

预防糖尿病的最新方案

◆ 张家庆

2型糖尿病(T2DM)已成为全球性流行病,我国的发病率也越来越高。它对病人的寿命(平均减寿12~14年)及生活质量造成了很大损害,而且经济支出及医保花费也极大。因此,对T2DM预防为主,“上工治未病”,是一项优先考虑的公共卫生问题。2007年5月国际糖尿病联盟(IDF)取得了共识,提出最新的预防方案,很值得参考。



人群;二是整个民众。

产生T2DM的因素

可分为不可改变及可改变两类。不可改变者如种族(基因)、有家族史、年龄、性别等。可改变的因素有:超重及肥胖、代谢综合征(高血压、高甘油三酯及低高密度脂蛋白)等。要控制可改变的危险因素的目标有两部分:一是发生T2DM高危

对高危人群的预防措施

IDF提出三步计划。第一步是确定谁是高危人群?可用问卷自测。内容有:肥胖、腹围(中国男性>90厘米,女性>80厘米)、年龄≥35岁,高血糖家族史、高血压或心脏病史、妊娠糖尿病史,每天体力活动及吃

蔬菜水果是否达标、用过某些药(如糖皮质激素、烟酸、甲状腺素、抗精神病药)等。如打分很高,即可能为高危人群。

第二步由医护人员测血糖(必要时作口服糖耐量试验)、体重指数、腰围、血压、血脂及详细病史。

第三步预防措施,主要是改善生活方式。包括:①减重(0.5~1千



克/周),消除肥胖,尤其是腹部肥胖;②中度限饮食热卡(约减少500~1000大卡);③限脂肪,尤其是饱和脂肪;④增加体力活动(中度活动如快走至少30分钟/天);⑤控制单糖(食物血糖指数高者)。

实在做不到生活方式改善或达不到减重目标者,可考虑加用二甲双胍250~850毫克,2/日。也

可考虑加糖苷酶抑制剂或格列酮类(如罗格列酮),但要考虑其副作用。

对整个民众的预防措施

改善大部分民众的健康,政府应该有计划措施。而且不单对卫生机构,还应对学校、社区、工业、市政建设等部门有要求。例如对学校要有营养健康教育,加强体育活动。如我国的全民健身运动。对食品要求有营养成分标签,限制饱和脂肪在烹饪油中的比例,限制反式脂肪在食品工业中的应用,严审食品广告等。在市政建设中如开辟自行车道,鼓励骑自行车及走路,增加全民体育设施等。有些工作要拨款及立法。对媒体(报刊、电视及广播)要求提高全民健康知识并动员参加健身运动。

英国曾有一活动订了5个健康目标:体重指数(BMI)<25;脂肪摄入量<30%;饱和脂肪<10%;纤维素≥15克/1000大卡;体力活动>4小时/周。平均观察4.6年。T2DM发病率与达标率呈反比例,全达标者没有一个发生T2DM。如整个人口都能达标一个以上,则T2DM发病率会下降20%。此外,芬兰及毛利求斯都有过类似的活动,说明不论发达国家还是发展中国家,只要下决心努力,T2DM的发病率是可以降下来的。

夏日游泳应注意哪些问题

◆ 薄禄龙

该去哪些泳池?

夏天游泳应将卫生健康放在首位,因此选择一个符合《公共场所卫生管理条例》及《游泳场所卫生标准》的泳池至关重要。在下水前尤其应关注以下五方面:1.看该泳池有无“公共场所卫生许可证”,是否设置有禁泳、小心地滑等警示标志。2.看更衣室、存衣柜、淋浴间卫生状况,是否有异味及污垢,看墙壁、坐凳等有无霉斑等。3.看有无浸脚消毒池,闻上去是否有氯水味。4.看泳池周围是否有杂物,闻空气是否污浊。5.看池水是否洁净,水面是否有漂浮物,站在池边能否看到池底,池底有无污垢。



哪些情况不适合游泳?

1.空腹或饱餐者:空腹游泳可影响食欲和消化功能,在游泳中易发生低血糖导致头昏乏力等意外情况;饱腹游泳不但会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

2.剧烈运动后:大负荷或剧烈运动后马上游泳,将加重心脏负荷,导致机体耗氧增加,乳酸堆积,机体疲乏并四肢无力;同时可有体温的下降,削弱机体抵抗力,容易引起感冒、咽喉炎等。

3.月经期:在行经期间游泳,病菌易进入子宫、输卵管等处,引起

妇科感染,导致月经不调、经量过多、经期延长等。

4.长时间曝晒游泳:在露天泳池,长时间日光曝晒会产生日晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止日晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾覆盖全身保护皮

肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

5.不做准备活动即游泳:由于泳池的标准水温通常低于体温,因此,下水前必须做适量准备活动,以提高机体适应能力,否则易致入水后身体不适感。

上岸后做些什么?

上岸后,由于皮肤上的水分蒸发,通常会产生不由自主的寒颤。应及时进入淋浴间,避免受凉;由于水中有杂质及细菌,及时用清水清洗眼、耳、鼻和口腔,冲洗身体,然后擦干,穿上衣服保暖,以防感冒。同时眼中点氯霉素眼药水或涂金霉素眼药膏,预防球结膜炎,也就是俗称的“红眼病”。

如果游泳时不慎有水进入耳内,切勿用手指挖耳,以防擦伤外耳道,并致污水进入中耳,引起中耳炎。可尝试单脚跳法,将头歪向耳朵进水的一侧,用手拉住耳垂,用同侧腿进行单足跳;也可用消毒的棉棒和柔软的吸水纸,轻轻地伸进外耳道把水吸出。

豆浆祖国医学认为,豆浆具有补虚润燥、清肺化痰、通肠利便等功用。盛夏,人体出汗较多,加上消化功能减弱,常喝豆浆可补充营养,消暑清热,生津解渴,又能利于消化吸收,还能防治便秘、热咳等病症。对患有高血压、动脉硬化、心脏病的中老年人,更是理想的夏令保健饮品。

豆腐《本草纲目》中载有:“豆腐宽中益气,和脾胃,清胀满,下大肠浊气,清热解暑之功。”“凡人初到地方,水土不服,先食豆腐,则渐渐调妥”等。夏日常吃些豆腐,对增强机体抵抗力,抵御高温侵袭大有帮助,又可防治炎夏引起的目赤肿痛、食欲不振、消化不良等症。

豆芽大豆经水浸生成豆芽,其蛋白质利用率比大豆提高5%~10%,同时维生素C、维生素B2、烟酸及维生素A均成倍增加。祖国医学认为,常吃豆芽能消暑、清热、化湿,对防治夏日湿邪所致的关节酸痛、肌肤麻木等症颇有裨益。

安度炎夏常吃「三豆」

◆ 寄昌

科普讲座

上海市科学技术协会、九三学社上海市委员会将于2007年7月26日(星期四)上午9:00~10:30在科学会堂思南路三楼报告厅(南昌路59号,思南路口)联合举办第86期名家科普讲坛。会上,由上海社会科学院青少年研究所所长、上海市家庭教育研究中心主任、研究员杨雄先生作题为“独生子女时代的家庭教育”的科普演讲,并与市民共同探讨与交流有关问题。

上海市食品药品监督管理局将于2007年7月30日(星期一)上午9:00~10:30在上海市旅游培训中心(海防路429弄100号,陝西北路、西康路之间)一号楼4楼报告厅举办“盛夏食品安全专家谈”科普讲座,由上海市疾病预防控制中心主任医师蒋家骥先生担任主讲。

欢迎广大市民踊跃参加。从即日起开始接受预约登记(9:00~21:00),预约电话:53827147、53825422、53822040-32100、32080。

夏季养生六个误区

◆ 丁永明

1.越是天热越要少穿衣服

赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时,增加皮肤的辐射、传导散热。而盛夏酷暑之日,气温一般都接近或超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而打赤膊会感觉更热。

2.喝啤酒能解暑

夏天喝啤酒能解暑不可否认,但是,多喝照样能使人感觉口干喉燥,全身发热,因为啤酒毕竟含有酒精,喝得过多,不仅达不到解暑的目的,反而会降低人的思维能力和工作效率。

3.晨练越早越好

夏季空气污染物在早晨6时前最不易扩散,此时常是污染的高峰期。人们普遍喜欢在草坪、树林、花丛等有绿色植物生长的地方进行晨练,而日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有多少新鲜的氧气,相反积存了大量的二氧



化碳,这对人体健康是不利的。所以夏季晨练的时间不宜早于6时。

4.空调应保持恒温或准恒温

医疗气象学家通过试验发现,不断调节居室温度,可以使人



理体温调节机制不断地处于“紧张状态”,从而逐渐适应温度的急剧变化,提高人的自我保护能力,不致于经常感冒或患其他居室病症。因此,刚开始利用空调进行这种调节

时,整个居室的温度变化幅度应控制在3℃至5℃,半个月后,幅度可逐渐提高到6℃至10℃。温度变化也不要太突然,而是要平稳地提高或降低,每次调节以1℃至2℃为宜。

5.太阳镜颜色越深越保护眼睛

如果镜片颜色过深,会严重影响能见度,眼睛因看东西吃力而容易受到损伤,不能起到保护眼睛的作用。专家建议,夏季选择太阳镜的标准是:镜片应能穿过15%~30%的可见光线。以灰色和绿色为最佳,这样不但可抵御紫外线,而且视物清晰度最佳,透视外界物体颜色变化也最小。

6.“冲凉”最舒服

炎夏,人们外出活动时吸收大量的热量,人体肌肤的毛孔都处于“张开”的状态,而立即“冲凉”会使全身毛孔迅速闭合,使得热量不能散发而滞留体内,从而易引发高热症。同时,“冲凉”时因脑部毛细血管迅速收缩,也容易引起供血不足,使人头晕目眩,重者还可引起休克。因此,夏季外出回家,应先让自己出汗,待身上的热量散发过后,再采取一些清凉措施。