

关注第十五个“联合国糖尿病日”

科学防治糖尿病 远离“甜蜜的负担”

——访安阳地区医院内分泌代谢病高血压科主任田德增

□本报记者 郭新星

11月14日是第十五个“联合国糖尿病日”，今年的宣传主题是人人享有糖尿病健康管理。糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病，目前，我国已成为全球糖尿病患病率增长最快的国家之一。

在“联合国糖尿病日”到来之际，记者采访了安阳地区医院内分泌代谢病高血压科主任田德增，他向记者介绍了糖尿病防治的相关内容。他建议，培养并保持良好的生活方式和运动习惯，拒绝不良生活习惯，保持健康的心理状态，科学防治糖尿病，远离“甜蜜的负担”。

田德增正在接诊患者(本报记者 郭新星 摄)



早发现、早干预、早治疗

“糖尿病是由于胰岛素分泌或作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。近年，随着人们生活水平的提升和生活方式的改变，我国糖尿病发病率呈井喷式增加，防治形势不容乐观。”11月11日，安阳地区医院内分泌代谢病高血压科主任田德增在接受采访时表示。

田德增说：“糖尿病并不可怕，但若血糖控制效果不佳，将导致诸多并发症，对患者身体健康产生严重危害。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常，长期高血糖可引起多种器官尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭，导致残疾或者死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。”

田德增介绍，糖尿病发生的高危因素有很多，比如超重或肥胖、年龄增长、缺乏运动、不良生活习惯、不良饮食习惯、糖尿病家族史、妊娠糖尿病及其他基础病等，“随着生活水平逐渐提高，含糖量或者热量较高食物摄入过多、消耗少以及长时间处于紧张焦虑情绪等因素，也是容易导致糖代谢异常的重要原因，此类人群应及早进行筛查，及早发现、及早干预、及早治疗。”田德增说。

科学应对糖尿病

如何科学防治糖尿病呢？田德增表示：“对于糖尿病的预防，首要任务为广泛普及糖尿病防治知识，只有广大群众患者充分认识到糖尿病的危害，才会从主观上积极防治。”

田德增指出，糖尿病并非高年龄人群的“专属疾病”，预防应从早、从小开始。健康人群也应每年定期进行体检，步入中老年后建议每年至少检测一次空腹血糖和餐后血糖。对于糖尿病高危人群和糖尿病前期人群，要及早干预，保持合理膳食，低脂、低糖、低盐，保持经常运动的健康生活方式。

“对于已经发现血糖异常的患者，应及早进行干

预治疗，糖尿病的治疗越早效果越好。”田德增说，“患者应采取降糖、降压、调整血脂和控制体重，纠正不良生活习惯，如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体育锻炼，可明显减少糖尿病并发症发生的风险；糖尿病患者自我管理是控制糖尿病病情的有效方法，自我血糖监测应在专业医生、护士的指导下开展。”

田德增介绍：“对于糖尿病患者，我们采取个体化治疗方案，根据患者不同患病情况、不同患病阶段进行综合施治，以患者为中心，进行全方位、长期、系统的糖尿病健康管理，确保患者真正在治疗中受益，远离糖尿病及并发症困扰。”

相关链接

安阳地区医院内分泌代谢病高血压科，2016年获批河南省重点培育专科，成立了糖尿病、甲状腺、生长发育、肥胖、脂肪肝、骨质疏松、继发高血压、性腺疾病等亚专科，开展了糖尿病及其急慢性并发症、甲状腺疾病、肾上腺疾病、垂体疾病、继发性高血压、肥胖等内分泌代谢病的诊断及治疗，尤其在糖尿病足治疗方面独具特色。

田德增，国家内科规培基地主任、河南省重点培育专科及学术带头人、安阳地区医院内分泌代谢病高血压科主任，担任河南省高血压研究会常委、省内分泌及糖尿病专业委员会常委、市内分泌及糖尿病专业委员会副主任委员。

地为纸水为墨 乐写精彩夕阳

——看地书老人如何用海绵笔勾勒幸福和健康

老年人的幸福晚年

□本报记者 朱亚芳 文/图

清晨的市民文化活动中心广场景色宜人，一位位老人以地为纸、以水代墨练习书法，成为广场上的一道亮丽的风景线。11月10日8时许，记者来到这里时，只见有好几个老人手拿“毛笔”，蘸着清水在地面上写字，草书、篆书、楷书、行书，还有甲骨文……路过的市民都忍不住驻足欣赏。

不远处，一位老人正在“挥毫泼墨”，记者凑上前去，只见他左手执笔，写下“厚德载物”几个大字，字体饱满，线条流畅，一笔一画尽显洒脱。这位写地书的老人叫王庆福，是市地书健身委员会常务副会长，作为一个练习地书十几年的资深爱好者，地书已经成为了他生活中不可缺少的一部分，只要天气允许，他总会按时来到市民文化活动中心广场练习地书。每天早晨，在广场的水池边上，总能见到他和大家爱好者一起说说笑笑练习书法的身影。

“书法使人的生活充满情趣，地书健身顾名思义就是以地为纸，以水代墨，用水在地上书写来锻炼身体。地书爱好者很多都是自己动手，选一根废拖把杆和一块海绵，将海绵放到冰箱里冷冻后取出，用刀将海绵削成毛笔头状，再找一个废瓶盖，组合到一起就变成了一支

称心如意的地书笔，既简单实惠又环保。”王庆福说。

写地书看起来简单，其实在写字的过程中，需要书写者凝神静气、心无旁骛，这样才能让心境开阔。写地书的毛笔比一般的笔要大、要沉许多，这就要求书写者的胳膊、腿脚和腰等很多部位相互协调，不仅有益身心健康，还能提高练习者的书法水平，在室外练习观看的人多，能更好地推动书法艺术的普及，弘扬优秀传统文化艺术。

市民徐海顺练习地书已经有8年了，专攻隶书书写的他，在我市地书圈内也是很有名气。“这几年写地书的人越来越多，大家都是地书爱好者，平时大家互相学习，既丰富了文化生活，又陶冶了情操，非常有意义。”徐海顺说，“大家年龄、背景不同，因为写地书相聚在一起，共同的爱好和精神追求给他们带来很多乐趣。”

“每天练习写地书不仅有利于保健养生，也有利于养生益智，可谓一举多得。早上，我总是先去广场南边练太极，然后再过来练地书，下午在家搞搞文学创作，过得非常充实。”李恩义说。李恩义老人写地书也有好几年了，他的字宛如游龙，一手拿着摘抄本一手拿着大笔，神情专注，精神矍铄，任谁也看不出他已75岁高龄。

李俊峰是一位甲骨文书法爱好者，他说：“家中近来事情多，但也要先来广场写上几行字再去忙，不来广场写几笔，总觉得缺点什么。”说



老年书法爱好者正在写地书

着就举笔挥毫，尽情挥洒，一笔一画苍劲有力，一横一勾饱满圆润，围观的市民驻足观看，纷纷猜测甲骨文所对应的汉字是什么。

地书将传统的书法文化和健身运动有机结合，使体育和文化进一步升华，既能提高书画水平，又能促进身心健康，达到身心愉悦、科学养生的目的。近年，我市写地书的老年人队伍渐渐壮大，市老年体工委于2014年正式批准成立了市老年人地书健身专业委员会，每年举办一次书画展、一次地书大赛，还坚持多年到企业、学校等单位联合开展笔会。疫情防控

期间，市老年体工委还在微信视频号以直播形式推出全民健身日公益直播课活动，受到广大老年健身爱好者的欢迎。

地书健身运动在我市蓬勃开展，越来越多的市民被地书的魅力所吸引，如今三角湖公园、洹水公园、人民公园、贞元广场及市民文化活动中心广场都能看到书写地书的老人身影。

简单的追求、快乐的分享、惬意的生活，这些老年人用“接地气”的地书，写出了老年人的欢乐和幸福，写出了老年人精彩的晚年生活。

儿童“头号杀手”肺炎 我们要了解它、预防它

肺炎是儿童最常见的严重疾病，也是5岁以下儿童的“头号杀手”。

世界卫生组织的资料显示，每年肺炎在全球造成近100万名5岁以下儿童死亡。引起肺炎的“元凶”(病原体)有很多，病毒、细菌、真菌、支原体、衣原体，甚至寄生虫。其中，最常见、杀伤力最强的，当属肺炎链球菌，主要通过呼吸道飞沫传播。可怕的是，我们身边的很多健康的人都会携带这种病菌，它潜伏在我们的鼻咽、咽喉和口腔中，大声说话、打个喷嚏就能传播给别人。

有研究显示，健康人携带肺炎链球菌的比例大概为40%~70%，婴幼儿鼻咽的携带率可高达85%。一般情况下，它们都会安分守己。但是，当我们遇到淋雨、疲劳、醉酒、病毒感染等情况，抵抗力下降或患慢性疾病时，肺炎链球菌就会摇身一变，成为“反贼”，攻击我们身体的各个部位，引起肺炎、中耳炎、脑膜炎、败血症等，统称为肺炎链球菌性感染。这种细菌是导致5岁以下儿童耳聋、瘫痪、智力低下等严重后遗症以及致死、致残的主要原因之一，被儿科医生称为“隐匿杀手”。

更可怕的是，由于抗生素的滥用，以前对付肺炎链球菌有效的抗生素，正面临越来越严重的耐药性问题，这使得肺炎链球菌性感染变得越来越难治疗，病程加长、治疗费用增高，遇到超级耐药菌，甚至无药可治。因此，对于肺炎链球菌性感染，目前是预防胜于治疗，就跟新冠肺炎一样。

而婴幼儿是最需要接种肺炎疫苗的人。因为婴儿到了6月大左右，从妈妈体内获得的母传抗体逐渐消失，而自身产生的抗体又不足，处于“真空期”，所以，初生至2岁间的儿童是感染

肺炎链球菌性感染的高危群体。

目前，我国可接种的肺炎疫苗有两种：13价肺炎链球菌结合疫苗和23价肺炎链球菌多糖疫苗。肺炎疫苗目前尚未被列入国家的免疫规划疫苗，为自愿自费接种。

儿童应该选13价肺炎疫苗。所谓几价就是指肺炎链球菌里的几种血清型。肺炎链球菌不是单一的一个细菌，它有90多个类型，“1个类型”可以简要理解成“1价”。13价疫苗属于多糖蛋白结合疫苗，可以抵抗13类肺炎链球菌，能有效刺激婴幼儿产生抗体，适合6周龄以上的婴幼儿。13价肺炎疫苗有进口和国产两种，它们覆盖的血清型是相同的，保护效力近似，最大的不同就是接种年龄范围。国产：6周龄~5岁，进口：6周龄~15月龄。

对于已经患过肺炎的宝宝，还是有必要接种13价肺炎疫苗的。因为即使宝宝得过肺炎，痊愈后，仅对已感染过的肺炎链球菌血清型产生免疫力，而对其他血清型还是没有免疫力。

不打肺炎疫苗，得肺炎的几率更大，风险也更大。打了肺炎疫苗也不是100%就不会再得肺炎了。因此，除了打疫苗，日常还是要做好预防肺炎链球菌感染的防护措施。

1. 做好手卫生：常用肥皂和流动清水洗手，或者使用有酒精成分的免洗洗手液。

2. 咳嗽时掩住口鼻、立即处理用过的纸巾、接触呼吸道分泌物后清洁双手。

3. 戴口罩。

4. 鼓励母乳喂养，小婴儿可通过母源性抗体的保护作用而降低感染风险。

(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)



在文明大道东风路东北角，很多老年人聚在一起踢毽子进行锻炼，大家围在一起，你一脚、我一脚，你飞踢、我闪接，欢声笑语随着小小毽子的腾飞起落而弥漫开来。(本报记者 朱亚芳 摄)

糖尿病危害及防治知多少

11月14日是“联合国糖尿病日”，今年的主题是人人享有糖尿病健康管理。近年，糖尿病发病率不断升高，患者群体不断年轻化令人警惕。联合国多次呼吁各国重视改善糖尿病患者护理，以控制病情并避免并发症。

国际糖尿病联合会发布的数据显示，目前全球约有5.37亿成年糖尿病患者，相当于每10个成年人中1人患有该病。此外，全球约5.41亿成年人糖耐量受损，这意味着面临较高的2型糖尿病风险。

糖尿病是一种慢性病，主要表现为胰岛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，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型糖尿病通常是体重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罹患2型糖尿病，例如，保持健康体重、坚持体育锻炼、保证健康饮食和不吸烟。

治疗糖尿病的药物治疗和疗法研究在不断拓展中，用胰岛素治疗糖尿病迄今仍是最有效的疗法之一。

研究发现，糖尿病会增加新冠肺炎患者死亡风险。医学专家呼吁从营养治疗、运动治疗、药物治疗、血糖监测、健康教育五个方面入手，在防控新冠肺炎背景下高度重视并实施糖尿病管理。

(据新华社)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办