



糖尿病前期是逆转糖尿病的最佳时期

糖尿病发病原因60%与个人生活习惯有关,其本身不致命,致命的是各类严重并发症

滨州日报/滨州网记者 葛肇敏 通讯员 张莹莹



每年的11月14日,是世界糖尿病日。据国际糖尿病联盟(IDF)调查数据显示,中国已成为全球糖尿病第一大国,2021年20岁—79岁的糖尿病患者已达1.41亿人,患病率高达10.6%,且呈现逐年递增趋势。其中,老年人、男性、城市居民、经济发达地区居民、超重和肥胖者的糖尿病患病率更高,农村居民的糖尿病前期患病率更高。

糖尿病的成因有哪些?一旦患病如何治疗?对于市民而言应如何预防?近日,记者采访到滨医附院内分泌科主任刘长梅,由她来进行细致解答。

糖尿病具有遗传性,本身不致命,致命的是各类严重并发症

糖尿病的高危人群常见以下几类——年龄较大者,多指超过40岁的人群;具有糖尿病前期病史者。糖尿病前期病史者,是指血糖比正常人高,但未达到糖尿病诊断标准;肥胖或超重者,尤其向心性肥胖者;一级亲属有糖尿病患者的人群,如父母患有糖尿病;血压异常者,如高血压患者或正在接受高血压治疗的人群,易合并血糖升高;具有妊娠糖尿病病史的人群;久坐、缺乏运动的人群;长期服用抗精神病药物、激素类药物的人群。

糖尿病本身不致命,致命的是各类严重并发症。“糖尿病患者长期存在的高血糖,会导致人体的心脏、肾脏、血管、眼睛等组织器官受到慢性损害,出现功能障碍,甚至器官衰竭。”刘长梅说,据统计,每年约有83.4万人死于糖尿病的各种并发症。

经过多年临床研究,各国医学专家已经达成一个共识,即糖尿病具有遗传倾向。“如果某人的父母、亲兄弟姐妹等直系亲属患有1型糖尿病,那么这个人一生中患上1型糖尿病的概率将大大提高。”刘长梅向记者介绍,“同样,2型糖尿病患者的家庭里,常常也有2型糖尿病患者,2型糖尿病患者的直系亲属,更容易发生2型糖尿病。”

如果说遗传是发生糖尿病的客观且被动因素,那么不良生活方式则是引发糖尿病的导火索,如长期久坐、高热量饮食、缺乏运动、过度吸烟饮酒、熬夜等,都是诱发疾病的助推剂。世界卫生组织报告中就曾



指出,高血压、糖尿病等慢性病的发病原因,60%与个人生活习惯有关。

糖尿病前期是逆转糖尿病的最佳时期,部分糖尿病患者在不使用任何降糖药物的情况下,可以实现“糖尿病逆转”。

刘长梅介绍,糖尿病较常见的早期症状为:患者会经常感到口干舌燥,没有进行任何减肥活动身体却出现消瘦;出现阵发性的低血糖症状,部分患者在饭后2—3个小时左右会出现低血糖、心慌无力、出汗等症状;部分老年患者会出现四肢麻木,身体多汗的情况。这些都是糖尿病早期表现,出现这些症状时需要及时到医院内分泌科进行检查。

糖尿病患者晚期的症状,则表现得更为严重:患者会出现手足疼痛、麻木、发凉,走路有踩棉花感等表现,有些患者还可出现灼灼样疼痛、间歇性跛行等症状;或者视物模糊、视力下降、眼底出血,甚至失明;会引发一系列肾病,出现水肿、蛋白尿、贫血等症状,严重的患者还可出现肾衰竭;还会引起心脑血管病变,出现胸闷、心慌、头晕,甚至出现心梗、脑梗等。

目前,糖尿病的治疗方式,包括

一般治疗、药物治疗和手术治疗。“不同类型的糖尿病需采用不同的药物治疗,要考虑患者的年龄、身体状况和症状等因素,药物治疗可以辅助调整血糖水平。”刘长梅说,“对于2型糖尿病患者,可通过口服药物或注射胰岛素来维持血糖稳定。”

事实上,部分糖尿病患者在不使用任何降糖药物的情况下,也可以实现“糖尿病逆转”,让血糖控制在正常水平。糖尿病患者要想实现血糖逆转,常见于以下情况:一方面,是糖尿病患者早期血糖不是特别高,尤其是肥胖的2型糖尿病患者,通过积极的生活方式干预、饮食控制、加强运动等,可以将血糖控制在正常水平;另一方面,初发的糖尿病患者,经过短期的胰岛素强化治疗,胰岛分泌功能有所恢复,血糖降至正常水平。

糖尿病前期是逆转糖尿病的最佳时期,在糖尿病前期需要进行生活方式干预,通过饮食及运动疗法等手段干预达到减重的效果,从而改善机体胰岛素敏感性,由此促进糖尿病前期向正常糖代谢状态转化。如果生活方式改善效果欠佳,可以遵

医嘱加用药物治疗。

对于家长而言,要警惕儿童糖尿病的发生

对于家长而言,要警惕儿童糖尿病的发生。刘长梅介绍,儿童糖尿病是儿童在生长发育中常见的内分泌代谢紊乱性疾病,儿童糖尿病的注意事项,通常包括饮食、运动、血糖监测、药物、血压监测等方面,要根据具体情况进行分析。

对于儿童糖尿病而言,饮食控制很重要,要尽量保证营养均衡,做到少食多餐,避免暴饮暴食。建议儿童多吃膳食纤维丰富的蔬菜,如芹菜、菠菜、油菜等;多吃含蛋白质丰富的食物,如鱼、虾、瘦肉、牛奶等;少吃油脂含量高的食物,如炸鸡、烤肉等。

儿童糖尿病与肥胖密切相关,所以需要进行适量运动,建议每天坚持进行有氧运动,如快走、慢跑、骑自行车、跳绳等,以消耗体内多余的热量,促进脂肪代谢,减少体内血糖生成。此外,家长要注意监测儿童的血糖情况,如果出现血糖波动较大或突然升高等情况,要及时在医生指导下给予治疗。

确诊儿童发生糖尿病后,要对患儿进行糖尿病综合管理,这是儿童糖尿病患者主要的日常注意事项,包括规范应用胰岛素、合理监测血糖、合理运动、合理饮食、健康教育。

“患儿应在医生监测下规范应用胰岛素,促使血糖达到正常范围,糖化血红蛋白保持合理范围,避免日后发生糖尿病所导致的并发症。”刘长梅介绍,同时,糖尿病患儿应每天进行合理的血糖监测,包括餐前、餐后、餐时。家长要确保儿童合理运动,运动可以促进血糖降低,但是应避免运动量过大;要保持糖尿病儿童的热量和营养摄入相对固定,切勿随便加餐,除非经过医生或营养师的调整。

我国心脑血管疾病风险监测将覆盖35岁以上人群

新华社北京11月15日电(记者 顾天成 李恒)记者15日从国家卫生健康委获悉,国家卫生健康委等14部门近日联合制定印发了《健康中国行动—心脑血管疾病防治专项行动实施方案(2023—2030年)》,部署深入开展心脑血管疾病防治专项行动。

实施方案提出,到2030年,建立覆盖全国的心脑血管疾病综合防控和早诊早治体系;各级医疗卫生机构的心脑血管疾病防治能力和质量进一步提升,人民群众心脑血管相关健康素养显著提升,心脑血管疾病防治技术取得较大突破。

国家卫生健康委等部门公布新版癌症防治专项行动实施方案

新华社北京11月15日电(记者 李恒 顾天成)为进一步深入开展癌症防治专项行动,国家卫生健康委等13部门近日联合制定公布《健康中国行动—癌症防治专项行动实施方案(2023—2030年)》。

方案提出,到2030年,我国癌症防治体系进一步完善,危险因素综合防控、癌症筛查和早诊早治能力显著增强,规范诊疗水平稳步提升,癌症发病率、死亡率上升趋势得到遏制,总体癌症5年生存率达到46.6%,患者疾病负担得到有效控制。

控制危险因素是降低癌症患病风险的重要一环。方案从开展全民健康促进、减少致癌相关暴露、加强环境与健康工作、推进职业性肿瘤防治工作等方面进行部署。其中提出,到2030年,癌症

控制危险因素是降低心脑血管疾病发病和死亡风险的关键。根据实施方案,将开展覆盖35岁以上人群的心脑血管疾病风险监测,倡导心脑血管疾病高危人群经常测量血压,每6个月进行血脂、血糖检测。

基层医疗机构是提供心脑血管疾病防治服务的重要力量。根据实施方案,将加大基层医疗机构血压、血糖、血脂“三高共管”力度。到2030年,高血压、糖尿病患者基层规范管理服务率均达到70%,治疗率、控制率在2018年基础上持续提高,35岁以上居民年度血脂检测率达到35%。

防治核心知识知晓率达到80%以上。

方案提出,进一步加强癌症防治机构能力建设,完善国家—省—地—市—县四级癌症防治网络。推进以肿瘤专科为重点的国家区域医疗中心设置与建设。具备条件的二级及以上医院设置肿瘤科,能够开展癌症筛查和常见多发癌种的一般性诊疗。

方案还提出,进一步提升肿瘤登记报告规范化、制度化程度。到2030年,肿瘤登记工作所有县区全覆盖,建立不少于1145个国家级肿瘤登记处。试点开展高精度肿瘤登记工作,加强原位癌、病理分型、临床分期等信息采集。高发地区重点癌种早诊率持续提高,适龄妇女宫颈癌人群筛查率达到70%,乳腺癌人群筛查覆盖率逐步提高。

聚焦 滨州市中心医院

市中心医院护士悉心护理 患者送锦旗真心点赞



滨州日报/滨州网惠民讯(通讯员 李聪聪 王强 报道)近日,滨州市中心医院呼吸内科一病区梅建新护士收到一面锦旗,上面写着“笑靥如花温暖人心 手艺精湛如捻花针”16个大字,表达了患者对其发自内心的认可和感激。

赵阿姨是一位哮喘病人,入院前哮喘加重。由于是第一次住院,赵阿姨面对医院陌生的环境,更加剧了对疾病的恐惧感,神情十分紧张。

但没想到的是,赵阿姨入院后,市中心医院接诊护士的体贴和专业彻底消除了她的恐惧。尤其是赵阿姨的主管护士——梅建新,不但态度柔和,而且扎针技术专业,让她很快放松下来。

因为工作原因,赵阿姨的女儿无法到院守护,她大多数时间都是一个人在病房。梅建新了解情况后,每次赵阿姨输液时,都会帮她打热水,辅助其上厕所。每天巡视病房,梅建新也要多去赵阿姨那里走几趟,安抚她的情绪。赵阿姨是一位不善言辞的人,住院期间,梅建新怕她一个人孤独,就时常主动与她聊天。看出赵阿姨内心的恐惧,梅建新就为她讲解哮喘病的治疗知识,让她放松心情,勇敢面对治疗。

梅建新的这些暖心之举,都被赵阿姨看在眼里,记在了心里。因此,赵阿姨出院后专门定制了这面锦旗,送到医院向梅建新表示感谢。

日研究揭示糖尿病发病初期的新分子机制

新华社东京11月15日电(记者 钱铮)日本研究人员通过对糖尿病模型实验鼠的胰岛进行单一细胞层面的基因表达分析,发现了一种糖尿病发病初期的新的分子机制——Anxa10基因及其编码的蛋白质水平上升。该蛋白质有望成为糖尿病出现症状前的新生物标记物。

2型糖尿病占糖尿病总数的90%左右,患者无法有效利用胰岛素。2型糖尿病是体重超重和身体活动不足的结果,其发病被认为与主要与胰岛素抵抗、胰岛β细胞分泌胰岛素的功能下降以及胰岛β细胞本身数量的减少等因素相关,但具体的发病机制仍存在很多问题未得到解释。

日本筑波大学等高校科研人员对2型糖尿病模型实验鼠的胰岛进行了单细胞转录组测序,以探明在2型糖尿病的发病进程中,

从健康状态发展到出现症状前状态以及糖尿病发病的过程中,胰岛的构成细胞发生了怎样的变化。

研究团队发现,在糖尿病发病初期的模型实验鼠胰岛β细胞中,伴随着血糖值的上升,一种名为Anxa10的基因表达水平上升,其编码的蛋白质增多导致细胞内钙离子失衡,进而使胰岛素分泌能力下降。

研究团队表示,这个基因与胰岛β细胞以及糖尿病发病之间的关联此前没有报告过,该基因编码的蛋白质可能成为糖尿病出现症状前的新的生物标记物。这一新成果有望帮助科研人员更好地探究2型糖尿病发病初期的分子机制以及开发新的预防、诊断治疗方案。

相关论文已于近日发表在美国学术期刊《糖尿病》杂志上。

进村筛查 预防布病

为加强布鲁氏菌病防控工作,提高群众防病意识,近日,滨城区秦皇台乡卫生院联合乡兽医站、区疾控预防控制中心,在富民新村对辖区养殖户开展了布鲁氏菌病免费筛查工作。图为医务人员为村民进行血液筛查。

本次筛查,共采集辖区养殖户人群血样近30人份,发放布病干预包近30套。其间,医务人员还针对重点人群开展了健康知识宣讲,助力提升养殖户预防疾病的能力,提高群众健康素养。(滨州日报/滨州网通讯员 张青青 摄影)



围绕建体系、优服务、强队伍,努力提升基层医务人员获得感、提高群众基层就医满意度

市卫健委“三步走”当好群众健康“守门人”

滨州日报/滨州网讯(记者 宋静涵 报道)今年以来,市卫生健康委贯彻落实“以基层为重点”的卫生健康工作方针,围绕建体系、优服务、强队伍,不断提升基层防病治病和健康管理水平,努力提升基层医务人员获得感,提高群众基层就医满意度,当好群众身边的健康“守门人”。

以健全体系为核心,持续开展基层医疗机构标准化建设。以机构提质增效为根本,开展“优质服务基层行”活动,提升基层基础设施、设备人员和提升管理水平,滨州成为首批乡镇卫生院、社区卫生服务中

心国家基本标准全部达标的地市,国家推荐标准机构达到38家,占比居全省第3位。积极创建示范标准村卫生室,分别建成省、市级示范标准村卫生室84处、381处,97家村卫生室全部配备血液分析仪、除颤仪、心电图机,1538家村卫生室全部配备智慧随访和康复理疗设备。通过以评促建,基层医疗机构在功能设置、资源配置、服务能力、运行管理等软硬件方面得到全面提升。

以人才强基为引擎,打造防护管护复合型基层人才队伍。围绕基层医务人员提质增效,实施先行性、

创新性举措。其中,开展“千名医师下基层”活动,累计选派“业务院长”137名、名誉村医4289名,建立名医工作室109处,实现基层医疗机构帮扶全覆盖,对基层的帮扶更加精准化、常态化;开展基层专病诊治规范化培训,围绕基层常见多发的30个病种,专家下沉、逐级培训、梯次推进,上下贯通,市开展培训48期,培养师资1400余人,培训乡村医生1.71万人次。目前,全市乡医中专科或执业助理医师占比67.14%,高于省平均5.75个百分点。

以务实为民为先,打造基本

公共卫生服务新高地。国家基本公共卫生服务项目包含12类45项内容,市卫健委在坚持规范化、实效性并重,稳步提升规范管理水平的的基础上,逐步扩大覆盖面,今年以来已为41.98万名65岁以上老年人、34.85万高血压患者、13.79万糖尿病患者提供分类规范健康管理,为42.15万名居民提供优质的“七个一”家庭医生签约服务。同时,助力改善提升群众就医体验,试点推进医防融合慢性病管理,围绕“三高六病”患者一体化服务管理,71家基层机构实施标准化流程改造。