

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。



昨天,浙江省嘉兴市,海盐县医院医护人员在义诊现场接受群众咨询。新华社发

“ 相关新闻

联合国糖尿病日,你需要知道这些事

新华社北京电 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”。世界卫生组织强调,让糖尿病患者公平获得基本护理,帮助他们提升认知,把并发症风险降至最低。

联合国糖尿病日由世界卫生组织和国际糖尿病联合会共同发起,其前身是“世界糖尿病日”。2006年联合国通过更名决议,进一步强化政府行为,动员全社会加强对糖尿病的防控。

国际糖尿病联合会数据显示,截至2021年,全球共计约5.37亿成年人患有糖尿病,其中近一半患者即大约2.12亿人对自己的病情缺乏认知。这一机构预测,到2045年全球患有糖尿病的成年人数量将增加约46%,达到约7.83亿。

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”。

糖尿病具有低知晓率、低治疗率和低治愈率的特点。除了血糖异常、多饮多尿、食量大、体重减轻等常见症状外,还可能有乏力、情绪易怒、手脚脚麻、视物不清、尿频尿急等症状。

近年来,伴随着未成年人超重、肥胖日益增多,糖尿病患者愈发年轻化。专家提醒家长不要给孩子摄入过多高脂高糖的食物,要让青少年、儿童保证吃动平衡。

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。

“社区卫生服务中心的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”

制订《县域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,相对基数较大的病人人群,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人群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。

“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。

新华社记者顾天成 李恒 龚雯

更俗 剧院

最新演出信息

布丽·拉尔森主演《惊奇队长2》
张译、潘斌龙主演《无价之宝》
张钧甯、阮经天主演《追缉》

11月26日19:30——

西班牙马德里弗拉明戈舞剧团舞剧《卡门》

12月10日19:30——评剧《祥子与虎妞》

12月28日19:30——2024南通新年音乐会

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668

福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

双色球12亿大派奖活动来袭!

一年一度的双色球大派奖携12亿元奖金闪亮登场。大奖小奖均翻倍,单注可中2000万。

活动自双色球游戏第2023129期(11月9日晚开奖)开始,预计持续20期。本次派奖设立一等奖特别奖,奖金总额4亿元;设立六等奖翻番奖,奖金总额预先安排8亿元。一等奖特别奖:每期安排2000万元,对当期单票金额

超过20元(含)的一等奖中奖彩票,每注一等奖按当期一等奖单注基本奖金1:1比例派送。六等奖翻番奖:对当期单票金额超过20元(含)的六等奖中奖彩票按每注六等奖派送固定奖金5元。

双色球游戏自上市以来,累计销售超过8460亿元,筹集公益金超过3000亿元。双色球12亿大派奖,有你更精彩!

福彩双色球 2元可中1000万