

# 糖尿病“魔爪”伸向年轻人

专家分析原因为运动少、饮食和生活方式不健康

11月14日是联合国糖尿病日。我国1亿多糖尿病人再度引发关注。那么,糖尿病发病现状如何?致病因素有哪些?如何进行有效防治?记者走进多家医院的内分泌科门诊,走访知名中西医内分泌科专家,探究糖尿病高发背后的原因。

## “糖人”队伍不断扩大、年轻化

11月10日,早上8点,中国中医科学院广安门医院内分泌科主任医师、中国科学院院士全小林的诊室门口坐满了候诊的人群,其中绝大部分是糖尿病患者。记者发现,在这个一向被认为“多发于中老年人”的疾病患者中,不乏年轻人的面孔。

“糖尿病在中医里被称为消渴病,消瘦、口渴、多尿等是糖尿病的典型症状,一般血糖高到一定程度并持续一段时间才会出现这些典型症状。”全小林说。

全小林介绍,近年来我国糖尿病患病率逐年攀升。国际糖尿病联盟(IDF)统计资料显示:我国20岁至79岁人群中,糖尿病的患病人数从2013年的9840万增长到2019年的1亿多,一直位居世界首位。

与此同时,糖尿病流行年轻化的趋势愈发明显。中国科学技术大学附属第一医院副院长、内分泌科主任医师翁建平说,40岁以下人群的糖尿病患者增长速度快,患病率高达5.9%。与老年糖尿病患者相比,中青年糖尿病患者发生糖尿病的病因和病理机制有较大不同,治疗更为棘手且疗效相对不如老年人理想。

“糖尿病是全球发病率最高、增长最快的疾病之一。我国以前是糖尿病发病率较低的国家,如今已成为糖尿病的第一大国,而糖尿病前期人群这一‘后备军’数

量也很庞大。”说到糖尿病的流行趋势,翁建平深感忧虑。

“糖尿病控制不好会带来肾脏病变、视网膜病变等并发症。临床发现,在糖尿病发病率上升之后,并发症的高峰正在到来。”全小林说。

## 除了遗传,不良生活方式是重要致病诱因

与先天因素导致的1型糖尿病不同,2型糖尿病的发病大多与不良生活方式有关。“糖尿病在一些国家被归为‘生活方式病’。”全小林说。

“现代社会节奏紧张,年轻人经常饮食不规律,喜欢煎炸、烧烤、辛辣等‘重口味’的食品,经常饮用含大量添加糖的饮品。日常通勤以开车、公共交通为主,体力活动减少,平时也没有锻炼习惯。这些‘多吃少动’的生活习惯,就容易导致肥胖、胰岛素抵抗、糖代谢紊乱直至2型糖尿病。”翁建平说。

“随着经济社会的发展、生活节奏的加快,人们生活和职业压力更大,睡眠时间及睡眠质量下降,机体长期处于应激环境。”全小林说,压力增大、情绪波动、长期焦虑等都是诱发糖尿病的重要因素。

“从门诊观察来看,前些年,2型糖尿病患者多是四五十岁以上的中老年人,年轻人多患的是与生活方式基本无关的1型糖尿病。而如今,很多2型糖尿病患者确诊时年纪较轻,他们往往都有肥胖、饮食不健康、运动量少等特征。”北京大学人民医院内分泌科副主任医师罗樱樱说,这是她和很多临床医生的普遍感受。

## 预防是关键,早发现、早治疗很重要

数据显示,2019年,我国在糖尿病方面的卫生支出超过1000亿美元,给社会、家庭带来了巨大负担。

“应建立完善的糖尿病教育和管理体系,对公众可通过手机或互联网普及糖尿病健康教育相关资讯。”全小林说,对于糖尿病患者,一旦确诊就应接受全面的糖尿病健康教育,掌握糖尿病及其并发症相关知识和自我管理技能。

“健康的生活习惯不仅有助于预防糖尿病,同样有助于降低心脑血管疾病等多种疾病的风险。”翁建平建议,40岁以上久坐、超重肥胖、有妊娠糖尿病史、有糖尿病家族史等情况的人,属于糖尿病的高危人群,应尽早到医院进行糖尿病筛查。

翁建平说,针对糖尿病前期患者,国内外多项糖尿病前期人群的干预研究结果均提示,积极的生活方式干预能预防或延缓糖尿病的发生。

全小林表示,很多糖尿病患者对这个疾病认识不足或者存在误区,给糖尿病的早期诊断、早期治疗带来一定挑战。

“早发现、早治疗才能最大程度控制血糖,延缓并发症的出现。”罗樱樱说,为了更健康的未来,糖尿病的防治要“关口”前移,高危人群尤其要定期检测血糖。“尽管糖尿病很难根治,但很多患者经过规范治疗,在确诊糖尿病数十年后依然没有任何并发症。”

新华社记者孔祥鑫 林苗苗 马晓冬

要不要许个愿?

## 狮子座流星雨明日光临地球

新华社天津电 一年一度的狮子座流星雨再次光临地球。天文专家介绍,狮子座流星雨将于11月17日19时左右迎来极大,但由于狮子座在午夜前后才会从东北方升起,我国感兴趣的公众可在17日和18日两天的午夜至黎明时段进行观测。

狮子座流星雨的母体彗星为坦普尔·塔特尔彗星,每大约33年绕太阳公转一圈。当该彗星每次飞近太阳时,太阳光对冰山彗核的强烈照射,会使冰山表面的冰物质直接升华,喷射出大量的气体,同时又不间断地夹带出许许多多的小碎块、细颗粒与尘埃物质,当这些碎块、颗粒及尘埃与地球相遇时,就会高速冲进地球大气层,上演赏心悦目的狮子座流星雨。

“狮子座流星雨已经过了它每大约33年一个周期的高峰期,目前回归常态,其流星数量约为每小时10至20颗。虽然流量不是很大,但不乏特别明亮的火流星,这些流星在夜空中拖着长长的尾迹,非常美妙。”天津市天文学会副秘书长许文说。

天文预报显示,今年狮子座流星雨依旧不会爆发,每小时的天顶流量在15颗左右。

“17日和18日两天,正值农历初三、初四,因此不会受到月光干扰,在午夜时分以后,如果天气晴朗,身处灯光污染较小的地方,注视星空,或许可以用肉眼欣赏到几颗美丽的流星。”许文说。 周润健



## 秋收劳动竞赛 传承农耕文化

11月15日,村民在参加打稻谷比赛。当日,一场别开生面的秋收劳动竞赛在浙江省杭州市富阳区富春街道春华村青云畈的千亩水稻田中举行。24支参赛队伍来自富春街道各个村社,竞赛内容包括割稻、打稻、装麻袋、扎稻草等。当地希望通过举办传统秋收农事体验竞赛活动,让百姓和游客回味体验传统的中国农耕文化。 徐昱

## 新闻链接

## 出现“三多一少”才是糖尿病? 专家:高危人群应尽早筛查

新华社西安电 糖尿病的典型症状是多尿、多饮、多食、体重下降。许多人认为,只有出现“三多一少”才是得了糖尿病。专家表示,糖尿病的表现多种多样,不是所有的糖尿病患者都会表现出典型症状。有糖尿病家族史、生活压力大、多食、肥胖、缺乏体力活动等高危人群,患病的可能性更大,建议尽早到医院检查血糖,确诊或排除糖尿病。

西安交通大学第二附属医院

内分泌专家、主任医师李秀丽表示,目前,我国有相当一部分人群处于糖尿病前期,如能早发现、早诊断、早干预、早治疗,可以有效避免或延缓糖尿病前期向糖尿病的转变。

李秀丽说,年龄大于40岁、超重与肥胖、高血压、血脂异常、经常久坐、有糖尿病家族史及妊娠糖尿病史和巨大儿生育史等因素之一的人,即为糖尿病的高危人群,要警惕糖尿病的到来,及早进行糖尿病筛查和健康干预。她建议,健康人群

从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。同时,要在一般人群中开展健康教育、提倡健康生活方式,提高人群对糖尿病的防治意识。

李秀丽表示,糖尿病是一种慢性终身性疾病,虽不能治愈,但通过饮食控制、合理运动、血糖监测、药物治疗和健康教育等措施,可以平稳控制病情,延缓并发症,糖尿病患者可同正常人一样享受生活。 蔺娟

## 体彩情报站

南通体彩监督电话:83512260

## 南通老彩友自选号中了556万

南通彩友马先生出示的中奖彩票购于南通3206006290体彩网点,是一张前区3胆5拖、后区2个拖号的胆拖票,进行了3期的多期投注,从20102期投注至20104期,投注金额60元。该票中得20104期大乐透一等奖1注、四等奖6注、六等奖3注,单票总奖金5562434元。

马先生介绍说,他彩龄已有20多年,从7位数到大乐透,体彩的两大明星玩法他都

一直坚持购买。马先生喜欢多期投注大乐透,一般会连买3期。这次中奖的这组胆拖号是他自选的,已经守号超过3个月了。10月21日晚,大乐透第20104期开出中奖号码“03-12-23-26-30+04-07”,马先生的胆拖票将中奖号码一举囊括。查询到开奖公告后,他非常激动,第一时间把消息告诉了爱人和儿子,这次是儿子陪同他前来领奖的。

申请体彩站点详见南通体彩网(www.nttc.net.cn)“建站信息公开”专栏

## 福彩直通车

南通福彩网http://ntfcw.tt17.com/

## 双色球12亿大派奖重磅开启

为感谢广大购彩者对福彩双色球游戏的支持,中国福利彩票发行管理中心决定自11月8日起对双色球游戏开展派奖活动。本次活动自双色球第2020111期(开奖日期为2020年11月8日)开始,连续派奖20期,派奖总金额12亿元。

此次派奖活动将对双色球一等奖和六等奖同时开展。其中,一等奖特别奖派送6亿元,一等奖普惠奖派送1亿元,六等奖翻番奖派送5亿元。

一等奖特别奖奖金每期安排3000万元,对当期单票金额超过20元(含)的一等奖中奖彩票,每注按当期一等奖单注基本奖金1:1比例派送。当奖池资金低于1亿元时,单注一等奖最高可中1000万元;当奖池资金高于1亿元(含)时,单注一等奖最高可中2000万元。一等奖普惠奖每期安排500万元,对当期单票金额低于20元的一等奖中奖彩票派送,由当期符合派奖条件的一等奖按照中奖注数均分,单注一等奖普惠奖奖金最高限额500万元。六等奖翻番奖对当期单票金额超过20元(含)的六等奖中奖彩票派送,每注派送固定奖金5元,直至派送完毕为止。

本次双色球游戏12亿大派奖,派奖金额高、覆盖范围广,让广大购彩者在与大奖结缘的同时,奉献爱心,收获喜悦,为梦想助力,为公益添彩!期待您的加入!

福彩双色球 2元可中1000万

# 更俗剧院

动画片《汪汪队立大功之超能救援》  
刘德华主演《热血合唱团》  
最新演出信息 韩雪、魏大勋主演《婚前故事》  
菲丽希缇·琼斯主演《热气球飞行家》  
大卫·哈伯主演《地狱男爵:血皇后崛起》  
11月21日 22日 19:30 —— 原创舞剧《冰语》  
11月27日 19:30 —— 南京民族乐团专场音乐会《国风雅乐》  
11月28日 15:00 19:30 —— 儿童剧《国王的秘密》  
12月29日 19:30 —— 2021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