

“三减三健”促进健康

●平顶山市湛河区

今年9月1日是全国第12个全民健康生活方式日，主题是“三减三健，全民行动”。9月4日上午，湛河区卫生计生委组织辖区内医疗卫生机构，在河滨公园健康主题广场开展了集中宣传活动。

在现场，平顶山市第四人民医院、第五人民医院、湛河区疾病预防控制中心、辖区各乡镇卫生院和社区卫生服务中心等10家医疗卫生单位在广场上一字排开；工作人员通过设立义诊咨询服务台、悬挂宣传条幅、摆放展板、发放宣传资料等形式，向过往群

众广泛宣传“减盐、减油、减糖”和“健康口腔、健康体重、健康骨骼”知识，倡导健康生活方式，以此提高居民健康素养。

据统计，活动当日共设立义诊咨询服务台8个，悬挂宣传条幅10条，摆放展板25块，发放《全民健康生活方式行动——“三减三健”》《中国公民健康素养——基本知识》《高血压病的防治》《糖尿病的防治》等9种宣传资料共6000余份，并为320余人测量血压和提供义诊咨询服务，受到群众好评。

（王世欣）



8月31日，焦作市疾病预防控制中心的工作人员伴着音乐的节奏，打着旗，举着条幅，和市民一起健步走，营造健康生活方式。当天，焦作市疾病预防控制中心的工作人员就

在该市的龙源湖公园上架好了展板，向群众发放宣传折页，讲解健康生活方式的重要性。

王正勤 侯林峰 张同春/摄

●汝州市

本报讯（通讯员高学峰 王莉苹）9月1日，汝州市疾病预防控制中心联合全市各乡镇卫生院及社区卫生服务中心在该市文化广场共同举办2018年全民健康生活方式日——“三减三健”宣传活动。

在现场，工作人员采取悬挂宣传横幅，向群众发放宣传手册，对高血压病患者进行行为干预和运动及膳食指导。工作人员通过发放印有“三减”核心信息的定

制围裙，提醒广大群众在进行膳食活动时严格把控盐、油、糖的食用量。此次活动共有2200余人参与现场咨询活动，免费测量血压1628人，发放“三减三健”主题宣传材料12600份，发放“三减”定制围裙560条。

通过开展全民健康生活方式宣传日活动，使广大群众进一步了解“三减三健”的核心信息，强化群众的健康生活方式意识，提高了全社会对健康生活方式行动的认识。



8月31日，三门峡市湖滨区卫生计生委组织相关医疗单位进行义诊咨询宣传活动，大力宣传控制每日食盐、食用油、食糖摄入量，对遏制高血压病及其相关疾病的重要意义；倡导健康生活方式，降低疾病的发生率。

刘 岩 刘琴红 员旭云/摄

●确山县



本报讯（记者丁宏伟 通讯员高运洪 姬翔）9月3日上午，确山县卫生计生委组织县疾病预防控制中心、县人民医院、县第一人民医院、县中医院、县妇幼保健院等单位工作人员在靖宇广场北侧开展了第12个全民健康生活方式日宣传活动。

在现场，工作人员通过悬挂横幅、摆放展板、设立咨询台等方式开展健康知识宣传，现场为群众进行健康体检（如图）；同时，还向群众发放了《全民健康生活方式行动

“三减三健”手册》、《“三减三健”迈向健康》宣传折页、《公民健康素养66条知识读本》《地方病健康教育手册》和《中国公民健康素养基本知识和技能健康66条》画册。

此次宣传活动，旨在动员全社会共同关注“三减三健”专项活动，倡导“每个人都是自己健康第一责任人”的理念，广泛宣传健康生活方式相关知识，提高公众健康素养。据统计，此次活动共发放不同类型的健康教育宣传册1350份。

饮食控制误区多 超重和运动量不足要注意
“糖友”如何实现自我健康管理？

本报记者 冯金灿

如何正确认识糖尿病？

世界卫生组织发布的报告显示，2017年，糖尿病患者数量排名前3位的国家分别为中国、印度和美国。其中，中国糖尿病患者（20~79岁）数量为1.144亿人。这也意味着成人当中每10人就有1人患有糖尿病。2017年，在所有糖尿病患者中，仅有46.4%的人知道自己患有糖尿病，32.2%的人正在接受治疗。在接受治疗的患者中，仅有12.9%的人血糖得到有效控制。

由此可以看出，在接受治疗的患者中，半数以上的患者没有有效控制血糖。另外，还有一些糖尿病患者已知道自己患病而没有接受治疗。

“出现这种情况的原因是很多人都认为，糖尿病是治不好、死不了的慢性病，并不重视治疗。事实上，糖尿病会导致多种致命并发症的发生，随时有可能会面对死亡的威胁。”田晨光说，糖尿病更像是一个沉默的杀手，患者可能没有很多症状，但身体里已经有复杂的反应了。不少人就是因为没有症状而确诊太晚，严重影响生活质量。而长期存在的高血糖会严重损害身体内主要器官系统，造成心脏病、中风、神经损伤、失明、截肢和肾衰竭等。据介绍，糖尿病患者的下肢截肢率为正常人的一二十倍。

不仅如此，糖尿病的疾病情况近年来还呈年轻化趋势。2型糖尿病（成人发病型糖尿病）曾经只在成年人中发生，但现在正越来越多地发生在儿童和青少年身上。目前，2型糖尿病患者占全球糖尿病患者总数的90%。

1型糖尿病（胰岛素依赖型糖尿病）无法预防，而2型糖尿病患者通常是体重超重和身体活动不足的结果，因此是可以有效预防或延缓的。事实证明，只要在生活中采取简单易行的措施，比如保持正常体重，进行规律的身体锻炼，并注重饮食健康，即可降低患2型糖尿病的风险或控制病程，防止并发症发生。

对于公众比较关心的糖尿病是否会遗传的问题，濮阳市第三人民医院内分泌科主任石永革说，在“糖友”中，一定有夫妻都是糖尿病患者的例子，有的夫妻双方都是1型“糖友”，有的夫妻双方都是2型“糖友”，有的夫妻则一人为1型、一人为2型。基于这种情况的家庭，对糖尿病是否会遗传就比较关心。事实上，1型糖尿病和2型糖尿病都具有一定的遗传性。但这种关系是一种相关型关系，而不是因果型关系。通俗而言，就算父母都是糖尿病患者，且无论什么病型，后代也不一定会患糖尿病。

糖尿病并发症的危害

糖尿病并发症的种类		危害
急性并发症	糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗综合征、糖尿病乳酸性酸中毒	如未及时治疗，可能失去意识成为植物人，甚至失去生命
	视网膜病变	严重者可致失明
慢性并发症	糖尿病肾病	是造成肾功能衰竭的主要病因
	心脑血管病变	约80%的老年糖尿病患者死于心血管合并症
	神经病变	60%~90%的糖尿病患者有不同程度的神经病变
	下肢血管病变	导致下肢缺血性溃疡和截肢
	糖尿病足	是糖尿病病情严重和治疗费用很高的慢性并发症之一

“糖友”如何自我健康管理？

糖尿病也被称为生活方式病，遵从良好、健康的生活方式可以有效预防糖尿病；对于已经发生糖尿病的患者，也可以通过改变生活方式来管理自己的糖尿病。但是，疾病管理过程中不仅要依靠医生，更要依靠自己的日常管理。

糖尿病有世界上公认的“五驾马车”疗法，即饮食控制、运动疗法、血糖监测、糖尿病教育、药物治疗，其中饮食控制是糖尿病治疗的基础治疗手段。最新的《中国2型糖尿病防治指南》和《中国糖尿病膳食指南》，都将其上升到了前所未有的高度！吃饭，已经成为了医生和患者共同防御糖尿病最重要的武器！

但在看似简单的吃饭问题

上，很多“糖友”存在误区。有些患者认为，饭吃得越少对控制病情越有利。石永革说，不吃早饭并会使血糖更低，主食应占人体总热量的60%左右。主食吃得少，机体热能不足，或许会患上“饥饿性酮症”甚至“酮症酸中毒”而危及生命。

还有人认为粗粮含糖少，可以放开了多吃，而这也是一大误区。石永革说：“粗粮中含有的膳食纤维具有吸附作用，可延迟饭后葡萄糖吸收的速度，但粗粮也属于碳水化合物，吃多了也会造成血糖升高。此外，过度食用粗粮有可能增加胃肠的负担，而影响营养素的吸收，长期如此会造成营养不良，因此粗粮也不能过多食用。”

还有“糖友”谈“糖”色变，连水果也不敢吃。其实，水果能够补充大量维生素、果酸和矿物质，是人体必要的营养。选择含糖量低且升糖速度慢的水果，控制摄入量 and 总热量，糖尿病患者依然可以美美地享受水果的香甜。

多数的2型糖尿病患者都有肥胖的体征。很多“糖友”误以为得了糖尿病，就是因为肥胖，所以确诊后，一边拼命饿自己，一边大量运动。这种做法其实非常危险！

因为血糖不是越低越好，饿的久了，一旦血糖低于3.9mmol/L（毫摩尔每升），就非常容易发生低血糖，出现心慌、出汗、手抖甚至休克等症状，严重危害“糖友”的健康（实际上低血糖对

“糖友”身体的危害比高血糖还大）。

糖尿病的治疗过程特别依赖于健康教育，健康教育和管理是糖尿病治疗的重要环节，不能只有治疗没有管理。对于许多“糖友”比较担心的糖尿病并发症而言，通过综合治疗和良好的自我管理，可以减少、延缓并发症的发生。田晨光建议“糖友”从降糖、降压、调脂、降低体重和改善生活方式5个方面着手做到综合管理、全面达标。

此外，“糖友”还需要关注体重、戒烟限酒、坚持饮食和运动治疗。1年内要定期做糖尿病并发症筛查，如查尿蛋白、眼底、血管超声、肝肾功能监测，3~6个月查一次糖化血红蛋白、血脂、血压。

减少并发症，血糖须达标

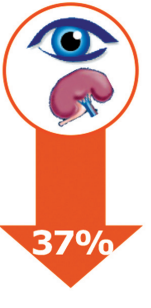
刘勇制图

研究发现，2型糖尿病患者糖化血红蛋白每降低一个百分点，能显著减少以下并发症的发生风险：

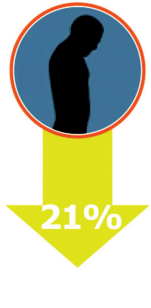
截肢/致命
外周血管病



微血管
并发症



糖尿病
相关性死亡



心肌梗死



卒中



“糖友”切勿迷信“无糖食品”

很多“糖友”都在发愁，一日三餐该吃什么主食？因为平时大家都爱吃的白米白面，会增加糖尿病患者的血糖含量，不能多吃；而糙米粗粮不增加血糖，但是糙米粗粮又很难下咽，这可怎么办呢？

在这种情况下，很多“糖友”选择“无糖食品”一饱口福。那么，很多所谓的“无糖饼干”“无糖蛋糕”里面到底有没有糖呢，“糖友”能不能放心吃呢？

对此，石永革说，国家标准规定：“无糖食品”是指固体或液

体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5%。但“无糖食品”往往会添加较多升糖指数较低的膳食纤维，与摄入含有同等数量碳水化合物的其他食物相比，摄入后血糖上升速度比较慢。因此，这类食品并不是真正意义上的“无糖”。糖尿病患者切勿迷信“无糖食品”。

石永革建议，“糖友”日常可以选购混合杂粮食品，但千万不要迷信“无糖食品”，尤其是糕点、饼干类。因为它们虽然没有添加蔗糖，但其中的精制小麦粉，仍然

能快速升高血糖；而且，在甜味减少的同时，油脂含量可能不减反增。其原因是有些饼干、点心号称无糖、高纤维，但为了提高口感会增加油脂含量，以使得食品更香滑，却不会说明脂肪含量高。

另外，“糖友”还要学会看食品包装上的配料表，如果有“植物奶油”“人造黄油”“氢化植物油”等字样，就说明可能含有反式脂肪酸，这对老年人的血管健康不利，应避免选择。

石永革建议，“糖友”可以通过合理的饮食调节，比如主食可

多选择粗粮，尽量避免选择稀饭、肠粉等食物，食物的加工不宜太过精细，还可以将不同种类的食物混搭，如绿豆与白米混合制成绿豆饭等，还可以通过多吃蔬菜增加膳食纤维或者是通过少食多餐的办法，都可以不同程度地降低餐后高血糖，其次是可以医生的建议下选择一些降低餐后血糖的药物。

最后，田晨光提醒广大“糖友”，“无糖食品”并无治疗功效，糖尿病患者千万不能用它替代降糖药。

近期，郑州市将全面实行智慧公共卫生免疫规划信息化管理，以

完善冷链追溯系统，满足群众信息需求。



协办：郑州市疾病预防控制中心

郑州进一步强化预防接种规范化管理工作

本报讯（记者卜俊成 通讯员范张浩 卢祎舟）8月28日，郑州市召开全市免疫规划工作会议，旨在强化全市免疫规划规范化管理，进一步提高预防接种的服务水平。辖区各县（市、区）卫生计生委疾病预防控制科科长、各县（市、区）疾病预防控制中心主管主任、计免科科长参加了会议。会上，郑州市卫生计生委疾

病预防控制处负责人通报了全市疫苗等药品安全隐患排查工作督导的反馈意见，要求坚决整改到位，坚决守住疫苗等药品安全底线，确保人民群众的健康安全；印发了相关文件，文件要求通过切实加强疫苗储存、运输管理；加强预防接种服务管理；加强接种单位资质管理；加强县级免疫规划标准化建设；加强宣

传、正面引导，进一步加强预防接种管理工作。

郑州市疾病预防控制中心主任王松强要求，各县（市、区）疾病预防控制中心要进一步规范疫苗流通和使用环节的管理；加强第二类疫苗采购管理，建立遴选机制，坚决杜绝商业贿赂；做好免疫规划工作动态管理，加强督查，及时排除隐患。此外会议还指出，