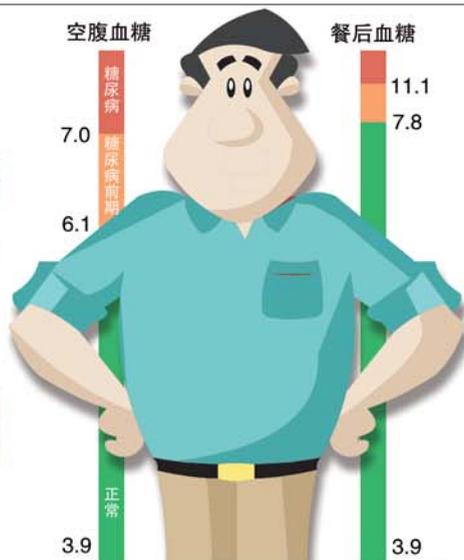


世界防治糖尿病日

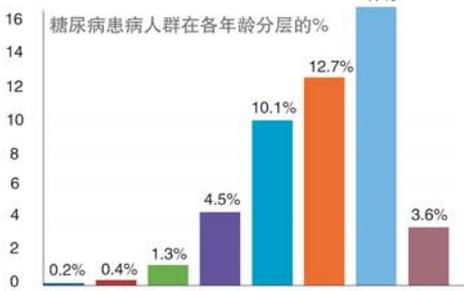
全球糖尿病患者 **3.82亿**

中国糖尿病患者1.139亿人,中国糖尿病发病率属于亚洲最高的国家之一,绝对数是全球最大。

60岁以下的死亡的成年人,近一半是糖尿病所导致



华中和华南地区的糖尿病患病比例略低,而东北、西北地区偏高,与饮食习惯等有关



职场人群糖尿病患病人群比例,随年龄增高明显增多,60岁以上年龄阶层患糖尿病的比例约为30~40岁年龄段的十倍

制图/闫平

□记者 刘一梦

11月14日是由世界卫生组织和国际糖尿病联盟联合发起的“世界防治糖尿病日”,在全球每3秒钟就有一个人被诊断为糖尿病,每6秒钟就有一个人因此病而死亡。根据中国最新的流行病学调查显示,我国的糖尿病发病率已经达到11.6%,糖尿病前期患病率为50.1%,全球排名第一。这种疾病是导致失明、肾衰竭、截肢、心脏病和中风的主要原因。每年因它而丧命的患者人数与艾滋病而导致的死亡人数不相上下。

4亿人处在糖尿病前期,约九成不自知 别觉得糖尿病和你没关系



任建民,女,主任医师,教授,医学博士,山东省医学会糖尿病学会副主任委员,中华医学会糖尿病分会糖尿病与肥胖学组、糖尿病与脂代谢学组委员,《中国糖尿病教育与管理》编委。从事临床工作30年,经验丰富,对糖尿病及血管并发症、糖尿病合并肥胖、高脂血症有深入的研究。

只测空腹血糖,七成糖尿病前期病患被漏诊

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病,易导致各种组织,特别是眼、肾、心脏、血管的慢性损害和功能障碍。“全球目前有3.82亿糖尿病患者,中国是糖尿病大国,患病人数居全球首位,根据中国最新的流行病学调查显示,在我国的糖尿病发病率已经达到11.6%,大约有1.14亿患者已被确诊为糖尿病,但还有超6成的患者患病却不自知。”任建民说,比起确诊的数字,更为严峻的是处于糖尿病前期阶段的人群,基数庞大。最新的糖尿

病调查结果显示,我国约有4亿人处在糖尿病前期,约90%的人不知道自己处于糖尿病前期。

“血糖正常值是指人空腹的时候血糖值在3.9~6.1毫摩尔/升,6.1是进入糖尿病前期的临界点之一,但空腹血糖正常却不代表血糖一定正常。”任建民介绍,餐后血糖值也是判定是否为糖尿病的重要参数,当餐后2小时后的血糖>7.8毫摩/升时,也将被视为已经进入糖尿病前期。而仅查空腹血糖,会有70%的糖尿病前期患者被漏诊。

“糖尿病前期是最容易被人们忽略的阶段,但这个阶段可以说已经一只脚踏入了糖尿病的大门。”任建民介绍,糖尿病前期是介于糖尿病和正常血糖之间的一种状态,被认为是糖尿病的必经阶段,是糖尿病预警信号,由于在糖尿病前期和早期阶段,糖尿病“三多一少”的典型症状并不明显,常规体检只检测空腹血糖不查餐后血糖,使得糖尿病前期患者容易被漏诊,所以当空腹血糖5.6毫摩尔/升以上,市民务必要再进行餐后血糖的检测。

体重下降5-7%,可降低近六成患病风险

糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊糖尿病及妊娠糖尿病4个类型,1型发病年龄大多小于30岁,多饮多尿多食消瘦症状明显,需用胰岛素治疗。而2型糖尿病原名叫成人发病型糖尿病,多在35~40岁之后发病,占糖尿病患者90%以上,其中70%的2型是可以预防的。

“糖尿病是在遗传易感性基因的基础上,由于饮食、营养、免

疫反应和病毒感染等因素作用下而发病,其病因尚不完全清楚。通常认为受遗传因素和环境因素影响为主,而健康的生活方式、足量的运动以及合理的饮食是最好的防病办法。”任建民介绍,肥胖流行、久坐少动、高热量饮食,这些共性的问题导致了糖尿病的全球大爆发,而美国CDC研究发现,通过生活方式干预,使体重下降5-7%,糖尿病患病风

险将降低58%,完全可避免糖尿病的发生。“中度肥胖者的糖尿病发病率约增加4倍,极度肥胖者则增加30倍,而每天运动30分钟以上或者坚持7分饱等控制体重的方法可以有效降低糖尿病异常进展为糖尿病的风险。”任建民建议,一天吃5-6两主食,每顿饭差不多2两,除了多吃蔬菜和瓜果和坚持运动外,还要注意情绪的管理,保持愉悦的心情。

糖尿病无法治愈,但控制得好就跟正常人一样

入了病区,也将面临终身控糖的任务了。

糖尿病可以引起心脑血管疾病如中风、心绞痛;引发下肢浮肿、肾功能不全或衰竭肾病变;视网膜病变;腹泻、便秘、四肢麻木等神经病变;糖尿病足等。不可阻挡的并发症导致了糖尿病的高死亡率。

“糖尿病不存在治愈,一旦患病就是终身,控制血糖将是唯一的办法,也就是说,只能通过

控制血糖推迟并发症的发作时间。”任建民说,控制的好的糖尿病患者可以将血糖稳定几十年不增加,目前已知的最长寿的糖尿病患者活到了103岁,只要控制得好,就能和正常人一样。“别拿体检报告上的数值不当回事儿,慢性高血糖的危害是在潜移默化中会遍布全身的,三多一少的症状是在血糖很高时才出现,等到那时候再采取措施,基本就是亡羊补牢了。”

除此之外,专家建议,对于45岁以上的人群,无论糖尿病与否,都应注意对血糖、血压的定期监测,一般建议每周监测2-4次空腹和餐后血糖。除此之外,三个月左右一次的糖化血红蛋白检查也是必要的,因为定期查糖化血红蛋白能够比较全面的掌握血糖动态,不至于因为一次空腹血糖高恐慌,也不会因为只监测空腹血糖忽略餐后血糖而延误病情。

糖尿病定期检查建议

	日常	每三月	每年
体重、腰围	✓		
空腹/餐后血糖	✓		
血压	✓		
血脂			✓
糖化血红蛋白		✓	
尿白蛋白			✓
尿常规		✓	
视力及眼底			✓
肝功能			✓
肾功能			✓
神经病变			✓

“对待糖尿病,基本分为两个阶段,患病前重在‘防’,发病后就重在‘控’,糖尿病属于终身病,不存在治愈的说法。”任建民强调,当体检报告的血糖指标异常时就要谨防是糖尿病前期,因为只要一只脚踩在了血糖异常的黄线(空腹血糖超过5.6毫摩尔/升,或口服75克葡萄糖水后糖耐量异常)上的时候,就是糖尿病

健康一周讯

百余糖尿病专家在济南集中义诊

为迎接联合国糖尿病日的到来,山东省医学会糖尿病学会与内分泌学会联合组织驻济各大医院100余名内分泌专家举办“联合国糖尿病日”大型宣教活动,市民朋友可以去参加咨询。

活动包括健康宣教、专家咨询、并发症筛查等项目。活动时间为2017年11月11日上午8:30-11:00。地点:南郊宾馆俱乐部。记者 刘一梦

两场糖尿病讲座能学知识能看病

山东大学齐鲁医院自每年的2月起,每月最后一周的周六上午,会面向市民开展糖尿病健康知识讲座。今年11月、12月份的两次讲座为:11月25日将进行主题为“糖尿病眼疾——不要让高血糖模糊了双眼!”的健康讲座;12月30日将进行主题为“糖尿病与骨质疏松”的健康讲座。欢迎市民朋友参加。

时间为上午8:00-10:00。地点:山东大学齐鲁医院新兴楼会议室(16号楼二楼东)。内容安排:8:00-8:30免费测血糖;8:30-9:30糖尿病知识讲座;9:30-10:00专家咨询。

见习记者 张珊
通讯员 马爱霞

山东中医膏方节惠民活动持续百天

近日,“2017服务百姓健康行动暨山东省第七届中医膏方文化节”在山东大学附属济南市中心医院启动,活动期间推出体质辨识五折优惠活动,膏方文化节将持续至2018年2月3日。

近些年来,膏方日渐风靡,成为百姓治病、防病、强身的保健良品。此次膏方节期间,市民可以电话预约中医综合诊断系统体质辨识。检查时间为每周二、四上午。中医科提醒:如近期患有感冒、发热、咳嗽或伤食期间不宜进补,应先等病愈后再进补。据《当代健康报》

山东首次成功实施四心脏瓣膜置换术

近期,山东大学齐鲁医院心外科为一例33岁罹患重症感染性心内膜炎的女患者实施四个心脏瓣膜置换术+室间隔修补术,突破了感染关、恶液质、心衰等重要环节,患者顺利恢复。

正常人心脏有四个心腔和四个瓣膜,心脏瓣膜病为心外科常见病种,但一般都是置换一个或两个瓣膜,此次一次置换四个瓣膜并室间隔缺失修补为医院乃至山东省内尚属首次,经山东省医药卫生科技信息研究所检索为全国第二例,山东省首例。据大众网