

从血糖控制到心血管事件预防——

糖尿病管理理念发生转变

本报记者 姬薇



糖尿病的治疗不仅要防止疾病进展,也应关注减少相关的心血管风险和并发症。为这种糖尿病管理理念的转变——从血糖控制到心血管事件预防,诺诺菲-安万特亚太糖尿病会议日前在越南胡志明市举行。会上,美国糖尿病协会(ADA)的专家对亚洲各国医生进行了培训,并与亚洲糖尿病专家进行了学术交流。

专家认为,21世纪,患有糖尿病的人们需要全方位的疾病管理,用有助于患者享受生活的治疗方式,以保证更优质的生活。

糖化血红蛋白成为诊断工具

美国糖尿病协会(ADA)科学和医学首席官员戴维德博士介绍,目前的专家共识提出,2型糖尿病患者一旦被确诊,首先要进行生活方式的干预,同时应用药物治疗。一线药物是二甲双胍,如果不能达标,选用强化治疗,首选基础胰岛素。大部分患者需要联合治疗,占75%以上,否则血糖难以达标。

戴维德博士强调,监测糖化血红蛋白更加重要,因为它现在不再仅作为一个监控指标,已经成为得到验证的诊断工具。

“发现糖尿病不等于发生糖尿病”,也许

β细胞在几年前已经出现分泌问题。从新发现的病理生理机制看,戴维德博士主张尽早应用胰岛素,随着早期强化治疗有效,可以慢慢换药。目前提倡尽早应用中效或长效胰岛素,即早期糖尿病患者每天在睡觉前用一次胰岛素,同时监测血糖。如果应用1-2个月,糖化血红蛋白(HbA1c)>7%,可加用一针胰岛素;如果效果仍不好,加用第二针。

戴维德认为,患者不愿用胰岛素的阻力除了来自患者外还有医务人员,尤其是基层医生。主要原因是,他们不知如何进行剂量调整,如何选择剂型,担心患者出现低血糖。提高患者对胰岛素的依从性,需要从改变基层医生做起。

我国糖化血红蛋白达标率40%

北京协和医院内分泌科曾正陪教授在亚太糖尿病会议上发言时说,随着经济的发展,糖尿病发病率在中国日益增长,成为现代流行病。

2010年,中华医学会糖尿病分会就2型糖尿病和糖尿病前期最新的流行病学调查数据发表在《新英格兰医学杂志》,数据显示,年龄标化的总糖尿病患病率和糖尿病前期患病率

分别为9.7%和15.5%,据此推算,中国有9240万成年人罹患糖尿病,并有1.482亿成年人处于糖尿病前期。

大型循证医学证据显示,如果血糖得不到良好控制,慢性并发症发生率将明显增加,这不仅给糖尿病患者带来身体和精神上的痛苦,也给家庭和社会带来沉重的经济负担。

曾正陪教授对记者说,近年来,中国糖尿病患者血糖达标率较以往有了较大改善,但总体来说仍不理想,糖化血红蛋白达标率仅为40%左右。中国政府和全社会都有责任一起帮助民众预防糖尿病和控制糖尿病的进展。

多重危险因素共同干预

糖尿病是一个危险因素多,发病机理复杂,病程伴随终身的慢性疾病。患者的高血糖常常伴发高血压、高血脂和胰岛素抵抗,即代谢综合征。足病、肾病、眼病、心脏病、皮肤病、性病是糖尿病最常见的并发症。

糖尿病的高并发症发生率,导致了高致死率和高致残率。研究表明,糖尿病发病后10年内有30%-40%的患者至少会发生一种并

发症。此外,糖尿病患者心血管病发生的危险性较一般人群增加2-4倍,并且发病年龄提前。由于糖尿病患者血管和神经病变,常导致足部溃瘍,进而截肢。

曾正陪教授认为,糖尿病治疗实际要多重危险因素共同干预。血糖高要降糖治疗;血脂异常要降脂;糖尿病患者有高危状态,需要服用阿司匹林,以减少血小板并发症。因此,糖尿病治疗中多重危险因素共同干预十分必要。

曾正陪教授进一步解释说,美国糖尿病协会在2010年糖尿病指南中加入两条内容,一是建议糖化血红蛋白作为诊断指标,二是预防性服用阿司匹林。第二条我国早已做到,但第一条尚处于学术讨论中。现在认为血糖是一个点,受许多因素影响,7时测和8时测结果不一样。而糖化血红蛋白代表2-3个月的平均血糖水平,所以作为糖尿病诊断标准更好,但我国一些边远地区做不到。另外,不同仪器、不同医院,如果没有标准化,也无法保证准确测量。

热点关注

胃癌患者术后5年生存率从不足20%上升到50%~65%

我国胃癌手术整体水平提高

胃癌是我国常见的恶性肿瘤之一,在我国其发病率以西北最高、东北及内蒙古次之、华东及沿海又次之、中南及西南最低。据统计,我国每年新发胃癌患者达40万人,死亡人数达30万人,均居世界首位。而胃癌又是我国的第二大常见肿瘤。2005年中国胃癌发病率在男性中达37.1/10万,女性中为17.4/10万。从2000年到2005年间,胃癌的发病率和死亡率有轻微下降,但这种下降的趋势是由男性引起的,相反,女性的胃癌发病率和死亡率都有上升的趋势。

近日,在卫生部疾病预防控制局、中国抗癌协会、上海罗氏制药有限公司在西安联合举办的“传递希望,抗击胃癌”新闻发布会上,中国抗癌协会张广超秘书长说:“我国历来重视对胃癌的防治工作。今年4月29日卫生部发布了《胃癌诊疗标准》,此标准将于11月1日开始实施,它将为我国各级医疗机构对胃癌的准确诊断提供依据,胃癌分期更加明确,胃癌诊断及治疗将更加规范化、规范化,从而降低胃癌的死亡率。”

张广超秘书长说:“近年来,中国抗癌协会胃癌专业委员会在全国范围内推广胃癌的规范化治疗,特别是胃癌的标准根治手术,大大提高了国内胃癌手术的整体水平,目前,胃癌外科治疗技术的改进及手术的规范化使术

后5年生存率从不足20%上升到50%~65%。提高了中国胃癌研究在国际上的地位。”随着全球首个新型肿瘤内激活口服腺嘌呤嘧啶药物——希罗达进入我国,并应用于进展期胃癌治疗应用,患者在化疗时不需静脉插管,大大降低了骨髓抑制、脱发等毒性反应,从而帮助胃癌患者实现了从“存活”到“乐活”的转变。

北京肿瘤医院胃肠外科主任、胃癌协作中心首席专家季加孚教授说:“临床工作表明,胃癌的早期诊断可明显改善预后。早期胃癌术后5年生存率为90%,II期为66%,III期为51%,而晚期胃癌仅为14%。胃癌由早期发展至进展期大约需2-7年,平均3年左右。因此,胃癌早期诊断的重要性已获广泛公认,尽早发现和及早治疗早期胃癌,对于提高胃癌的治疗效果具有十分重要的意义。”

季加孚教授说:“胃癌外科治疗已经从一般的胃大部切除术进入以清除淋巴结为目的的根治术;从解剖学为基础的手术走向以解剖学、肿瘤生物学及免疫学为基础的手术;从只重视手术的安全性到根治性、安全性及功能性的统一;从只重视切除肿瘤到以切除原发肿瘤及受累器官,彻底清除区域淋巴结及杀灭腹腔脱落癌细胞的根治性手术;从单一的手术进入以围术期治疗加规范化手术的新的治疗模式。” (孔珑)



针对我国膏方市场一哄而上、缺乏强制性标准以及监督机制等乱象,专家指出——

中医膏方亟待规范

作为独具中医特色的中药剂型,膏方既可用于防治疾病,又能保健养生。针对目前网络备受追捧的所谓个人自制“美容膏”“祛痰膏”“助眠膏”等“千人膏”热销现象,上海中医药大学附属龙华医院周瑞教授日前举行的全国中医膏方高峰论坛组委会暨中华中医药学会膏方分会筹委会2010年工作会上表达了自己的担忧:“这样的膏方传播不仅无益,反而有害。不少人吃过出现了种种不适,严重地影响了膏方在适宜消费群体中的认同度。中医膏方亟待规范。”

在中医理论中,膏方是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的成药,是根据不同个体的体质和临床表现而确立不同处方,经浓缩后掺入某些辅料而制成的稠厚状半流质或冻状剂型。数据显示,膏方在我国南方地区使用较为广泛。如2009年上海使用膏方达15万余剂,市场销售额约1.8亿元。江苏省中医院、常州、昆山等地中医院每年膏方数都上万剂。而北京、安徽、山东等多个地区也已经开始启动或准备启动膏方工作。

中华中医药学会副会长、中国中医科学院院长曹洪欣说,膏方是在治未病理论指导下,集养生与医疗相结合,同时把握了个体化诊疗和共性化规律的中医药干预手段。比如,阿胶是膏方的一种重要组成部分,它在养生方面的滋补效果和在治疗方面的止血、补血功效,正说明了膏方兼具养生和医疗作用。但随着需求的增长,膏方门诊风起云涌,“千人一方”,片面追求效益,不顾膏方质量等情况,给膏方发展带来了挑战。

中医界素有“宁看十人病,不开一膏方”的说法。据专家介绍,膏方的配制是以中医理论为指导,辨证论治为基础,强身与疗疾相结合,融中药、滋补品和相关食品于一炉,按照一人一方、一人一锅而制作出来的膏类制剂。

问题奶粉,别把老百姓搞得晕乎乎

姜春康

空壳奶粉、三聚氰胺超标,一次次涉及国产奶粉质量的事件让人担心。眼下的圣元奶粉涉嫌激素事件冲击波在扩大。

疑似含激素奶粉与女性性早熟,到底有没有直接联系?当前还是个谜。而正是这个谜,把老百姓搞得晕乎乎,不知道接下来该如何办,听谁的。食品安全问题,尤其是事关激素和儿童健康,不应陷入长期的纠结。此时,食品安全卫士们,要当好“救火员”,及时干预并严厉监管,更应当好“调解员”,不能任由奶粉生产商自说自话,同时也不能让老百姓陷入彷徨的十字路口,踟躇不前。

健康杂谈

卫生部派往甘肃省舟曲县泥石流灾区的医疗救援队队员,于8月8日23时到达兰州机场。医疗队连夜乘程赶赴舟曲县泥石流灾区,投入到紧张的救治、转运病人、日常查房等救援工作中。图为北京天坛医院曹勇副主任医师(右一)正在救治被埋58小时的伤员。沈士华 朱丽丽 摄

立秋莫忘“秋老虎”

曾子孟

“立”是开始的意思,“秋”就是秋天,立秋就意味着秋天的开始,意味着天气渐渐转凉。因此,我国民间素有“早立秋,晚上凉嗖嗖”,“立秋一日,水冷三分”的说法。但立秋后的气温不会迅速下降的,“秋后一伏,晒死老牛”,这是人们多年积累的生活经验。这是因为立秋还在三伏天的末尾阶段。虽然早晚有些凉风,但白天的气温仍然很高。加上此后雨

水减少,地表温度有时甚至会比头伏和二伏都高,所以人们才形象地称这时的气候为“秋老虎”。



“秋老虎”虽猛,但只需要注意饮食,仍是可以降伏的。第一,清热解暑的食品不能一下子完全撤除,因为这类饮食不仅能够解暑、敛汗、补液,还可增进食欲。前面所说的绿豆汤、莲子粥、薄荷粥等都是很有益处的。一些新鲜水果和蔬菜,不仅能够满足人体的营养需求,又可补充经排汗而丢失的钾,所以也应多吃。

但老年人吃水果、蔬菜要注意,因为经过一个长夏,人体消耗很大,老年人容易脾胃虚寒,所以要注意食物的性味。西瓜、梨、黄瓜等性味寒凉的食物,吃多了可能会伤及脾胃,不利于补虚。第二,秋天的主气就是“燥”,虽然刚入立秋,但秋燥之气却已悄然而生,燥最容易伤肺,所以每天应当适当多喝些白开水、冰糖水、清茶等,以起到滋润肺腑的作用。当然,这并不是说饮食越清淡越好,事实上,有许多食品如鸭肉、泥鳅、西洋参、鱼、猪瘦肉、海产品、豆制品等,既解暑又补益,大可放心食用。

面对“秋老虎”,除了饮食,还得警惕寒凉。特别是在夜晚,可能前半夜闷热难当,但后半夜却变得很凉,因此,早晚加衣,夜间盖被也是必要的。

(摘自中国工人出版社《黄帝内经二十四节气养生法》)

养生茶座

每次穿“人字拖”不应超过1小时

进入炎热夏日,许多越来越好看的人字拖鞋,出现在俊男靓女脚下,成为一道最简约的美丽风景。日前,在福州大学的杨益晶,穿着一双镶水钻的人字拖才半个月,脚底就总是隐隐作痛,到医院检查才知道,人字拖很可能就是“罪魁祸首”。

南京军区福州总医院骨科二科周副主任医师提醒说,看似轻松方便的人字拖实际上不适合整天穿着,否则容易造成脚底、脚跟、脚掌等部位疼痛,女性还可能形成不雅的“内八字”。专家建议,每次穿人字拖不要超过一个小时。

人字拖虽然穿着简单舒适,但并非没有坏处。穿人字拖行走时,要靠脚趾之间唯一的带子把鞋子提起来,这个带子太细,着力点与鞋底接触点太小,使鞋底与足底接触面太少,

不稳定,行走时需要用脚趾弯曲起来“抓”或“夹”着拖鞋,才能给脚足够的支撑提起拖鞋,这种不自然的用力方式如果时间过长,会磨破夹带子间的脚趾间隙,不及时理会会导致感染;还可能造成小腿前方肌肉酸痛。同时,为了避免鞋飞出去的尴尬,行走时还要缩短步幅,弯曲起脚趾以抵住鞋底,脚尖向内侧转,形成常说的“内八字”。用这样的姿态走路,时间久了就有可能损伤到膝盖和腰部的脊柱。

还有,大家喜爱的人字拖多是薄底、平底的鞋子,也就是说,人字拖对地面的减震能力要差一些,步行时形成的反震力反弹至双脚,会导致足部劳损和受伤。足跟疼痛,骨质增生,脚跟骨刺,以至于腕关节、脊骨的疼痛,也是经常穿着人字拖可能会出现的情况。



在人字拖的挑选上,鞋底与脚趾之间的鞋带是关键,最好鞋底不能是海绵的,这样只会加剧上面所说的危害性。选择好的鞋带便会让入字拖的危害降低一些。对于鞋带的选择,想要不让脚趾内侧柔嫩的肌肤受到损伤,有弹性却柔软的材料最好。在人字拖的选择上,脚型和入字拖的形状相配很重要。(吴志)

为癌症防治献爱心

第12届北京希望马拉松在京启动

本报讯 第十二届北京希望马拉松——为癌症防治研究募捐义跑活动近日在北京启动。在启动会上,北京希望马拉松组委会主任赵平表示抗癌道路漫长而艰巨,这需要全社会、全世界每一个人的参与和帮助。

赵平介绍,2010年第十二届北京希望马拉松将于2010年9月18日上午9时在朝阳公园万人广场举行。此次活动由中国医学科学院肿瘤医院主办,由中国癌症基金会、加拿大驻华大使馆、北京市红十字会、朝阳区卫生局等单位协办。活动当天,除义跑和捐款仪式在启动会上被授予形象大使的称号。他们表示非常荣幸能够担任形象大使,并呼吁每一个人能献出一份爱心,为中国癌症防治研究事业、为社会公益事业贡献出自己的力量。

本届北京希望马拉松将建立“癌症早诊早治患者扶助专项基金”,用于扶助癌症筛查发现的早期癌症的贫困患者,这是募集基金首次用于癌症防治研究以外的领域,争取为更多癌症患者谋福利。(高菲)

专家学者呼吁:抵制烟草业各种形式的促销赞助

8月12日,新探健康发展研究中心在京举办讨论会,与会专家呼吁:为维护希望工程声誉,保护公众健康,积极履行《烟草控制框架公约》,有关部门应立即采取措施,终止“中海海爱心基金”利用学生进行中海海香烟品牌营销活动。希望政府、慈善机构及社会各界关注和抵制烟草业各种形式的促销、赞助和以“企业社会责任”为名的市场营销和公益活动。

来自卫生界、法学界、院校、基金会、学会、协会的专家、学者、控烟人士等参加了会议。新探健康发展研究中心吴宜群教授在会上指出,中南海卷烟的“蓝色风尚为爱起

跑活动”是烟草业利用具有良好声誉的公益机构来为烟草品牌营销。烟草业所谓的“爱心传递”,实质是烟草业的营销传递。以北京卷烟厂为发端的营销行动,若不制止,势必为其他卷烟企业效仿。这类活动,不仅会损害公益,而且完全违背作为WHO《烟草控制框架公约》缔约国的我国政府的正确立场。

她说,近50年来,已有无数科学研究从不同的角度证明吸烟和被动吸烟是肺癌、慢性呼吸系统疾病、冠心病、脑卒中等多种疾病发生和死亡的重要危险因素,吸烟对健康有害而无一利。烟草营销,包括广告、促销和赞助已被证明能够提高青少年吸烟率。

据了解,今年7月末,希望工程(北京)捐助中心与北京卷烟厂“中海海爱心基金”共同主办了“2010中南海一份爱心传递行动——蓝色风尚为爱起跑”活动。主办方称将在北京、天津、大连、青岛、深圳五城市,举办首届爱心酷跑拉力赛,并在各地捐助贫困大学生圆梦“大学梦”。世界卫生组织驻华代表处沙姆博士在会上指出,目前,烟草每年夺去100万中国人的生命,但是如果当前的趋势继续下去,我们预计本世纪内平均每年将有300万中国人被烟草夺去生命。中国于2005年批准了《烟草控制框架公约》,使之在中国具有法

律约束力。必须全面执行此公约,才能阻止烟草流行并改善人民生活。全球的烟草公司通过高级营销手段,投入数十亿美元,来吸引年轻人使用这种成瘾性制品。最近的研究证实,如果有越来越多的年轻人接触到烟草广告,那就会有更多的年轻人随之开始吸烟。禁止所有形式的烟草广告、促销和赞助是我们能够用以保护全世界年轻人的一个强有力的工具。

清华大学法学院中卫副院长认为:“中南海爱心活动事件”暴露了国内烟草企业在对抗《烟草控制框架公约》时的思路与对策,也提示着我们控烟事业的困境与路径。“打磨边缘”是当前烟草企业对抗《公约》的主要手段;利用《公约》与国内法的衔接不力和人们对烟草营销的认知盲区,广泛运用被《公约》所规范,但是未被国内法所规定、未被社会大众所熟悉的营销手段和方法进行广告宣传,积极推进烟草消费群体的扩张。法律和观念的双重滞后,影响着人们对烟草企业赞助活动营销本质的正确判断。仅靠对既有规范的修补和分散式的立法无法全面落实《公约》的内容与精神,必须本着与时俱进的态度,积极推进《公约》在国内法上的实现。

专家指出,烟草严重危害健康,而我国青少年吸烟率和尝试吸烟率均在逐年上升,吸烟的年龄也在提前,约有90%的吸烟者最初开始吸烟发生在19岁以前的青少年时期。烟草企业运用品牌营销和赞助活动对青少年的引诱是重要原因之一。“中南海蓝色风尚酷跑活动”违反了《烟草控制框架公约》第5.3条和第13条的有关规定,违背了我国政府履行《烟草控制框架公约》,遏制烟草流行的立场。(姬薇)