



# 别让“糖”病来得太早

□本报记者 张帅

从肥胖、胰岛素抵抗,到糖前期,再到糖尿病……2型糖尿病本是老年病,可如今,很多年轻人、中年人却早早登上了这趟“糖”班车。

关于糖尿病,糖友及其家属存在不少疑问。8月30日,宁德市闽东医院内分泌科主任医师蔡奕琪做客《医生我想问》直播间,与网友实时互动,为大家解开了关于糖尿病的“甜蜜”误区。

截至记者发稿前,本期节目在福建卫生报直播平台、视频号、抖音号、福建日报视频号等多平台的观看与回看量超17万人次。直播结束后,不少网友还加入了福建卫生报糖尿病健康交流群,向入群的直播专家咨询相关问题。

## 糖尿病饮食秘籍:科学搭配,均衡营养

直播刚开始不久,很多糖友及其家属就提出了不少疑问:“糖友是不是不吃糖就可以了?”“什么时候运动更控糖?”“出现低血糖反应如何处理?”……

对于糖尿病患者而言,日常生活中的自我管理尤为重要。

在直播中,蔡奕琪主任特别强调了饮食控制在糖尿病管理



中的重要性。她指出,糖尿病患者应选择低升糖指数的食物,留意饮食时间和烹饪方法,减少油盐摄入。同时,她还为糖友们提供了一份详细的饮食指南:

**蔬菜类:**有叶蔬菜、黄瓜、笋等富含纤维和维生素,且糖分低,是糖尿病患者的理想选择。

**全谷物和杂粮:**燕麦、荞麦、藜麦、青稞等全谷物和杂粮有助于稳定血糖,是主食的好选择。

**豆类:**红豆、绿豆、鹰嘴豆等杂豆蛋白质和纤维丰富,升糖指数相对较低,适合糖尿病患者食用。

**鱼类:**富含欧米伽-3脂肪酸的三文鱼等鱼类对心脏健康有益,也是糖尿病患者的好伙伴。

**烹调油:**橄榄油或山茶油富含单不饱和脂肪酸,有助于降低血糖和血压,是烹饪时的优选。

**低糖水果:**苹果、草莓、柚子、樱桃、猕猴桃等低糖水果适量食用对血糖影响较小。

蔡主任提醒,并非不吃糖就可以高枕无忧。她指出,无糖食品并不等于无碳水化合物或能量,如无糖饼干就含有大量淀粉,消化后会转变为糖。因此,糖尿病患者需要控制全天总热量摄入,保持饮食均衡,确保各类营养素补充齐全。

## 树立健康的自我管理方式:规律运动,定期监测

除了饮食控制外,蔡主任还

强调了规律运动在糖尿病管理中的重要性。她建议,糖尿病患者根据自身身体状况选择合适的运动方式与强度,并在餐后1小时左右进行运动以更好地控制血糖。每周至少运动5天,每次30~45分钟,中等强度运动要占50%以上。如无禁忌,最好一周进行2次抗阻运动,提升肌肉力量和耐力。

她还提醒患者要定期监测血糖、血压、血脂等指标,及时调整治疗方案。血糖监测一般每天测4次,包括空腹和三餐后两小时血糖。若佩戴胰岛素泵,则需更频繁监测。还要定期测量血压、血脂,保持在正常范围内,并对并发症进行监测,比如眼底、肾脏等,定期检查。

当糖尿病患者出现低血糖反应时,应立即补充糖分(最好是50%GS),比如糖果、饼干等。若症状严重或持续不缓解,要及时就医。

扫描二维码,加入卫生报糖尿病健康交流群,一起来问医生



(上接1版)



在尤溪县,村民不用到县城,在家门口的乡镇卫生院就能做胃肠镜检查

日前,71岁的陈大爷突发一过性不省人事,送至漳浦县医院后,医生了解到老人有心脏病病史,10多年来使用抗心衰药物治疗,考虑为“心源性晕厥”,且再次出现心脏骤停、恶性心律失常的风险极高。

在福建省医科大学附属协和医院心脏起搏器负责人傅发源教授的指导下,漳浦县医院心血管内科介入团队为老人植入单腔埋藏式心脏复律除颤器(ICD)。

在被红医精神浸润的千年古城——龙岩长汀县,随着国家基层卫生健康综合实验区的建设,最贴近百姓的卫生院借助信息化的双翼,实现居民健康信息数据互联互通,让“云巡诊服务”覆盖到乡镇,让更多民众“足不出户”体验高水平的诊查服务。

对于老百姓来说,能在家门口看好病,就是最直接的获得感。而百姓的这一心愿也在逐步实现。

## 03 改革更用心 探索全民健康管理

院前有人管预防,院中有人管治疗,病人出院后还有人管康复,是不是能够让群众少生病?答案是肯定的。而这正是三明探索全民健康管理的路径。

2022年8月,三明市先行先试,探索全民健康管理服务,破解“重治轻防、防治脱节”。

于是,三明全市公立医院如火如荼开展全民健康管理示范医院“两师两中心”标准化建设。“两师”指疾病管理师、健康管理师,“两中心”是疾病管理中心、健康管理中心,形成闭环管护着县域百姓的健康。

清流县75岁的江大爷是一名慢性阻塞性肺疾病患者,因自行停药了半个月突发呼吸困难,被送进清流县总医院抢救。住院期间,该院疾病管理中心详细记录了他的病情档案,出院后每半个月都会对他随访,提醒他按时复诊拿药,并给予用药及健康指导。

疾病管理师就像“小闹钟”,定期管理着患者的健康。

家住清流县龙津镇城东村的王阿姨也觉得县里的医生越来越靠谱了:“一年多来,血压一有异常增高,就有医生‘管’。”

今年3月的一天,王阿姨的

血压升到145/100mmHg,城东村乡村医师随访发现后,同步上传至慢病管理系统,系统判定她属于高血压2级黄标。通过社区卫生服务中心全科医生、县总医院专科医师逐级分析、上转、干预治疗,两个月后,王阿姨的血压、血糖控制理想,转为绿标,转回村卫生所,由村医继续随访管理。

分级、分类、分标、分片,是三明对慢性病患者精细、全流程的管理模式。



长汀县庵杰卫生院刘秋涛医生(左一)上门为84岁刘阿婆检查身体

随着医改进一步深化,今年,三明更升级了“装备”——与上海瑞金医院共建全生命周期“六病共管”中心,针对肿瘤、心脑血管、呼吸和代谢疾病以及生殖医学、老年医学等给予全生命周期健康管理。

南平作为福建省面积最大的设区市,农村面积大且分布散落,农民看病难、小病预防难、慢病管

理难等现实问题也普遍存在。对此,2023年以来,南平创新构建全民健康网格化服务体系,用小网格守护大健康。

一个乡镇是一个网格,一个村是一个网格,甚至一个家庭就是一个网格。南平市发挥网格员防治队伍的力量,组建了972支全民健康网格化服务团队,帮助基层群众做到健康有人管、看病有人帮、服务更可达。

在2023年的年度体检中,政和县杨源村70岁的张大爷查出低钾、高尿酸血症。打那开始,杨源村卫生院医生黄仁枝格外盯紧大爷的健康。结合大爷活动后胸痛的病史,黄仁枝排查大爷疑似冠脉堵塞,果然,造影显示堵塞了99%。黄仁枝马上通知家属带大爷到上级医院手术。康复后,大爷特别感激黄医生:“是她帮忙捡回了一条命。”

福建各地“因地制宜”的医改举措,是一代代以“小切口”破解群众就医的“烦心事”的具体而生动的实践。2024年是实现“十四五”规划目标任务的关键一年,也是全省医疗系统深化改革、接续奋斗的重要一年。我们期盼看到更多的聚焦“痛点”出“实招”的举措,让群众对就医获得感的体会更直接、更可达。