

西北大学附属医院·西安市第三医院内分泌科： 积极预防“控糖”有方



每年的11月14日是联合国糖尿病日，旨在呼吁人们关注糖尿病的预防与管理，今年的主题是：了解风险，了解应对。西北大学附属医院·西安市第三医院内分泌科主任刘萍表示，糖尿病重在预防，重在自我管理。正确认识糖尿病，了解其带来的风险，并及时进行自我管理，做好健康监测，是有效预防和治疗该疾病的关键。

西北大学附属医院·西安市第三医院内分泌科持续开展糖尿病科普与管理，致力于增加大众对糖尿病的认识，以便更好地筛查、发现、干预糖尿病的发生和进展，让“甜蜜”不再负担重重。

正确认识糖尿病

糖尿病是由多种原因共同引起的一种以慢性高血糖为特征的代谢紊乱性疾病，分为1型、2型、妊娠糖尿病和其他特殊类型糖尿病四类，临床上，90%以上的糖尿病是2型糖尿病。因大多数糖尿病患者早期没有症状或症状不典型，且容易诱发严重并发症，因此糖尿病被称为是“沉默的杀手”。

据刘萍介绍，近年来，糖尿病患病率呈明显上升态势，且越来越年轻化。肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、身体活动不足等都是糖尿病的高危因素，而比糖尿病本身更可怕的就是其出现的并发症。常见的糖尿病慢性并发症包括糖尿病肾病、糖尿病足、糖尿病眼底病变等，严重的可引起截肢、失明、肾衰等。另外，糖尿病合并的大血管病变包括脑卒中、心肌梗死等明显增加死亡风险。同时，如果血糖控制不佳，在一些严重感染、手术、外伤等诱发因素下，还可导致糖尿病酮症酸中毒、糖尿病性高渗性昏迷等急性并发症。

预防重于治疗

“糖尿病是一种代谢性疾病，不只是血糖升高，同时还伴有高血脂、高血压、体重异常、尿酸高等危险因素。这些代谢性指标都需要专业医生进行综合评估，制定个性化治疗方案。”刘萍表示，糖尿病的早期发现、早期干预比等到出现并发症后再治疗更有意义。建议糖尿病患者应每3个月到医院专科门诊进行评估，及时发现问题，调整治疗方案，平稳

控糖。

刘萍提醒，积极预防糖尿病，首先应做到均衡饮食，控制碳水化合物和脂肪的摄入，增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，限制糖分和热量的摄入。其次，应保持适量有氧运动和抗阻运动；减少久坐时间；避免超重和肥胖；避免过度焦虑和紧张。40岁以上人群应定期筛查血糖，做到早发现、早预防。

一站式科学“控糖”

“调糖还是三院好……”这句在“糖友”圈中口口相传的话让家住潼关的王先生深有体会。王先生患有糖尿病多年，入院时糖化指标为9.6%，通过科室控糖管理后，糖化指标逐渐达标。此外，医护人员定期的知识宣教和定制营养餐，让他对自我管理有了更清晰的规划。

“患者口中的‘调糖’其实指的是控制血糖的管理。”刘萍表示，得益于先进的慢病管理平台——国家标准化代谢疾病管理中心（简称MMC），与王先生相同，目前有8000余名糖尿

病患者在这里得到科学控糖。

据了解，在MMC，患者可实现“1个中心，1个标准，一站式服务”。只需挂一次号，就能在检查室进行血糖、糖化血红蛋白、C肽、肝功、肾功、血脂等代谢指标的测定，以及糖尿病慢性并发症的筛查。

在院外，患者可通过移动终端自主上传血压、血糖等检测数据，接到服药/复诊提醒，查看报告和记录，并预约下一次就诊，而医生通过及时了解患者的相关指标，可以更精准地调整治疗方案。

“五驾马车”为“糖友”护航

糖尿病是一种终身慢性性疾病，其治疗需遵循“五驾马车”，包括健康教育、饮食控制、运动锻炼、药物治疗、血糖监测。刘萍表示，对于年轻的初发的2型糖尿病患者，只要按照医生的指导，严格自律，最终将获得很满意的治療结果。

29岁的小李平时生活不规律，爱吃烧烤、喝饮料，体重超200斤，入院时血糖高达40mmol/L，并合并有酮症酸中毒。住院期间通过胰岛素强化治疗后，血糖逐渐达标，医生为

其制定了个性化治疗方案，同时专科护士给与了详细的饮食和运动指导。出院后，小李自我管理非常严格，3个月后，减重15公斤，所有代谢指标恢复正常。半年期复诊，空腹血糖降到4.6mmol/L，基本达到临床治愈。

“当然，对于病史较长的患者，需要持续进行治疗并定期随访。”据刘萍介绍，临床中也有些人注重血糖监测，不到医院筛查并发症，而导致严重后果。曾有患者确诊为糖尿病后，认为自己通过节食、运动就可以控制血糖，

最终就诊时已经出现浮肿，尿中出现大量蛋白，导致引发严重的糖尿病肾病。

为了提高公众对糖尿病的认识和重视，更好地预防和控制糖尿病，西北大学附属医院·西安市第三医院内分泌科非常重视患者的宣教工作。患者入院第一时间会进行糖尿病知识宣教；长期开展义诊活动，进社区、入企业、下基层，进行科普讲座。通过一系列举措，将“控糖”关口前移，对糖尿病防治起到关键作用。

（张华 郑亚雷）

学科带头人简介



刘萍 西北大学附属医院·西安市第三医院内分泌科主任，主任医师，博士，硕士研究生导师。从事内分泌代谢疾病的临床诊治工作30年，擅长各种代谢性疾病包括糖尿病及其并发症，肥胖、痛风等代谢性疾病，各类甲状腺疾病，骨质疏松症，儿童矮小症、性早熟、性腺发育异常，多囊卵巢综合征、更年期综合征等疾病的诊治。参与并主持多项国家及省市级科研项目，发表论文30余篇。

打造高质量发展示范地 2023粤港澳大湾区全球招商大会召开

阳光讯（记者 郑亚雷）11月8日~9日，2023粤港澳大湾区全球招商大会在广州举办，大会延续“投资大湾区，共创美好未来”的主题，全面展示粤港澳大湾区发展潜力与投资机遇，汇聚全球优质产业和创新资源，深化与海内外企业互利共赢合作，打造大湾区招商引资“金字招牌”。

此次参会境外企业超过120家，主要来自日本、韩国、美国、英国、德国、法国等20多个国家和地区，包括安利、巴斯夫、埃克森美孚、三菱电机、辉瑞等世界知名企业。

加码投资中国 安利深入本土化战略
大会中粤港澳大湾区全球招商

顾问、安利(中国)总裁余放表示，粤港澳大湾区是中国经济活力最强、开放程度最高、国际化水平领先的区域之一，未来将继续深化在大湾区的投资和合作，对大湾区和中国未来投下信任票。

安利(中国)总裁余放出席2023粤港澳大湾区全球招商大会

据了解，安利于1992年选址广州开发区建厂、1995年正式运营，始终紧跟国家战略，与中国经济社会发展同步同频，坚持本地创新，赋能全球。得益于粤港澳大湾区在政策、产业、交通、贸易、科技、人才等全方位区位优势，建立起从研发、生产、物流、数字化到服务的全运营体系，安利(中国)稳居安利全球最大市场20年，广州生产基地供应全球50个市场，近3年实现业绩持续稳定增长，成为全球重要创新中心和供应链枢纽。

余放表示，安利扎根广州近30年，正是大湾区的经济活力、创新动力、区域魅力和投资潜力，让安利在中国的发展，不断跃升新台阶。安利加码中国，坚定不移。今年安利广州生产基地第十次增资，计划5年内投入6亿元进行全面升级改造，优化全球产能布局、满足未来30年产品供应需求；与广州开发区合作

建设、共同运营研发中心及大健康共享平台，与上下游伙伴加强研发合作及成果转化，为建设大健康现代化产业体系贡献力量。

着眼未来，安利启动从“大健康”到“美好生活”的战略升维，将全面落地一系列本土化运营举措：在华建立自有农场，探索智慧有机农业，推动中草药现代化和国际化；全国100余家安利体验馆和体验店将全面升级，成为社区居民的健康推广中心和美好生活沙龙；打造富有中国特色的大健康及美好生活社群，带动千百万人拥抱健康、追求美好，推动健康中国的基层建设。○◎