

11月14日是“联合国糖尿病日”，专家提醒：

有效防控糖尿病 家人助力很重要

□本报记者 王春霞 实习生 郭玉婧

11月14日是第12个“联合国糖尿病日”，今年的主题是“家庭与糖尿病”，旨在倡导全社会关注、家庭支持对于糖尿病防治的重要性，促进家庭充分发挥在糖尿病预防、管理等方面的重要作用。记者近日就此采访了市第一人民医院内分泌代谢科主任、市医学会糖尿病专业委员会主任委员王俊宏。

防控糖尿病，家庭很重要

77岁的孙先生被确诊为糖尿病已近20年，血糖控制得不错，也没有发生严重的并发症。如今他和老伴儿的起居饮食都由退休的女儿照顾得妥妥帖帖。孙先生说，糖尿病患者最大的困难是吃，含糖量高的食物要严格控制。自从得病后，老伴儿和女儿没少为他的饮食操心，经常根据糖尿病人的食谱来给他做饭，平时还要监督他按时服药，陪着他一起散步锻炼，他这才没有出现严重的并发症。

王俊宏说，随着人们生活水平的提高，糖尿病的发病率不断攀升。调查显

示，在18岁以上的成年人中，糖尿病的发病率为10.4%，这说明每10个成年人中就有一个糖尿病人。而糖调节受损（糖尿病前期）的人群在成年人中所占的比例更是高达35.6%，这些人可以说是糖尿病的“后备队”。因此，糖尿病防控形势非常严峻，“对糖尿病患者来说，只有通过营养、运动、药物、健康教育和血糖监测等综合干预和管理，才能提高患者生活质量，因此来自家庭的支持和照顾十分重要”。

王俊宏每次坐门诊，面对来就诊的糖尿病患者尤其是老年患者，他总是习惯性地问一句：“你家属来了吗？”他希望患者家属一起来听一听，糖尿病怎么管理，饮食上如何少盐少糖，这样才能让家属协助患者管理好糖尿病，同时对家属本人预防糖尿病也有好处。他发现，控制良好的患者，一般都来自家人悉心照顾的家庭。

王俊宏说：“我个人理解，‘家庭与糖尿病’这个‘家庭’，既指患者的小家庭，也指社会这个大家庭。小家庭督促他，大家庭也要关注他，包括医生和护士对病人的关爱。对糖尿病预防知识

的宣传，政府应给予引导及扶持等。只有大家齐心协力，才能管理好糖尿病。所以，今年的主题是很有意义的。”

糖尿病高危人群每年要定期做糖耐量试验

据王俊宏介绍，糖尿病本身并不可怕，可怕的是它的并发症。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，导致患者残废或者过早死亡。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。

为了尽早发现糖尿病高危因素，降低糖尿病的发病风险，王俊宏建议，对于年龄大于40岁、有糖调节受损、超重或肥胖者、有糖尿病家族史等高危人群，需要每年定期进行糖耐量试验（OGTT），以达到早发现、早诊断、早治疗的目的。育龄妇女备孕期间最好也做一下糖尿病筛查。对普通市民来说，要管住嘴、迈开腿，保持合理膳食、经常运动的健康生活方式，降低糖尿病发生风险。

导读

市第一人民医院
通过中国胸痛中心
认证

【AII·2】

市二院胸痛中心专家提醒：
冬季来临
当心“致命胸痛”

【AII·6】

爱从这里
扬帆启航
——“双十一告别单身
相亲嘉年华”活动见闻

【AII·7】

男性抽烟或致
后代认知功能缺陷

本报讯 美国佛罗里达州立大学的一项研究发现，父亲抽烟可能会导致他的孩子甚至孙辈认知功能出现缺陷。这种效应并非直接由孩子们接触二手烟引起，而是因为父亲精子中关键基因的表现遗传变化所致。

研究人员在第一代雄性小鼠产生精子的生命阶段，在其饮水中添加低剂量的尼古丁。随后，第一代雄鼠和从未接触过尼古丁的雌鼠共同繁殖后代。结果显示，虽然第一代雄鼠自身行为正常，但它们的儿女均表现出不同程度的多动症、注意力缺陷和认知僵化。此后，第二代雄鼠继续与未接触过尼古丁的雌鼠交配繁殖发现，第三代小鼠在认知灵活性方面缺陷变少，但仍然明显不足。

研究人员表示，过去我们一直认为，母亲接触尼古丁和香烟烟雾的其他成分是引发后代行为障碍的一个重要风险因素，新研究结果强调，有必要对父亲的吸烟行为给孩子带来的健康影响进行更深入的探究。（卢一飞）



鹰城微健康

