

本
期
导
读

幸福、美好的“宜居社区”
——首获中国人居环境范例
奖的临汾路街道社区建设巡礼
(详见 B8 版)

健康园

新民
健康大讲堂

本报科教卫部、体育部、副刊部、事业发展部、视觉部 主编 | 第 10 期 2013年 11 月 25 日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳



打造健康之城
惠及市民百姓

- 主题:关注血糖,保护我们的未来
- 时间:11 月 14 日 14:30 至 16:30
- 地点:闸北区临汾社区文化活动中心

糖尿病可防可治

邹大进 教授
中华医学会糖尿病分会副主任委员、上海
市医学会糖尿病学会主任委员、长海医院
内分泌科主任

糖尿病是可防可治的,糖尿病患者也能够跟正常人一样延年益寿,不要对糖尿病太悲观,也不要太恐惧。糖尿病的危害之大,会引发各类并发症,因此被称为“甜蜜的负担”。

我国全民的糖尿病防治知晓率非常低,糖尿病治疗率也非常低,糖尿病治疗之后达到理想要求的也相距甚远。目前,只有三分之一的人群血糖达标,只有不到四分之一的人群血脂达标,糖尿病病人的高血压达标率也只有 40%。

得了糖尿病之后,重要的工作是要预防心血管疾病,一切要以终身降低糖尿病患者的 cardiovascular 危险为宗旨,而不仅仅是控制血糖。

(详见 B3、B4 版)

“根治”属无稽之谈

石勇铨 教授
中华医学会糖尿病分会委员、上海市医学
会内分泌学会副主任委员、长征医院内分
泌科主任

无论是西医还是中医,目前都尚未解决糖尿病的根治问题,任何“根治糖尿病”的宣传均属无稽之谈,切勿盲目轻信。

糖尿病药物治疗,就是要使糖化血红蛋白和血糖都要达标。血糖糖化血红蛋白每下降一个百分点,可以使糖尿病相关死亡风险下降 21%,可以使心肌梗死风险下降 14%,肾脏、眼底等微血管并发症风险降低 37%,外周血管导致的截肢或死亡降低 43%。

低血糖是降糖治疗中的最大的绊脚石,一次严重的低血糖可能会使之前的降糖治疗前功尽弃。

(详见 B6、B7 版)

管住嘴,迈开腿

宣克灵
上海广播电视台记者、本期新民健康大讲
堂主持人

我也是糖尿病患者,我的治疗体会一个是管住嘴,一个是迈开腿,第三是持之以恒的运动。糖尿病病人并不是不能吃水果,但是吃水果的时间非常讲究。能量消耗主要靠运动,靠走路,日行一万步基本就可以消耗掉大多数吃进去的东西。一万步怎么分配?早餐之后大概 9 点左右,可以走一走,走 3000 步比较好。第二走就放在下午,午餐之后,等你睡好午觉以后再走一下。最后一走是晚餐之后一个小时。所以每次走 3000 步到 4000 步,这样就可以有一万步了。

(详见 B5 版)



■ 嘉宾讲解



■ 现场表演

本版图片均为记者 孙中钦 摄

主办单位 上海市卫生和计划生育委员会
上海市体育局 新民晚报社
承办单位 闸北区临汾街道 上海市健康教育所
上海东方宣教中心 闸北区卫生和计划生育委员会
支持单位 雅培中国 默沙东中国
上海医药卫生行风建设促进会 尚体运动健康商城
网媒支持 新民网