

“

2024年11月14日是第18个联合国糖尿病日,今年的活动主题是“糖尿病与幸福感”。

为持续推进糖尿病防治工作,切实提高广大居民对糖尿病的认识,在运城市卫生健康委员会

的指导下,本报邀请我市各医疗机构专家,分别围绕糖尿病的知晓率、治疗率、控制率和并发症筛查率,整理了4篇系列科普文章,计划在每周三专版刊发,敬请关注!

”

## 糖尿病防治全民教育科普(一)

# 知晓“糖”病 防治并行

◆ 运城同德医院糖尿病心血管科主任、主任医师 师静梅

近日,我国糖尿病30年调查报告在国际医学期刊糖尿病杂志上发布,其数据表明:我国糖尿病总患病人数超1.17亿人,居全球第一,但可怕的是,我国糖尿病知晓率为36.5%,治疗率仅为32.2%。也就是说,有7429.5万人血糖已经发生异常,自己却一无所知。糖尿病究竟是一个什么样的疾病?它对我们的生活有什么影响?如何减少无知的代价?今天,让我们一起走进糖尿病,了解糖尿病。

### 什么是糖尿病

糖尿病是由遗传和环境等多种因素共同作用形成的一种复杂性疾病,主要是体内胰岛素分泌不足或对胰岛素的需求增加,发生的糖类、酯类及蛋白质代谢紊乱。目前糖尿病存在患病率高、病情控制差、并发症和死亡高发等问题,须制订有效防治措施。

血糖指血液中的葡萄糖,是人体中不可缺少的物质,因此,血液中的葡萄糖浓度须保持在一定范围。血糖的平衡调节非常复杂,其中起关键作用的就是胰岛素。

什么是胰岛素呢?胰岛素是由人体胰腺的B细胞分泌的体内唯一能直接降低血糖的物质。人体的基本组成单位是细胞,胰岛素就像一把“金钥匙”,能打开细胞大门,使葡萄糖顺利进入细胞,只有进入细胞内的葡萄糖才能为细胞提供能量。在血糖调控环节中,任何一个纰漏,都会导致高血糖。

高血糖有多可怕?血糖长期处于高值,会损伤血管内皮细胞、破坏血管壁,使血管变薄。同时,血小板更容易在内皮细胞受损部位形成血栓,导致血管闭塞。统计数据显示,2020年,我国心血管病死亡的3大主要原因是缺血性心脏病、出血性脑卒中和缺血性脑卒中,这些疾病都与血管狭窄堵塞相关。目前,我国糖尿病发病年龄趋于年轻化,30岁~39岁患病率6.5%,40岁~49岁高达11.1%,每10人中



就有1人罹患糖尿病。

### 如何知道自己患上了糖尿病

判断是否患上糖尿病,主要靠血糖或糖化血红蛋白检查。当出现难以忍受的皮肤瘙痒、视物模糊、浑身没劲等情况,一定要提高警惕,最好及时检查。还有许多人无任何症状,仅在体检或其他疾病就诊时发现高血糖,所以一定要提高防范意识。生活中应合理膳食,加强肌肉锻炼,多关注血糖情况。

### 糖尿病会遗传吗

糖尿病具有遗传倾向,不管1型还是2型糖尿病均与遗传因素有关。需要注意

的是,遗传的只是容易发生糖尿病的体质,也就是说,父母或祖父母等有糖尿病的,其后代更容易发生糖尿病,但并不足以致病。因为糖尿病的发生,还需具备另一个条件,就是后天的环境因素,如肥胖、特殊病毒感染、长期的高热量饮食、缺乏运动、压力过大等,用一个生动的例子来比喻,那就是遗传因素将“子弹上膛”,环境因素“扣动扳机”。

### 哪些人容易患糖尿病

容易患糖尿病的有:有糖尿病家族史者,也就是父母一方、兄弟姐妹或其他亲属有糖尿病病史的,这些人患糖尿病的概率比一般没有家族史的人高出两倍以上;超重或肥胖,尤其是那些“大肚子、

细腿”的人,更容易患糖尿病;年龄大于等于45岁的中老年人,糖尿病是一个增龄性疾病,随着年龄增长,患病率明显上升;不明原因容易疲劳的人,有“三多一少”,即多尿、多食和体重减轻,疲劳症状在休息后不能缓解;吸烟、体力活动少,生活压力和精神持续紧张者;高血压和血脂异常者或早发冠心病(男性55岁,女性65岁之前发病);长期使用一些影响糖代谢药物者,如糖皮质激素、利尿剂等;以往妊娠时曾有过血糖升高或生育巨大儿(体重4千克以上)的女性;空腹血糖异常者。

对以上易感人群,一定要加强监测,即使无不适,也要定期体检,才能早发现、早诊断、早治疗。

### 糖尿病并发症的危害

糖尿病并发症是严重影响患者生活质量的始作俑者,它包含急性并发症和慢性并发症。

急性并发症。糖尿病患者由于病情控制不佳导致的急性代谢紊乱,常见的有糖尿病酮症酸中毒及高血糖高渗状态,以及在治疗过程中出现的乳酸酸中毒和严重低血糖。

慢性并发症。糖尿病是伴随终身的慢性进展性疾病,持续的高血糖会在不知不觉中侵蚀人体全身大小血管及神经,从而引起人体各组织、器官病变,出现各种慢性并发症。

总之,糖尿病并发症已成为心脑血管疾病、肾衰竭等严重疾病的主因,并发症一旦产生,会大大增加患者的医疗负担,降低患者生活质量。据估算,在糖尿病总治疗费用中,约80%是用来治疗并发症的,而在中国每天都有2000余人因糖尿病及其并发症死亡。知晓糖尿病危险因素、对高危人群加强监测,早发现、早诊断、规范血糖及相关并发症治疗迫在眉睫。

## 2024年10月团体献血红榜

序号	采血日期	单位名称	采血情况(人次)			采血量(ml)
			400ml	200ml	合计	
1	10.10	运城弘益水务有限公司	7	14	21	5600
2	10.16	芮城县新能源工业园	11	2	13	4800
3	10.22	河津市僧楼镇中心卫生院	15	8	23	7600
4	10.22	盐湖区泓芝驿镇卫生院	20	7	27	9400
5	10.22	山西永东化工股份有限公司	57	26	83	28000
6	10.23	盐湖区陶村镇卫生院	26	7	33	11800
7	10.30	河津市小梁乡人民政府	22	3	25	9400
8	10.30~10.31	运城学院	53	80	133	37200

● 献血结果查询专线:2126662 ● 机采血小板预约热线:2160032  
● 血站24小时服务热线:2162120 ● 血费报销咨询专线:2122515

捐献血液 分享生命

### 问:献血前有哪些注意事项?

答:献血前,保持饮食清淡,献血前一天和当天可按往常的习惯进餐,但不要多吃肥肉、鱼、油条等高脂肪或高蛋白食物;不饮酒。献血前一晚充足睡眠,不做剧烈运动。

### 流动献血车

咨询电话:0359-21666222

- 永济市 11月7日~11日 地点:购物中心南侧
- 闻喜县 11月14日~18日 地点:牌楼西街上优地下购物广场
- 河津市 11月19日~24日 地点:生资广场
- 新绛县 11月26日~30日 地点:龙兴广场

### 室内献血屋

工作时间:9:00~17:00

- 购物中心献血屋 电话:2063600 地点:购物中心南侧
- 南风广场献血屋 电话:6362553 地点:南风广场步行街
- 汽车站献血屋 电话:2165598 地点:汽车站广场
- 河东献血屋 电话:2500933 地点:中银路与河东街交汇处

11月献血指引