

## 糖尿病的发日趋年轻化

## 预防或延缓,调整生活方式很关键



台传媒记者 颜敏丹

11月14日是联合国糖尿病日。今年的主题是“了解风险,了解应对”,让大家了解患上2型糖尿病的风险,以延缓或预防该病的发生,同时也强调与糖尿病相关并发症的影响及其预防与应对,提高人群生命质量。

近年来,我国居民的生活方式与饮食习惯发生改变,糖尿病的患病率逐年升高。我市糖尿病的发病整体上是处于上升趋势,2022年全市共报告新发糖尿病超3万例,报告发病率为496.79/10万。

## 糖尿病发病日趋年轻化

糖尿病是由遗传因素和环境因素长期共同作用的常见慢性代谢性疾病。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民糖尿病患病率为11.9%,糖尿病前期检出率为35.2%,其中2型糖尿病是主要类型。

近年来,糖尿病的发病趋势越来越年轻化,不再是中老年人的专利。玉环市第二人民医院内二科主任郑启东告诉记者,10年前接诊的糖尿病患者以60~70岁年龄段为主,近年来接诊的糖尿病患者30~50岁年龄段明显增多,尤其是男性。接诊的患者中,2型糖尿病最小年龄为11岁,1型糖尿病最小年龄为5岁。

记者从市疾控中心了解到,2022年台州市共报告新发病例中,1型糖尿病占0.44%,2型糖尿病占89.05%,妊娠糖尿病占8.73%,其他糖尿病占1.78%。1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和其他类型糖尿病的报告发病率,分别为2.16/10万、442.40/10万、88.48/10万和18.84/10万。

## 这些人属于高危人群

糖尿病前期很少有典型的临床症状。糖尿病前期人群一般不会出现糖尿病患者的“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重

减轻)症状,但可能会有饥饿感,轻度的口渴,或者感觉乏力。

具备下列一项或以上的糖尿病危险因素者,即可判定为2型糖尿病高危人群:

有糖尿病前期史(又称“糖调节受损”):7.8mmol/L≤餐后两小时血糖<11.1mmol/L和/或6.1mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L;

年龄≥40岁;

BMI≥24kg/m<sup>2</sup>和/或向心性肥胖(男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm);

一级亲属(父母、同胞、子女)有糖尿病史;

缺乏体力活动者;

有巨大儿分娩史或有妊娠期糖尿病史或有多囊卵巢综合征病史的女性;

有其他心血管代谢疾病史:①有高血压史或正在接受降压治疗者;②高密度脂蛋白胆固醇<0.90mmol/L或三酰甘油(TG)>2.22mmol/L,或正在接受调脂治疗者;③有动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)史;

有其他药物使用史:①有类固醇类药物使用史;②长期接受抗精神病药物或抗抑郁症药物治疗;

有黑棘皮病者。

## 糖尿病如何预防和应对

在许多情况下,合理膳食和适量运动可以帮助降低患2型糖尿病的风险。

饮食:选择全谷物、瘦肉以及足量水果和蔬菜。限制糖分和饱和脂肪(如奶油、奶酪、黄油)的摄入。

运动:减少久坐时间,增加运动时间。每周至少进行150分钟中等强度的运动(如快走、慢跑、骑自行车等)。

监测:请留意可能的糖尿病症状,如过度口渴、频繁排尿、不明原因的体重下降、伤口愈合缓慢、视力模糊和缺乏精力。如果您有任何这些症状或属于高风险人群,请咨询医学专业人士。

合理膳食、规律运动、健康体重和避免使用烟草等健康生活方式,有助于预防2型糖尿病的发生发展。世界卫生组织指出,调整生活方式是预防或延缓2型糖尿病发作的最佳方式。

此外,糖尿病是一种长期慢性疾病,患者的日常行为和自我管理是影响糖尿病控制状况的关键因素之一,因此建议患者接受自我管理教育,学习糖尿病自我管理相关知识。

## 椒江:让群众远离“甜蜜”伤害

台传媒记者 章浩

11月14日,椒江区疾控中心联合台州市立医院、海门街道社区卫生服务中心等单位,走进城隍浦未来社区邻里中心开展糖尿病健康讲座及义诊活动,帮助居民们远离“甜蜜”的负担。

## 广泛开展科普宣传

“一味吃素会造成营养不均衡,日常饮食蛋、奶、肉都要吃一点;生活里不能只关注血糖,血脂、血压也要一并关注,以防发生糖尿病并发症……”

城隍浦未来社区邻里中心内,台州市立医院内分泌科主治医师应巧通过“微课

堂”,零距离向居民传播健康生活知识。

她用通俗易懂的语言,讲解了糖尿病的成因、症状、对人体的伤害及如何开展日常保健护理等知识,促进大家建立健康生活方式和饮食习惯的信心。

“糖尿病已成为现代疾病中的第二大杀手,是导致失明、肾衰竭、心脑血管疾病的主要病因。”应巧说,糖尿病具有很大的隐匿性和慢性病程的特点,开展多种形式的健康教育,可以帮助糖尿病患者早发现、早诊断、早治疗,同时可以帮助患者规范降糖治疗,远离并发症。

“事实上,有关慢病的健康科普全年都在开展。”椒江区疾控中心慢病科科长林股悦说,由各社区卫生服务中心专家组成的志愿团队,每年都会进文化礼堂开展

健康知识普及,做到全区各村社全覆盖,十分受老百姓欢迎。

## 优质服务送到家门口

当天,来自台州市立医院、海门街道社区卫生服务中心的各科专家还为城隍浦社区居民们提供了义诊服务,包括测血糖、量血压以及眼底检查等,并为大家答疑解惑,提供下一步检查和诊疗建议。

“我们发现,很多糖尿病患者用药不规范。”台州市立医院内分泌科副主任医师说,一些居民觉得身体不适,能吃能睡不影响工作,就不吃药了,甚至还放松了对日常生活的管理。

她说,不少年轻人也因为爱喝奶茶、

甜品,造成血糖异常的问题,“特别是有些自信的年轻人,觉得自己身体底子好,血糖指标高一点问题不大。其实糖尿病的可怕之处,就是在不知不觉中把健康吞噬。”

她建议,糖尿病患者和高危人群日常要做好血糖、血压、血脂等身体指标监测,养成良好的生活习惯,“前来就诊的患者,我们会将其纳入慢病监测系统,每三个月监测一次。”

林股悦说,除了综合性医院,全区各个社区卫生服务中心、大陈镇卫生院也在开展辖区居民的健康管理,“对于已发现的糖尿病患者,社区责任医生每年至少进行4次随访。有些人要每月回访一次,监测血糖、血压的同时,还面对面提供健康生活指导。”

## 积极融入欧盟产品安全体系

## 60多家灯饰企业现场“充电”



本报(记者郑红)为进一步提升欧盟通用产品安全和台州灯串行业产品合规水平,11月9日,台州市标准化研究院、浙江省标准化研究院联合中欧消费品安全提升项目(SPEAC)专家,举办欧盟通用产品安全法规和灯串安全公益培训会,并在线上平台同步直播。60多家台州灯饰企业代表参加现场培训。

台州是我国灯串产业集群规模最大、产品类别最齐全的生产基地和出口基地

之一,也是商务部认定的国家外贸转型升级示范基地。欧盟是我国灯串出口的重要市场,其对进口产品的安全要求和标准非常严格。

欧盟委员会于今年5月23日发布《通用产品安全法规》(GPSR),该法规于6月12日正式生效,于2024年12月13日强制实施,替代旧的通用产品安全指令(GPSD)。

“从即将实施的新规来看,欧盟市场对通用产品、重点消费产品灯串的安全性、能效和环保性能等方面都有着非常高的要求,而产品质量合规是国际贸易良性发展的基础。”市标准化研究院院长高洁介绍,为此,该院联合浙江省标准化研究

院、中欧消费品安全提升项目组联合开展培训,着重讲解灯串安全的相关要求,帮助灯饰企业更好地融入欧盟产品安全体系,避免不必要的损失。

据了解,中欧消费品安全提升项目(SPEAC)由欧盟发起和资助,优先关注玩具和婴童用品、电子产品和家用电器等产品,致力于为企业提供符合欧洲安全要求的实用解决方案,让进入市场的产品更加安全,从而更好地保障消费者的健康。

培训会上,中欧消费品安全提升项目(SPEAC)核心专家刘开明博士,从《通用产品安全法》(GPSR)出台的背景出发,分析《通用产品安全指令》(GPSD)的不足,讲解《通用产品安全法》的目标、主题与范

围、主要创新;核心专家 Robert Huigen 针对灯串产品最常见的三大风险,融入实例进行讲解,并结合欧盟产品安全法规,引导企业了解如何生产适用出口欧盟的灯串产品。

会后,专家们还针对学员疑惑,进行现场答疑。

“此次培训会是台州市标准化研究院助力企业提升合规思想、树立标准理念、完善质量意识,构建‘双循环’新发展格局的创新服务模式。”高洁表示,该院将持续发力,立足标准化职能优势,推动台州企业提高产品标准和质量,积极“走出去”,助推中欧双边贸易增长,促进台州标准国际化工作再上新台阶。

## 这份指南,助你更好“跑马”

台传媒记者 罗家辉

2023台州马拉松即将在黄岩区鸣枪起跑,比赛项目包括男女马拉松、男女半程马拉松和甜蜜跑(约5000米),吸引了来自全球的1.5万名跑者参与。这场盛大的赛事已成为中国马拉松金牌赛事之一,今年更是重启了全马项目,让人们充满期待。

参加马拉松,需要做哪些准备,从而确保安全和顺利完成比赛?台州市立医院骨科中心关节外科首席医生孔劲松提供了一些专业建议。

## 赛前准备要充分

“马拉松比赛的里程较长,身体负荷较大,因此不适合没有经验或身体状况一般的人突然参加。”孔劲松说,参赛者要经过系统的训练和慢慢提高跑步强度,量力而行。对于没有跑过马拉松的人来说,可以选择较短的比赛项目,如5000米或半程马拉松。

他表示,参赛者在比赛前应该进行充分的热身活动和拉伸运动,以减少肌肉和关节的损伤风险。特别是在气温较低的天气中,肌肉和血管容易收缩,容易导致损伤和损伤。因此,参赛者应该更加重视热身活动,确保肌肉和关节处于最佳状态。

此外,赛前还应该进行一些其他的准备工作。首先,参赛者应根据个人的身体状况和目标,合理制定训练计划,

包括每周的跑步量、强度和休息时间;其次,参赛者应该调整饮食,增加碳水化合物的摄入,如米饭、面包、蔬菜和水果,以提供足够的能量;其三,参赛者应该保持充足的睡眠,确保身体和精神的最佳状态。

熟悉比赛的路线和相关规定也很重要,包括起点、终点、补给站和禁止携带的物品等。最后,准备好合适的跑鞋和运动服装,携带必要的物品,如水壶、能量补给品和防晒霜等,以应对比赛过程中的需求。

## 赛后当心身体受伤

孔劲松提醒,跑完马拉松后,参赛者应该进行适当的放松运动和冷敷,以促进肌肉的恢复和减轻疼痛。尤其是对于长时间跑步后可能出现的关节疼痛,建议参赛者做一些放松活动,并及时就医进行复查和治疗。

“往年,在马拉松比赛结束后的几个月,都会遇到有参赛选手因损伤前来就诊。其中,关节损伤是比较常见的,特别是膝关节的疼痛。”他说,长时间的跑步会对关节造成一定的压力和磨损,导致关节疼痛和不适。有些参赛者可能在比赛后几个月仍然感到膝盖疼痛,这时候应该及时就医进行复查,可能需要进行软骨修复等治疗。

此外,肌肉拉伤也是常见的马拉松比赛后损伤。有些参赛者因为没有做好足够的准备或过度用力而导致肌肉拉伤,这种情况下,及时休息、冷敷和就医治疗是必要的。



## 筑牢秸秆禁燃“防火墙”

露天焚烧秸秆不仅浪费资源造成雾霾天气,还有很多危害。为此,天台县委综合行政执法队联合村干部、网格员、党员志愿者、流管专员等多方力量,充分利用“高空瞭望系统”、无人机航拍等高科技巡查手段,对“火点”实现了全天候、全方位“云”管控,形成“人防+技防”“空中+地面”的高效监管。图为11月10日,坦头镇执法人员对辖区内全覆盖、无盲区巡查,走村入户发放秸秆禁燃宣传图,普及相关法律法规,让环保理念、安全意识根植于心。

台传媒通讯员 余奕虹 鲍宇斌摄

## 街巷微闻

## 七旬老人离家外出 民警雨夜帮助寻回

本报讯(通讯员杨日龙)“警察同志,我老伴下午出门,到现在还没回来,请你们帮忙找找!”11月9日晚上6时许,天台县公安局平桥派出所来了一位老太,向值班民警寻求帮助。

老太称其近期患病住院,午饭后儿子去医院接她出院,留下70多岁的老伴在家。当他们回到家后,却没有看到老伴,在村里四处寻找一直未果。

得知此情况后,值班民警迅速行动,一边安抚老太焦虑的情绪,一边向她了解情况。在沟通中,民警得知走失老人患有阿尔兹海默症,不知下午何时离家,也不知去哪里,亲属分头到处在找。

根据老太提供的走失老人外貌特征,民警警驾巡逻车上路开展巡查,同时所内民警启动视频监控追查。

时间一分一秒地过去,加上下雨,气温渐渐下降,民警们十分担心老人的安全。晚上7时30分,通过海量的视频监控,终于在一条路面的监控中查到了走失老人的身影。根据老人可能所走的方向,视频民警一路追踪。从视频中看到,当天下午3时许,老人走进了省道边的一个村子里。

为了能及时找到老人,民警向附近村的村民微信群发出走失通报。

由于村子里没有公共视频,老人的去向无从可知,村民群里也一直没有情况反馈。民警只能围绕村子周边的路面视频逐一查看。晚上9时许,民警在平桥花前工业园区的一处路面视频上看到了冒雨行走的老人。得知有亲属在工业园区寻找,立即通知人员前往查看。

“找到了!找到了!”10分钟后,终于找到了老人,电话里,家属不断向民警表示谢意。经询问,老人身体并无大碍。

## 女子轻信陌生电话 3万元打了水漂

本报讯(通讯员陈怡)这段时间,不少诈骗分子利用“双11”节点,推出各种诈骗“套餐”。近日,椒江警方接到群众报警,发现骗子伪造某短视频平台,以刷单返利为由,诱导受害人下载指定APP,进而实施诈骗。

此前,椒江的王女士接到一位陌生女子打来的电话,称其在某短视频APP的信用良好,要赠送其礼物。对方称,通过浏览该APP商店并截图就可以返现。随后,王女士被对方拉进群聊,下载了虚假“双11”APP,在APP里有一名助理把她拉到一个名叫“活动任务发布群”,里面会发布各种返现活动。王女士通过参加这些活动,通过微信转账收到33笔返现,共计488元。

后来,王女士又在群内先后参加了“XX真爱梦想公益基金会”“XX壹基金公益基金会”“XX乡村发展基金会”等返现活动。当王女士想在平台提现时,始终无法提现,这时她才发觉被骗,共损失3万元。

市公安局椒江分局侦查中心主任张文辉介绍,虚假“双11”APP与正版APP图像极其相似,迷惑性很强。诈骗分子先将受害人拉入群聊,营造赚钱的氛围,再诱导受害人点击陌生链接,下载指定的带有“双11”字眼的虚假APP,要求其参加刷单任务,刚开始受害人可以提现,但骗子往往会以任务升级、做大单任务产生联单赚取更多佣金,诱导受害人继续刷单。最后受害人根本无法进行所谓的“提现”,从而发现被骗。

警方提醒:“双11”期间,各种抽奖、免单活动较多,大家收到这类信息后一定要仔细甄别,详细了解活动规则,向官方客服求证。任务官方组织不会进行任何捐赠返现行为,不要轻信“回馈优质服务”“商城活动”等说辞,不扫描未知二维码,不点击陌生网址链接下载虚假APP,更不能轻易转账汇款。

## 三轮摩托“带病”上路 一个轮胎途中“逃跑”

本报讯(通讯员林华强)11月11日,在天台县街头镇,一辆正三轮摩托车因“带病”上路行驶,造成轮毂断裂轮胎飞出,驾驶员连人带车跌入稻田。备受惊吓的摩托车驾驶员张某全身多处受伤,他不仅自己承受痛苦,还要自掏腰包修理摩托车。

当天上午11时51分,天台交警大队街头中队值班民警接110报警指令,称街头镇蒋庄村路口附近,有一辆正三轮摩托车掉入稻田里,人受伤。

民警及时赶到事故现场,通过询问得知,当时张某驾驶满载货物的正三轮摩托车,沿蒋庄村的村路由北向南行驶,准备去街头镇上办事。行驶到事发地点附近时,他感觉正三轮摩托车剧烈晃动,瞬间就听到“咔嚓”一声响,左侧轮毂突然断裂,左后轮瞬间飞出,车子顿时失去平衡,飞入稻田里。庆幸的是,张某只是受了点轻伤。

民警提醒广大司机朋友,车辆必须要定期进行检修,切忌“带病车”上路行驶,不仅会影响自己的行车安全,还可能对其他车辆造成伤害。出行前要仔细检查车辆,尤其要注意检查车辆的轮胎螺栓、螺母是否齐全,有无龟裂或破损确保车况良好再出发。