

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,在山东省临沂市沂南县界湖街道后中疃社区,医护人员为居民免费测量血糖。新华社发(王彦冰摄)



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个国家级慢性病防控示范区。

“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。新华社北京11月14日电

“少食多餐”未必健康

专家支招糖尿病防治

新华社武汉11月14日电(记者邓楠)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,随着近年来糖尿病年轻化趋势越来越明显,正确认识糖尿病带来的并发症风险有利于及早预防,通过身体症状和体检报告的血糖指标,能帮助糖尿病患者早发现、早诊断、早治疗。此外,许多常见的饮食习惯如“少食多餐”,并不一定有利于糖尿病患者控制血糖,需要尽早改善。

27岁的潘女士近期在武汉市中心医院内分泌科住院治疗。不久前,她在孕前检查中被发现血糖过高,并确诊为“2型糖尿病”,需要注射胰岛素治疗。“去年体检就发现了血糖高的问题,医生开了药,但我没重视也没服用,这下再也不敢胡吃海喝了。”潘女士说。

武汉市中心医院内分泌科副主任徐子辉是潘女士的主治医生,他介绍,临床中发现越来越多年轻的糖尿病患者,这与他们的生活习惯有关。具体表现在长期进食高热量、高糖食物,运动量偏少,睡眠不足,精神压力大。“许多年轻糖尿病患者在问诊时自述,平时喜欢喝碳酸饮料、奶茶,喜欢吃甜食,这些都会导致血糖升高。”

专家表示,糖尿病作为慢性病,往往难以治愈,需要在发病初期尽早干预,及早控制,而一旦发展到糖尿病慢性并发症,治疗难度和治疗花费会明显增加。常见的糖尿病并发症包含因血糖升高诱发的中风、心梗、冠心病等心脑血管疾病。糖尿病后期还可能引发糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病等。

日常生活中,人们可以通过关注糖尿病患者典型的“三多一少”症状和定期体检来判定自身是否患有糖尿病。武汉市中心医院内分泌科主任王中京说,“三多一少”症状指身体因血糖明显升高导致的容易饥饿和口干,从而出现吃得多、喝水多、小便多、体重减少的情况。王中京提醒,查看体检报告时可关注血糖、尿糖等指标,鉴于体检时多检查空腹血糖,如有必要可追加检查餐后血糖与糖化血红蛋白。

针对糖尿病患者及潜在患者的饮食,专家建议需关注食物的升糖指数、摄入量和营养成分,以低盐、低糖、低脂为原则。“少食多餐”并不利于糖尿病患者控制血糖,“这种饮食习惯会持续刺激胰岛素的释放,使人体长期维持高胰岛素高血糖状态,反而不好。”徐子辉说,单一食用水果或节食控制血糖的方式也不可取。单一摄入水果不利于整体健康和营养均衡;节食虽然能降低血糖,却会增加胃肠道疾病风险。