

数据显示全球近4亿人患糖尿病

据新华社 11月14日是世界糖尿病日。2009年至2013年世界糖尿病日的主题均为“糖尿病教育与预防”。总部位于比利时首都布鲁塞尔的国际糖尿病联合会日前发布最新一期《糖尿病地图》，显示2013年全球约有3.82亿成年人患有糖尿病。

根据这份《糖尿病地图》提供的20岁至79岁成人糖尿病患者分布概况，中国的糖尿病患者人数居各国之首，紧随其后的是印度、美国、巴西和俄罗斯。

PM2.5对患者产生不良影响

中国社会科学院日前发布的《气候变化绿皮书》指出，空气质量的持续恶化会使慢性病加剧。专家提醒，对于糖尿病患者而言，空气污染尤其是PM2.5细颗粒物的影响不可小觑。

中国医学基金会糖尿病基金委员会主任委员、北京朝阳糖尿病医院院长王执礼说，由于高糖反应，糖尿病人的微血管大多有损伤，而PM2.5是可进入血管的有害细小颗粒物，因此吸入PM2.5无疑会对糖尿病患者的病情产生不良刺激。

他建议糖尿病患者关注每日的PM2.5浓度预报，遭遇雾霾天气时尽量在室内活动，并注意监测血糖，结

合自身情况调控药量。需要外出的患者要注意戴防PM2.5的特制口罩。

“聚集”倾向值得注意

中华医学会糖尿病学会委员、哈尔滨医科大学附属第一医院内分泌科主任匡洪宇教授表示，由于不良生活方式增多，一些家庭出现全家罹患糖尿病的现象。糖尿病的“聚集”倾向值得注意。

“糖尿病并不是传染病，但一些家庭因为饮食结构不合理和运动不足等因素，出现全家罹患糖尿病的情况。”匡洪宇教授介绍说，比如一些家庭为追求口感而在烹饪菜品时多放油，还有随着越来越多的“80后”成为父母，往往出现一家三口偏爱食用快餐等。高脂肪、高热量的饮食摄入如果缺乏适度的运动，容易成为罹患糖尿病的高危群体。

医生表示，近年来，临床上儿童糖尿病患者的增多也释放出危险信号。儿童糖尿病患者发病主要与遗传因素以及生活方式相关，父母饮食结构不合理也会影响儿童的身体健康。特别是一些儿童喜欢肉食以及高热量食物，出现营养过剩，养成这样的饮食结构后难以改变。同时，儿童缺乏必要的运动，客观上增加患

病可能性。

医生建议，避免罹患糖尿病的关键仍在预防，健康合理的生活方式体现在生活的方方面面。比如，避免过量摄入高脂肪、高热量食品，多增加对蔬菜的摄入，根据自身情况设计合理的运动项目并长期坚持等。

警惕非典型糖尿病症状

第三军医大学新桥医院专家提醒，糖尿病高危人群不仅应留意最常见的症状，还要警惕多种非典型症状，出现这些非典型症状时也应及时到医院查明原因，以免延误诊断和治疗。

该院内分泌科主任郑宏庭副教授提醒，糖尿病高危人群，在平时既要关注“三多一少”，即多饮、多食、多尿、体重减轻这些糖尿病最常见的症状，也要留意那些非典型症状，如皮肤持续瘙痒、干燥；容易饥饿、疲倦、乏力；伤口不易愈合；不明原因的双眼视力减退、模糊；怕冷、胸闷心慌且活动后加重；尿路感染或咳嗽长久不愈等症状。

郑宏庭介绍，有糖尿病家族史人群，以往有妊娠糖尿病的妇女或曾经分娩过巨大胎儿（出生体重大于4公斤）的妇女，高血压患者、心脑血管疾

病患者、血脂紊乱患者、肥胖人群、特别是年龄大于45岁的超重者等都属于糖尿病高危人群。

郑宏庭说，通常很多糖尿病患者前期没有任何症状，往往只有到了某种并发症住院治疗时，才发现已然患病。虽然糖尿病一般并不会直接导致死亡，但它可能带来一系列急、慢性并发症，如心脑血管疾病、糖尿病肾病等，成为糖尿病患者致死、致残的重要原因。对隐性糖尿病患者的提前筛查尤为重要，早期排查和干预是降低糖尿病发病率的关键。

应注意防治眼病

为了减少糖尿病并发症，专家提醒，糖尿病患者应定期到专业眼科医院做眼底检查，早期防治，可使90%的糖尿病引发的视力缺损和失明得以避免。

据世界卫生组织公布，糖尿病视网膜病变是全世界导致视力缺损和失明的主要原因。

哈尔滨爱尔眼科医院眼底病科主任周明波介绍，糖尿病可导致白内障、视网膜病变等眼病，如果不能早期发现、早期干预，致盲的几率很高。糖尿病病史5年左右，99%的患者都有不同程度的糖尿病视网膜病

变，出现飞蚊、视力下降、眼前黑影等现象。目前不少患者对糖尿病眼病的认知缺乏，往往是看不见了才想到就诊，但可能已错过了最佳治疗期。

周明波建议，糖尿病患者要以乐观、积极的态度对待生活，定期接受眼底病检查，减少致盲的几率，防患于未然。

秋冬季节须防烫伤

秋冬季节气候寒冷，人们应该注意保暖，糖尿病患者也不例外。然而，第三军医大学新桥医院专家提醒，糖尿病患者因末梢神经病变导致对温度不敏感，容易在取暖、泡脚、洗澡时导致烫伤，且烫伤后不易治愈。

郑宏庭说，糖尿病患者细胞组织内含糖量较高，细菌易滋生，使得伤口愈合较慢，且感染率增高，如果治疗不及时，可能导致溃烂和皮肤组织坏死，严重的甚至需要局部或全部截肢。

对此，郑宏庭提醒，秋冬季节糖尿病患者既要保暖，又要严格防止被烫伤，要谨慎使用热水袋、电热毯等设备，泡脚、洗澡前要让家人帮忙试好水温，如发现被烫伤应及时到医院就诊。

■牟旭 黄堃 王建 赵宇飞 熊琳

你还在当“夜猫子”吗？

据新华社 如果可能的话，请不要熬夜。美国一项新研究发现，人体生理反应的节奏跟昼夜交替一致，一旦这个节奏被破坏，人们免疫系统的抗病能力就会降低。现代社会免疫炎症包括肠炎发生频率高，很大一部分原因就在于作息不规律。

研究第一作者、美国得克萨斯大学西南医学中心免疫学博士生于肖飞对新华社记者说，地球物种在进化的过程中逐渐演化出了一套计时系统，也就是所谓生物钟。因为有了生物钟这种机制，生物就可以把特定的生理活动安排在一天中的特定时间。比如，我们在晚上入睡，而在清晨醒

来；我们的心跳白天比较快而到了晚上就会渐渐慢下来。而“我们的研究试图回答一个不如此明显但是对我们的生存至关重要的问题。那就是我们身体的防卫机制——免疫系统——是不是也在跟昼夜交替同步呢？”

据于肖飞介绍，肠道中有一类极其重要的免疫细胞叫做TH17细胞，它们善于分泌细胞因子来抵抗细菌和真菌的入侵，但是如果活性太高就会引发肠炎。他们于是以小鼠为模型进行研究。

研究人员通过改变光照让小鼠产生时差反应，结果发现，这些小鼠的肠道里产生了太多的TH17细胞，其后

果就是这些小鼠更容易发生肠炎。

于肖飞说，现代生活常常扰乱人们的生物钟，比如坐飞机到不同的时区产生的时差，或者是熬到深夜的夜班工作，都会让我们体内的生物钟发生紊乱。因此，新研究“可以让我们更好地了解为什么在现代生活中，免疫炎症包括肠炎发生的频率如此之高”。

于肖飞说：“这一研究成果不仅在分子水平上揭示了昼夜交替如何影响机体免疫系统，也有助于我们更有效地利用自身免疫功能来对抗感染或者预防免疫疾病。”于肖飞等人的论文发表在美国《科学》杂志上。

■林小春

先天性眼病渐成儿童致盲主因

据新华社 各种先天性眼病、早产儿视网膜病变等疾病已成儿童致盲的主要原因。记者日前从湖南省儿童医院获悉，中国妇幼保健协会儿童眼保健培训基地近日落户该院，将为基层医院儿童医生提供规范化培训，提高基层医疗保健机构的儿童眼病防治能力。

据湖南省儿童医院介绍，根据2012年湖南省儿童医院对长沙市21万多名中小学生的视力体检结果显示，长沙市小学、初中、高中学生视力低常发生率分别为46%、62%、75%。

“各种先天性眼病、早产儿视网膜病变目前已成为儿童致盲的主要原因，随着关口前移，加强新生儿及婴幼儿的眼保健已成为降低儿童盲和低视力的关键。”湖南省儿童医院眼科主任陶利娟教授说。

专家认为，我国基层妇幼保健机构仍处于发展阶段，技术水平和设施条件参差不齐，作为承担早期筛查工作的眼科相关业务人员更是严重缺乏，致使很多基层儿童视力问题得不到及时、准确的诊断和处理。

陶利娟说，医院眼科连续9年通

过对长沙市特殊教育学校盲童学生检查发现，致盲原因以先天性白内障、先天性青光眼、先天性视神经萎缩、视网膜病变等为主的先天性、遗传性眼病达到了74%。

“部分患先天性白内障、弱视等眼病的患儿，可以通过早期治疗获得正常视力。”陶利娟教授说，调查结果表明，儿童目盲与低视力防治必须从优生优育入手，早期筛查及治疗先天性眼病极为重要。胎龄小于32周的早产儿尤其需要进行早期筛查，出生后4周即可以进行眼底检查。

■帅才



10种保健品及器械广告不可信

据新华社 日前，安徽省食品药品监督管理局发布公告称，“壮腰健肾丸”等10种药品、保健品、医疗器械广告违法情节严重，提醒广大消费者在医生或药师的指导下购买药品和医疗器械，并且不要盲目相信广告内容，特别是保健品没有治疗作用，不能代替药品。

这10种广告是：河北安国药业集团有限公司生产的“壮腰健肾丸”（广告名“金古莲”）；甘肃河西制药有限公司生产的“脾肾双补丸”；乌兰浩特中蒙制药有限公司生产的“抗骨质增生丸”（广告名“丹参抗骨丸”）；云南无敌制药有限公司生产的药品“外用无敌膏”；河南省永春医药科技有限公司生产的医疗器

械“静电理疗贴”（广告名“绿霸王透骨贴”）；七台河市康鑫医疗器械厂生产的医疗器械“前列腺贴”（广告名“曲大夫前列腺贴”）；滑县康泰医疗器械有限公司生产的医疗器械“骨痹痛消贴”（广告名“苗祖圣方”）；河南凌云医药科技有限公司生产的医疗器械“腰枕治疗仪”（广告名“曲度腰枕治疗仪”）；河南雅娜化妆品有限公司（证件持有者）的保健食品“万鹤灵芝茶”；安徽高山药业公司（证件持有者）的“寿瑞祥牌全松茶”。

药监部门提醒广大消费者，一定要辨别是否有国药准字、保健品或医疗器械批号，如果遇到患者现身说法、老专家、老寿星等强烈推荐广告一定不要相信。

■鲍晓菁

美国拟禁用人造反式脂肪

据新华社 美国食品和药物管理局日前宣布，基于现有科学证据及专家委员会的结论，已初步决定禁用对人体健康不利的人造反式脂肪。

美国药管局当天发表声明说，反式脂肪会增加食品中低密度脂蛋白，即坏胆固醇的含量，因此增加人们罹患心脏病的风险。来自美国医学研究院的第三方独立研究认为，反式脂肪对健康毫无益处，也不存在反式脂肪摄入量安全标准，其建议是反式

脂肪的摄入量越少越好。

反式脂肪又名反式脂肪酸，其主要来源是部分氢化处理的植物油，这种油具有耐高温、不易变质、存放久等优点，快餐业中使用比较普遍。美国药管局将对公众意见进行评估，一旦最终决定禁用人造反式脂肪，今后氢化油将被视为“食品添加剂”，除非获得批准，否则不得在加工食品中使用。

该机构还表示，这一决定只涉及人造反式脂肪，一些肉类与奶产品中

天然存在的少量天然反式脂肪无法避免，不受此决定影响。

美国药管局局长玛格丽特·汉伯格说，预计禁用反式脂肪每年将能防止7000名美国人死于心脏病。

此前，许多美国食品生产商以及一些餐饮业商家已自愿减少或逐步停用反式脂肪，但在蛋糕等甜点、微波爆米花、冷冻比萨饼、人造奶油、咖啡伴侣等加工食品中，反式脂肪仍比较常见。

■林小春