

当常见慢病遭遇“银发浪潮”

——透视中国糖尿病防治危与机

□新华社记者 顾天成 李恒 龚雯

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。



11月14日,在贵州省赤水市丙安镇,卫生院的医务人员为群众测血糖。 新华社发(王长育 摄)

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

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,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个国家慢性病综合防控示范区。

“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《县城糖尿病分级诊疗技术方案》、发布《成人糖尿病食养指南(2023年版)》、建设国家慢性病综合防控示范区、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,我国正多措并举,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,糖尿病前期人群亟待干预。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因素并不知晓自己的血糖水平。

《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,如果不进行糖尿病前期干预,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。

“糖尿病可防可治,做好糖尿病防治工作,需要全社会共同关注。”郭立新呼吁,全人群都应积极掌握糖尿病的危险因素和应对策略。糖尿病患者要掌握控糖要点、关注肥胖和高血糖,定期筛查,做自己健康的第一责任人。

来源:新华社

医生支招“跑友” 科学进行马拉松运动

□记者 帅才

近日,多地举办马拉松比赛,全国不少跑步爱好者参加。急救专家提醒,“跑友”参加马拉松比赛前要充分热身,如果在比赛中发生心脏骤停等意外,施救者应及时对其及时开展心肺复苏,并第一时间拨打120急救电话,请专业急救人员给予指导。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波提醒,入冬以后,气温骤降,体育爱好者要避免在寒冷天气下剧烈运动,特别是有心血管疾病的患者要避免过度运动引发心脏骤停等意外发生。心脏骤停是指心脏泵血功能突然停止,从而导致全身血液循环中断、呼吸暂停甚至意识丧失。体育爱好者在剧烈运动时发生心脏骤停,如果不能得到及时抢救,可能在短时间内造成大脑和其他重要器官不可逆的损害。

来源:新华社

湖南省卫生健康委副主任、急救专家祝益民教授说,如果跑步爱好者在马拉松运动时发生心脏骤停,必须在现场尽快对其进行心肺复苏,如果身边有自动体外除颤器,要及时进行除颤,同时第一时间拨打120急救电话,请专业急救人员给予指导。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

天气转冷 谨防骨病“找上门”

□记者 张建新 白佳丽

立冬已至,气温骤降。记者了解到,近日到医院就诊的颈肩疼、腰腿痛、关节炎患者明显增多。天津医院运动损伤与关节镜二病区主任医师黄竞敏提醒市民,注意保暖,适当运动,谨防骨病“找上门”。

肩颈疼痛、关节炎等是冬季的高发骨病之一,老年人、长期缺乏锻炼的职场人更易中招。“天气转冷后,前来就诊的骨病患者明显增多,比平时增加了20%至30%左右。”黄竞敏介绍,天气转冷,血管收缩,血液循环变差,导致骨骼或局部组织供血不足、淋巴回流系统受阻,从而出现局部组织水肿、关节僵硬疼痛等症状,甚至造成运动功能受限。

黄竞敏说,老年人需要特别注意寒冷天气对骨关节的影响,不少老年人都有骨质疏松和肌肉减少的问题。肌肉是维护关节稳定的有力保障,但从35岁开始,肌肉质量每年以1%至3%的速度减少,70岁以上的老年人肌肉量减少加剧。骨骼肌质量降低,加之血管遇冷收缩,加重了关节的活动能力减弱,甚至容易摔倒造成骨折。

对于长期伏案的职场人,黄竞敏提醒,因肌肉疲劳、血液循环调

节能力降低,加之关节之前的一些损伤如半月板、韧带、软骨、肩袖损伤等没被重视,关节出现不缓解的疼痛和功能受限,应及时得到专业医生的诊治。

人冬之后,黄竞敏建议提早做一些针对性预防措施可以有效避免常见骨病的发生。

一要注意保暖。特别是颈肩背部、双膝关节等部位,保护局部血液循环,减轻因血管障碍导致的骨关节疼痛。

二要适当运动。谨慎选择运动方式和强度,长期伏案者可用升降桌,或做米字等颈部操。居家者提拉弹力带或伸举矿泉水瓶,锻炼肩关节周围肌肉;床上交替抬腿,完成股四头肌的收缩锻炼。肌肉强者还可靠墙蹲马步,进行肌肉的收缩练习。

三要科学饮食。戒烟限酒,多食蛋白质和含钙量高的食物,如肉类、牛奶、豆类,以及新鲜的蔬菜水果等抗氧化食物。同时充足睡眠,多晒太阳,补充钙和维生素D,防止骨质疏松。

四要专业诊治。不要轻信网传的各类妙招,切勿盲目跟风购买按摩器材,三个月内症状无缓解,一定要到正规医院找专业医生诊治。

来源:新华社

你对脂肪的认知准确吗?

专家指出六大误区

□记者 董瑞丰

合理膳食是保证健康的基础,《健康中国行动(2019—2030年)》鼓励消费者减盐、减油、减糖。科信食品与健康信息交流中心日前组织的一项随机抽样调查发现,不少消费者对“减油”存在认知误区。专家提示,准确全面看待脂肪,有助于将合理膳食落到实处。

误区一:加工食品脂肪多,不健康

北京工商大学食品与健康研究中心主任罗云波表示,加工食品并非都是高脂肪。食品中的脂肪含量主要取决于食品类别和加工方式,只要合理选择和搭配,加工食品也可以成为健康膳食的一部分。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,食用油是我国居民摄入脂肪的重要来源之一,且摄入量远高于推荐值。

误区二:人造奶油必定有大量反式脂肪酸

中国工程院院士陈君石表示,近年来的技术革新,使氢化植物油(人造奶油)、精炼植物油等产品中的反式脂肪酸得到有效控制,还产生了非氢化工艺的起酥油等替代产品,例如植脂末、代可可脂已经能做到“0反式脂肪酸”。实际上,中国人摄入的反式脂肪酸远低于世界卫生组织的建议限值,也显著低于欧美国家人群的摄入量。

误区三:橄榄油就是最好的植物油

中国疾控中心营养与健康所研究员张坚表示,橄榄油的主要营养成分是油酸含量高,油酸虽然是重要的不饱和脂肪酸,但并不是我国居民膳食中缺少的脂肪酸。无论大豆油、花生油还是菜籽油,也都含有丰富的不饱和脂肪酸,适量

食用对健康都是有益的。

误区四:调和油不如动物油

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,国内许多人喜欢用荤油炒菜,荤油特殊的香味往往是素菜的“点睛之笔”。但动物油含有较多饱和脂肪酸,而中国人的饱和脂肪酸摄入量总体偏多,因此烹饪宜用植物油,少用动物油。植物油和动物油混合而成,相对动物油更适合烹饪,当然它和大豆油、花生油、菜籽油等普通植物油并没有本质区别,控制总量才是最关键的。

误区五:脱脂奶比全脂奶更健康

农业农村部食物与营养发展研究所所长王加启表示,尽管有些国际组织和国家的膳食建议是饮用脱脂奶,但这个建议与膳食结构及乳制品摄入量有关。《中国居民膳食指南(2022)》推荐普通成人每天摄入乳及乳制品300克至500克,实际摄入量约为推荐量的十分之一,也仅为欧美国家实际平均摄入量的十五分之一。对我国居民而言,首先需要增加乳及乳制品摄入量,而不是考虑是否脱脂。当然,要严格控制脂肪摄入量或患高胆固醇血症的人,需酌情选择脱脂奶。

误区六:坚果富含不饱和脂肪酸,应该多吃

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示,坚果类食物富含不饱和脂肪酸,适量食用有益健康。《中国居民膳食指南(2022)》推荐普通成人平均每天吃10克坚果,约等于一把瓜子仁、一小把花生仁或两三个核桃仁。但需要注意,坚果的脂肪含量较高,尤其是瓜子、花生作为“追剧零食”很容易吃过量,建议大家吃坚果时把握好“一把”的标准。

来源:新华社

世界慢阻肺日:

肺系健康 科学防治应对“沉默杀手”

□新华社记者 彭韵佳 沐铁城 黄凯莹

慢阻肺是一种常见的慢性呼吸道疾病,主要影响气道和肺部,导致呼吸困难,是百姓口中的“老慢支”“老慢喘”“肺气肿”。尽管慢阻肺是一种可预防和治疗的疾病,但其早期症状往往被忽视,被称为“沉默杀手”。

2023年11月15日是第22个世界慢阻肺日。哪些群体易患病?如何更早发现慢阻肺?记者就慢阻肺相关热点采访了权威专家。

慢阻肺正成为威胁健康的“沉默杀手”

慢阻肺具有“三高三低”的特点,即高发率、高致残率、高死亡率以及低知晓率、低诊断率、低控制率。

“慢阻肺是一个严重危害人民健康的常见病和多发病,构成了我国突出的健康问题。”中国工程院副院长王辰院士介绍,应对慢阻肺需要健康促进、预防、诊断、控制、治疗、康复等六个方面的有效推动。

根据此前发表在《柳叶刀》上“中国成人肺部健康研究”结果显

示,我国慢阻肺患者人数约1亿,其中20岁以上人群中慢阻肺患病率为8.6%。

国家呼吸医学中心、中日友好医院呼吸中心副主任杨汀介绍,许多患者早期没有明显症状,当出现呼吸困难或者气短后到医院就诊,做肺功能检查后往往已经是中晚期。“我们进行流行病学调查的时候,发现肺功能的检查率只有不到10%。”

“呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰是慢阻肺最常见的症状,也可能伴有胸闷和喘息等症状,重度慢阻肺患者常有乏力、体重下降和食欲减退等症状。”中国医学科学院阜外医院呼吸内科主任熊长明说,慢阻肺依据疾病的表现可分为稳定期、急性加重期,其中急性加重是指患者呼吸道症状急性恶化,会出现呼吸困难加重,常伴有喘息、胸闷、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色和黏度改变以及发热等。

存在基础高危因素人群是慢阻肺“潜在”患者

“慢阻肺的高危人群主要是长

期危险因素暴露的人群,包括长期吸烟、二手烟暴露者,长期生活在室内外空气污染的人群,接触粉尘及有害气体者等。”杨汀11月15日在2023慢阻肺防治大会记者会上介绍。

“除了存在基础高危因素的人群外,还要关注慢阻肺前期人群。”中国医学科学院阜外医院呼吸内科副主任周晓明介绍,“慢性阻塞性肺疾病前期”人群是指已经出现呼吸道症状、肺部结构病变或呼吸生理学异常,但未达到气流受限诊断标准的人群。

在慢阻肺诊断方面,结合患者症状、危险因素、肺功能检查、影像学检查等可对慢阻肺进行快速有效的诊断。其中,肺功能检查是目前检测气流受限公认的客观指标,是慢阻肺诊断的“金标准”,对疾病严重程度评价、疾病进展、预后及治疗反应等有重要价值。

前移慢阻肺“第一道防线”进一步提高知晓率

“很多人对慢阻肺的熟悉程度远不如高血压、糖尿病等,慢阻肺知晓率和检查率仍待提升。”广西

医科大学第一附属医院呼吸内科主任医师何志义提醒,慢阻肺一般起病隐匿,在疾病早期并不会明显影响日常生活,建议慢阻肺患者在秋冬季节来临前接种流感和新冠疫苗,以减少疾病急性加重。

周晓明建议,高危人群以及已经诊断慢阻肺的患者应该接受监测血压一样定期检查肺功能,对于40岁及以上人群最好每年检查肺功能,早发现、早诊早治。

将肺功能检查纳入40岁以上人群常规体检范围;开展对慢阻肺患者的早期筛查和干预;将慢阻肺筛查管理纳入基本公共卫生服务……一系列重在早期诊断、早期干预的措施相继落地,持续前移慢阻肺“第一道防线”。

近年来,多地基层医疗机构配备简易的肺功能仪,提高了慢阻肺筛查需求的可及性。南宁市武鸣区仙湖镇卫生院副院长梁艳芳介绍,配备简易肺功能仪更加方便乡镇居民在“家门口”就能进行部分肺部疾病的检查。“尤其是对农村地区的老年慢阻肺患者的早期筛查、规范诊疗起到推动作用。”

来源:新华社