版式:张凌 总检:尹一冰



今天是第19个"联合国糖尿病日"。今年活动主题是"糖尿病与幸福感",特别关注职场人群,倡导"了解 更多,行动更多,关注职场糖尿病",推动糖尿病管理从"单纯控糖"向"全面提升生活质量"转变。

2025年6月,中国疾病预防控制中心慢病中心发布的报告显示,2023年全国糖尿病患者已达2.33亿人,占全 球糖尿病人口的四分之一。而数据显示,全球每10名糖尿病患者中就有7人处于工作年龄,其中四分之三曾因病 情陷入焦虑、抑郁,五分之四经历过糖尿病倦怠,不仅影响个人健康,更可能波及工作状态与家庭生活。

行动指南,携手阻断"甜蜜危机",让生活回归应有的"甜",

健康服务导航

邵阳市中心医院科普讲座

时间:每周五14:00 地点:第一住院楼8楼示教室 咨询电话:0739-5322296

邵阳市中心医院东院科普讲座

时间:每周五14:00 地点:第三住院楼8楼示教室 咨询电话:0739-5399048

邵阳学院附属第一医院糖友健康课堂

时间:每周四14:30—16:00 地点:内分泌科健康教育室

邵阳学院附属第二医院健康教育免费讲座

[关注该院官方微信公众号查看或拨打该院内分

防发病,阻击"甜蜜风险"

记者近日走访多家医疗机构发现,随 (HbA1c)仍能保持在6.5%以下。

当职场成为多数人生活中不可或缺 的功能。

年接诊量也达到 5000 余人。这些患者中, 5年以内的患者 60%是正值事业黄金期的中青年。

检中首次发现自己患病。"市中心医院东 其树立"糖尿病可防、可治、可逆"的信心; 院内分泌科主任周斌指出,"这个数字提 核心在于推动生活方式彻底重塑,包括控 醒我们,定期健康筛查对早期发现糖尿病 制总热量摄入、优化膳食结构、保持规律

在。研究显示,超过六成的职场人每天静 测与随访体系。 坐超过8小时,而全国超重与肥胖的成年 "这是一场需要坚定信念与持久努力 人已超过总人口的一半。周斌分析认为, 的'系统战役'。"周斌强调,"早期干预和 除了遗传因素,生活方式的剧变、持续的 全程管理是成功逆转的关键。" 精神压力以及环境因素共同构成了糖尿 病的"推手",而职场人群恰好处于这些风 险因素的交汇点。

的饮食结构失去了平衡。"周斌解释道,案系统,还通过家庭医生签约服务等方 "高糖、高脂的外卖和精加工食品成为日 式,不断强化基层防控能力。然而,基层义 常选择,而富含纤维的蔬果却常常被忽 诊中也发现,部分居民对血糖控制仍重视 略。"更值得警惕的是,长期的精神压力和 不足,往往等到出现严重并发症才就医, 睡眠问题会导致皮质醇水平升高,这种 错失了最佳治疗时机。 "压力激素"会抑制胰岛素分泌,使患病风 针对这一现状,周斌建议结合本地实 险显著增加。

的年轻患者发病过程隐匿,确诊时并发症 少辣的米粉;在运动方面,鼓励开展广场 已经出现。由于工作繁忙,许多人的后续 舞、健步走等群众性体育活动,营造全民 治疗时断时续,这反而加速了病情进展。 健康氛围。 发症风险比老年患者更高。

早期干预和全程管理是"逆转"关键

面对这一严峻形势,科学的预防与干 效提升员工的工作效率和幸福感。 疗,部分2型糖尿病患者有望实现病情"逆 的全过程。"

在快节奏的职场生活中,糖尿病正悄 转",医学上称为"缓解",即患者在停用陷

胰岛素抵抗,可以唤醒那些处于'休眠'状

邵阳市中心医院的一组数据,清晰地 糖尿病,伴有超重或肥胖问题,未出现所

"大约每5位患者中,就有1人是在体 化防治策略:首先要加强患者教育,帮助 运动、实现科学减重等;在此基础上,辅以 当下职场生态中,健康隐患无处不 必要的药物治疗,并建立长期、严密的监

构建多方协同的防治新格局

当前,我市正积极推进糖尿病防治体 "快节奏工作和频繁加班,让许多人 系的整体建设。除了持续完善居民健康档

际,采取更具针对性的防治措施。例如,在 临床数据还揭示了一个隐忧:约60% 饮食方面推广改良版的地方美食,如少油

研究显示,未能有效控制病情的青年糖尿 与此同时,用人单位在构建健康支持 病患者,预期寿命可能缩短10至15年,并 环境方面同样不可或缺。可行的措施,包 括在单位食堂开设低脂低糖的健康窗口、 组织工间操活动、提供弹性工作时间等。 这些举措不仅有助于糖尿病防控,也能有

预显得尤为重要。周斌介绍,目前国内外 "糖尿病防治是一项系统工程,需要 多家医疗机构已开设糖尿病逆转门诊,邵 个人、家庭、用人单位和医疗机构共同参 阳市中心医院东院也开设了糖尿病逆转 与,形成合力。"周斌表示,"只有构建起完 门诊,并在临床实践中积累了成功案例。 善的社会支持体系,才能切实提升全民健 通过系统、科学的生活方式干预与药物治 康水平,让'幸福感'真正融人糖尿病管理

今年1月5日,看着 他身体没啥感觉,但数 字不会骗人,这是糖尿 病前期的表现。年过五 旬的他,下定决心作出 改变。

的运动秘诀很朴实,"我 运动最多的就是快走, 比平时走路快一点,走 半个小时以上,出一点 微微汗。此外,偶尔打打 球、跑跑步。"4个月里, 他的体重从74公斤掉到了65.5公斤。

饮食的改变是重中之重。"米饭肯定 要少吃,一餐最多两个拳头。"谢先生分享 了一个很多人忽略的细节,"煮饭的水也 不能太多,米饭太稀了,吃了血糖升得特 别明显。水刚刚好,煮出来饭就比较好。"

他成了自己身体的"研究员",甚至戴 上了动态血糖仪。"我发现,甜的红薯,吃 了血糖升得特别快,但不甜的红薯上升较 慢;很甜的橘子,吃了后血糖'唰'一下就 上去了,不甜就不会。所以不能光听说红 薯健康就盲目吃,得看身体的实际反应。"

他的进食顺序也变了,"我现在是先 吃蔬菜,再吃肉,最后才吃饭。减肥一开 始晚上就吃点水煮的叶子菜,做菜也少 油少盐。"

面对美食诱惑,他有自己的"土办 法":"首先物理隔绝!想吃烧烤?别去烧烤 摊边上。想吃的东西,干脆别买,不给自己 机会。"如果实在嘴馋,他就转移注意力, 去运动或者听音乐,实在不行就"吃一点 低糖水果,解解馋就行"。

被问及如何坚持时,谢先生笑了笑: "主要还是家人支持,自己意志坚定,主要 是不想吃药。"

如今,成功"逆袭"的谢先生体重下来 了,精力更好了,睡眠质量也高了。他的血 糖指标已全部恢复正常。他想对和他一样 的职场人说:"工作和健康要有机结合,锻 炼一定要坚持。对糖尿病前期别焦虑,要 有信心,只要科学地坚持下去,完全可以 逆转。"

斧

阳落地应用,曾经的"苦不堪言"正被 "轻松便捷"取代,患者治疗幸福感与 生活自由度显著提升。 防治结合:

迈向"高质量生存"

脏异常信号;手脚对称性麻木则可能 更多患者拥有高质量生活。" 与神经病变有关。一旦出现这些信号,

务必尽快就医,把握治疗黄金期。 在规范治疗方面,周斌建议,患者 需要严格遵医嘱用药,不随意调整方

邵阳市中心医院东院设有糖尿病逆转门诊。

邵阳日报记者 唐颖 摄

管问题;泡沫尿增多、夜尿频繁或是肾 进新技术、新药物的临床应用,帮助 体重管理等多重益处。

创新治疗: 从"繁琐"到"轻松"的转变

足;视力下降、视物模糊需警惕视网膜。同应用,为我们提供了更人性化、更。少注射频次,还能更半稳地控制血。帮助患者实现真正意义上的精准 病变;活动后胸闷、心悸可能预示心血。高效的健康管理工具。我们将继续推、糖,部分药物更兼具心血管保护与。自我管理。

简化了治疗方案,将患者从繁琐的用 方案",大幅降低治疗对日常生活的 药负担中解放出来,治疗依从性大幅 干扰,帮助患者从被动治疗转向主动 提高。更令人期待的是,每月一次甚 健康管理,生活品质与个人尊严得到 在市中心医院东院,糖尿病治疗 至更长间隔的降糖药物也正在研发 有效提升。

进程中,糖尿病管理正朝着更加人性 化的方向迈进。

智能监测: 实现精准管理新突破

血糖监测曾是糖尿病患者的又

创新药物与智能监测的协同应 这些长效、超长效方案,极大地 用,共同构建起糖尿病管理的"智慧

鬼门关前走一遭,她把日子过"甜"了

邵阳日报记者 易 蓝

"要不是2018年那次在"现在救回来了,但再不管不的:主食换杂粮,多吃绿叶菜, '鬼门关'走了一遭,我说不定 顾,失明、截肢都可能找上门!" 蛋白质选瘦肉和鸡蛋,每天盐 早瘫在床上了。"11月12日,55 从此,她彻底摒弃侥幸心理,把 不超过5克。她从不在外吃油炸 岁的肖女士收起刚刚注射完的 "控糖"二字贯彻到生活的方方 食品,买食品时必看配料表,就 胰岛素,语气里带着后怕。 面面。

早在2013年,肖女士就感 清晨6时30分,肖女士的 糖品种,放在两餐之间吃…… 觉到身体有些异常,但她没当 闹钟准时响起,她顺手拿起枕 这些习惯,都是她用ICU的7天 回事,"能吃能喝,就是晚上去 边的血糖仪,轻戳指尖、采血、 感悟换来的。 厕所的次数多了些,哪像生 等待,3 秒后屏幕显示 每天午饭后,是她的用药 病?"她把莫名的口渴、频繁起 "6.3mmol/L",她满意地记下数 时间,降糖药和温水摆放在固 夜都归结为"天热""年纪大 值——这是她从ICU出来后, 定的小盘子里,从不会漏服或 了",将糖尿病的预警信号当成 坚持了7年的"晨起第一课"。简 错服。睡前半小时,她会翻看手 了"生活小插曲"。直到2018年 单洗漱、吃完早餐后,她通常会 机里的"血糖记录册",把每次 的一天,她突然昏迷在家,被家 下田干活。街坊邻居都说,丝毫 测量的血糖值一一录入,去医 人紧急送医时,一纸诊断书上 看不出她是在鬼门关闯过的糖 院复查时拿给医生看。 赫然写着"糖尿病伴酮症酸中 尿病人。 毒"。医生拿着报告,语气凝重: "以前顿顿离不开白米饭, 别把它当'绝症'。听医生的话,

"再晚半小时,人可能就没了!" 现在经常用杂粮饭替代,用小 把健康习惯融进每一天,日子 在ICU的7天里,肖女士意 碗盛,刚好是自己一个拳头的 照样甜!"肖女士经常和"糖友" 识模糊中总听见医生和家人说 量。"肖女士的厨房里,贴着一 们分享的经验,是她用5年无知 "并发症""器官损伤"。等她醒 张泛黄的"饮食清单",那是她 和7天抢救换来的教训,也成了 来,医生的一席话敲响警钟, 刚出院时,医生手把手教她写 不少"糖友"的打气语录。

连水果也只选苹果、柚子等低

"别把糖尿病当'小事',更

了我的腿,更让我重新站了 张先生的"重生",得益 科协作诊疗中心(MDT)

里的多学科团队不仅保住

"我们不仅要治病,更要治人。"该院内分 泌科主任周斌说。过去患者辗转于多个科室, 如今专家团队围绕患者开展协作。从负压吸 引到富血小板凝胶,从血管介入到创面修复, 十余项新技术让许多原本需要高位截肢的患 者重获希望。

在每周三的MDT会诊中,各科专家共同 为患者制定个性化方案。"我们不仅要保住肢 体,更要让患者保有尊严地生活。"一位血管 介入外科医生表示。数据显示,该模式运行以 来,糖尿病足患者截肢率下降超40%,保肢成 功率显著提升。

更重要的是,该院将"防残亡"理念贯穿始 终。对于已出现并发症的患者,团队不仅提供 医疗干预,还通过康复训练、心理疏导、营养指 导等全方位支持,帮助患者重建生活信心。

"确诊并发症不等于人生终结。"周斌强 调。医院定期组织病友交流会,让成功康复的 患者分享经历。同时,康复科为行动不便者制 定康复计划,心理科提供情绪支持,营养师制 定个性化食谱,全方位守护患者的生活质量。

这种全程关爱模式正在显现成效。在近 期随访中,多位糖尿病足患者不仅创面愈合, 更重拾劳动能力;视网膜病变患者通过及时 干预,保住了视功能;肾病患者在系统管理下 延缓了疾病进展。

"防残亡、保功能、提质量,是我们不懈的 追求。"周斌表示,医院正将这种"一站式"管 理模式拓展至所有并发症领域,让每位患者 都能在疾病中保持尊严,在困境中看见希望。

从保全肢体到重拾希望,从延续生命到 拥抱生活,市中心医院东院用多学科协作的 "一站式"诊疗,为糖尿病患者筑起一道守护 生命质量的坚实防线。在这里,即使面对并发 症,患者依然能够活出尊严、守住幸福。

-根钉子,刺穿了新宁 学科协作。内分泌科调控血

定期测血糖、系统治疗,对他 道,每一次坚持,都是在为这 而言成了需要反复权衡的一个家保住完整的未来。 奇迹在科学与坚持中发 一次寻常的上山劳作, 生。红肿消退,脓液干净,新鲜 钉子扎进了脚底。他咬牙拔 肉芽如春苗般爬满创面。截肢

出,简单涂抹些紫药水,以为 警报解除。当老李再次用那只 伤口会像往常一样自行愈 曾被判"死刑"的脚触地时,他 合。然而,他低估了糖尿病足 咧嘴笑了,像个孩子。 的凶险。一周后,脚肿如慢 出院那天,阳光很好。老

头,疼痛钻心,脓液渗过袜 李紧握医生的手,哽咽难言。 子,散发恶臭。家庭支柱的尊 所有感激,都沉淀在他重新 严,在病痛前被击得粉碎。当 挺直的脊梁里。 地医院的医生摇头说出那两 如今,老李成了村里半

个"抗糖专家"。他常跟村里 截肢?他不敢想象。失去的"糖友"们念叨:"别学我, 了脚,如何在田间地头行走? 差点赔上腿和家。这病最怕 如何继续支撑起这个家? 脚出事,一定得早看,马虎不 老李辗转至邵阳市中心 得!"他的幸福,不再只是收 医院内分泌科时,医生看到 成和成绩单,更是每天能用 的是一个发热、贫血、营养不 双脚稳稳站在土地上,看到 良的中年人,和一只严重溃 父母安详、孩子欢笑。这份劫 烂、甚至可见蛆虫的脚。病情 后余生的平淡日常,是他生 危重,该院迅速启动MDT多 命韧性最闪亮的勋章。



邵阳市中心医院东院糖尿病逆转中心。

个字:截肢。

邵阳日报记者 唐颖 摄