

药物治疗
血糖监测
合理膳食
经常运动

健康管理糖尿病

糖尿病

糖尿病高危人群

饭后百步

新冠肺炎疫情的爆发,让人们不禁重新审视起健康的意义。人们逐渐发现,慢性病患者在面对新冠肺炎病毒时更为脆弱。在这部分人群中,对生命造成直接威胁的可能并不是病毒感染造成的肺炎,而是更易发生多组织器官受累的危重症。

糖尿病便是一种严重威胁患者健康的慢性疾病。疫情爆发以来,糖尿病患者因感染新冠肺炎病毒而发生重症或死亡的风险至少增加了2倍,而糖尿病控制不佳或患有糖尿病并发症的患者,面对的死亡风险则更高。

“甜蜜”的杀手

糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。糖尿病的典型表现为“三多一少”,即多食、多饮、多尿和体重异常减轻。糖尿病早期无明显症状,常不易引起重视,但患者血糖如得不到有效控制,则可引起多种器官功能不全或功能衰竭,乃至威胁生命。

糖尿病患者的主要死亡原因为心脑血管病变、癌症、感染等,其中心血管疾病的死亡风险是非糖尿病人群的2—4倍。糖尿病也可引起糖尿病足和视网膜病变,因此,它也是非

创伤性腿部、足部截肢和失明的主要原因之一。

数据显示,2019年,全球420万人死于糖尿病及其并发症。全世界有4.63亿人患有糖尿病,其中80%来自低收入和中等收入国家。总体来说,糖尿病将中年人的预期寿命缩短了4—10年。

糖尿病早期无明显症状,不易引起重视,却可能引发严重后果。好在,人类从未停止与糖尿病抗争,科学家们也在不断寻找有效预防糖尿病、延缓其并发症,从而降低死亡风险的方法

我们能战胜糖尿病吗?

早期识别糖尿病危险因素对预防和管理糖尿病尤为重要。

11月9日,华中科技大学同济医学院公共卫生学院刘刚教授课题组发布了一项最新研究。他们发现,维生素D对糖尿病患者至关重要:充足的血清25-羟维生素D浓度与糖尿病患者全因死亡以及心脑血管病死亡风险的下降具有显著关联。在糖尿病患者群体中,基线维生素D浓度越高,患者的空腹血糖、胰岛

素、糖化血红蛋白、胰岛素抵抗水平更低,并且脂代谢指标更佳。该研究提示,为了降低过早死亡的风险,2型糖尿病患者,特别是维生素D缺乏的患者,应当适量补充维生素D。该论文已在糖尿病领域权威期刊《Diabetes Care》上在线发表,为对抗糖尿病指出了一个新方向。

除了维生素D不足外,此前的证据也指出了许多糖尿病风险增加的因素,如肥胖、高血压、高血脂、

权威期刊聚焦糖尿病防治

糖尿病是世界范围内的健康问题。11月13日,权威医学杂志《柳叶刀》发布了一项最新报告,44位糖尿病委员会专家经过4年之久,制定出了一项多方综合战略,其中包括重设临床工作流程、培训非医务人员以组建团队协作,持续收集数据,为糖尿病护理提供支持等措施。

通过综合分析糖尿病护理相关的可用数据,《柳叶刀》糖尿病委员会总结了糖尿病有效管理的最佳询证依据,主要基于以下六部分:

1. 糖尿病的发展与营养密切相关,肥胖患者体重持续减少15公斤或更多,可缓解2型糖尿病达2年。
2. 心血管疾病是糖尿病的常见并发症之一,因此,糖尿病人需要多

管齐下,从血糖、血压和血脂几方面加以控制,从而防治心血管疾病。这些措施包括:将血糖水平降低0.9%(10毫摩尔/升),将收缩压降低10毫米汞柱,将低密度脂蛋白胆固醇浓度降低1毫摩尔/升(39毫克/分升),或三者并行,由此,可将2型糖尿病患者的心血管疾病风险、全因死亡风险或两者的风险分别降低10%—20%。

3. 使用他汀类药物和肾素-血管紧张素系统(RAS)抑制剂控制患者血压、血脂,减少导致糖尿病的多种风险因素。他汀类药物包括辛伐他汀、洛伐他汀等,常用于降血脂;肾素-血管紧张素系统(RAS)抑制剂则包括卡托普利等,常用于治疗心脑血管血管疾病。通过使用此类药物,可

建立有效的医疗支持系统

除了提出6项措施外,《柳叶刀》糖尿病委员会提出了新的模型,评估了以上措施的影响。

目前,全球所有糖尿病病例的50%集中在中低收入国家,中国也是糖尿病负担最重的国家之一。委员会估计,如不加以治疗,3年内将

有320万人死亡,其中130万人将死于心血管疾病。因此,建立有效的医疗支持系统就显得尤为重要。

一个有效的医疗支持系统应包括诊断、药物治疗和健康监管等方面。报告指出,通过提高疾病的诊断率来控制血糖水平、血压和低密



倾情解决老百姓身边的环境问题

(上接第1版)

事事有回音,件件有落实。坚持清单制与责任制并举,压紧压实生态环境保护“党政同责、一岗双责”,形成齐抓共管的局面。对曝光的生态环境问题建立问题整改清单,逐一明确整改责任单位、整改措施、整改目标和整改时限,真正让曝光的问题有人负责、事有人抓,确保群众合理诉求得到有效回应、生态破坏环境污染等违法行为得到及时终止。同时,问责与问效并重,对整改问题不力的,该约谈约谈,该问责问责。

坚持既治标更治本,对曝光问题及时回访、公开销号,让群众感受到看得见、摸得着的变化。为此,我市设置“环保曝光台”姊妹篇“回音壁”,对每个环保曝光问题进行后续报道,及时反馈相关单位整改情况。通过现场查看、专家鉴定、群众评议等方式,对媒体曝光生态环境问题整改实行销号事结,并对典型案例适时开展“回头看”,确保问题整改不留死角、不留隐患、不再反弹。

形成长效 全社会反响良好

3年多来,“环境曝光台”坚持问题导向,整治了一批“痛点”、打通了一批“堵点”,以点带面、追本溯源,构建起了

生态环境保护长效机制,一批批扬尘噪音污染、农村面源污染、河沟水库污染等关系群众切身利益的环境问题得以整改。

我市开设“环保曝光台”的做法受到生态环境部肯定,也受到社会各界认可。“媒体曝光后,我家附近苍蝇泛滥的问题得到了及时解决。近年来,我们的生活环境越来越好!”市中区通江街道檀木嘴社区居民任洪英说。

“环保曝光引起了地方党委、政府的高度重视,老百姓的环保意识加强了,保护环境的积极性提高了。我最大的感受就是面源污染少了,环境问题线索比以前难找多了。”3年多来,深度参与“环保曝光台”的记者感受颇深。

“‘环保曝光台’已经成为党委、政府连通人民群众的一座桥梁,成为了人民群众主动参与环境保护的一个平台。”市生态环境局相关负责人表示,“环保曝光台”对我市生态环境保护工作推动很大,已成为我市新闻舆论监督的品牌、压实环保责任的抓手、全民参与的平台以及展示从严执法的窗口。

由小见大、回应民生、贴近民情。把人民满意作为检验标准,把有效解决环境问题摆在第一位,“环保曝光台”持续指向推进绿色发展,打造天蓝、水碧、地净的美丽乐山。

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



沙湾区沙湾镇三峨山村幸福农场招租公告

为增强集体经济实力,巩固和丰富全村产业项目,三峨山村幸福农场现进行公开招租,公告如下:

- 一、标的物:三峨山村幸福农场(约150亩)。
- 二、招租期限:最长不超过30年。
- 三、招租对象:承租方应是有履约能力、无违法经营行为和不良信用记录的法。且是从事农业和旅游业相关的单位。
- 四、招租形式:采取公平、公开、公正的原则有底价(10万/年)拍租,以租金出价最高者中标。有效报名达两家(含两家)以上可开拍。
- 五、报名方式:有意承租的单位请携带营业执照、法人代表证、委托书原件到沙湾区沙湾镇人民政府(茶溪路126号)4楼党政办公室报名登记。
- 六、报名时间:2020年11月23日—2020年11月28日,逾期不再接受报名。
- 七、联系人:杨先生 联系电话:18728838896

乐山市沙湾区沙湾镇三峨山村经济合作社
2020年11月21日

公告

为保障汛期岷江河道行洪通畅,确保行洪安全,维护人民群众的生命和财产安全。根据《中华人民共和国防洪法》相关规定,对位于岷江河道岸边影响行洪安全的市中区王浩儿码头水塔在本公告公布之日起15日后,将组织依法予以拆除。

特此公告

乐山市市中区防汛抗旱指挥部
2020年11月20日

中农联
智慧邻里中心

涉农现代化流通平台领跑者

智慧邻里自在乐山

美好生活 就此开始

中农联现代涉农产品交易产业发展大会暨智慧邻里品牌商家战略签约仪式

活动时间: 2020年11月22日 14:00
活动地点: 佛莱雅花园酒店一楼C厅(乐山市中区青衣路33号)

VIP LIAN:
0833+ 269 6789

招商中心 / 乐山高新区南新大道五和大厦
开发公司 / 中农联(乐山)建设开发有限公司

广告

扫一扫, 关注中农联