

第14届联合国糖尿病日暨“蓝光行动”主题活动在南京召开

点亮蓝光 照亮健康

11月13日，在联合国糖尿病日前夜，在国家卫生健康委员会疾病预防控制局和中华医学会指导下，由中华医学会糖尿病学分会和中华国际医学交流基金会共同主办的2020年联合国糖尿病日暨“蓝光行动”主题活动在南京大学医学院附属鼓楼医院举办。

第14个联合国糖尿病日的主题是“护士与糖尿病”。护士在糖尿病健康管理中发挥着重要作用：促进高危人群和患者的早期发现，确保高危人群得到及时干预，患者得到及时治疗；为糖尿病患者提供自我管理的专业培训及心理辅导，减少并发症的发生发展；对2型糖尿病危险因素进行干预，预防糖尿病发生。

活动中，专家宣读《糖尿病防治行动倡议书》，并为蓝光行动系列活动表现优秀者颁发荣誉。在各位领导专家共同启动“点亮蓝光”仪式后，蕴含着恢弘历史气息的南京城在解放门古城墙上点亮蓝色灯光，同时高大威严的北京永定门城楼也同样绽放蓝色之光，将当晚活动推向高潮。



蓝光行动启动仪式

健康中国 防控糖尿病 我们共同行动

致公众和糖尿病防控工作者的倡议书

糖尿病已经成为影响我国居民健康的重大公共卫生问题。2019年7月，国家发布《健康中国行动（2019-2030年）》，将糖尿病防治列入重大专项行动。作为糖尿病防治的同道，我们深感使命艰巨，责任重大。在此，我们向社会公众郑重呼吁：

★全面了解糖尿病知识，关注个人血糖水平。健康人40岁开始每年检测1次空腹血糖。发现异常情况及时到医疗机构就诊。

★糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。通过饮食控制、科学运动，扎实有效地开展人群糖尿病预防。

★糖尿病患者加强健康管理。定期监测血糖和血脂，控制饮食，科学运动，戒烟限酒。到医疗机构定期就医，遵医嘱用药，每年进行慢性并发症风险筛查，包括足病、视网膜病变及肾病等。

★合理饮食。糖尿病患者主食定量，减少精致碳水化合物，增加全谷物和杂豆；进餐定时定量，餐餐有蔬菜，奶类豆类天天有，少油少盐。

★科学运动。血糖控制稳定的患者，每周至少有5天，每天半小时以上的中等量运动。

★保持健康体重，糖尿病和糖尿病前期肥胖超重人群减重5%~10%，有效降低糖尿病及其并发症发生风险，延长健康寿命。



宣读倡议书（左起：冯博主任、郭立新教授、朱大龙教授和时立新教授）

号召从事防治糖尿病工作的同志们：

▲加大糖尿病防治科普宣传，积极开展科普宣教和社会公益活动，提高群众健康素养水平。

▲为社区居民提供规范的国家基本公共卫生服务项目-糖尿病健康管理服务，对2型糖尿病高危人群进行针对性的健康教育。

▲落实糖尿病分级诊疗服务技术规范，积极为糖尿病患者提供饮食控制、科学运动、血糖监测和自我管理等健康指导。

▲提高对糖尿病及其并发症的早期发现、规范化诊疗和治疗能力，促进基层糖尿病及并发症筛查标准化，及早干预治疗糖尿病慢性并发症，延缓并发症进展，降低致残率和致死率。

▲推进“互联网+公共卫生”服务，充分利用信息技术丰富糖尿病健康管理手段，创新健康服务模式，提高管理效果。

糖尿病防治行动刻不容缓！健康中国，让我们积极行动起来，预防控制糖尿病，拥抱健康美好生活！

《柳叶刀》发文呼吁

综合策略改善糖尿病防治

近日，《柳叶刀》发布由全球44位业内专家合作4年的成果，全面回顾糖尿病及其并发症带来的健康负担，总结科学预防、有效诊治的最佳证据和明确获益。报告呼吁，从个人到临床医护人员，采取综合策略来改善糖尿病防治，改善患者的生活。（Lancet.11月12日在线版）

要命的“甜蜜”负担

报告指出，对40~60岁中年人而言，得糖尿病意味着预期寿命平均减少4~10年。在中国，2000年确诊糖尿病的50岁患者，相较于同龄人平均损失了9年寿命。

糖尿病患者死于心血管病、肾脏病和癌症的风险增加1.3~3倍。糖尿病使心血管疾病的风险增加了2.3倍，多达30%的糖尿病患者都会死于心血管病。在美国，糖尿病导致的晚期肾病患者比例多年来持续上升，目前约为47%，虽然这可能是因为对糖尿病相关心血管风险的处理不断完善，随着生存时间延长，有更高几率发展为肾病。在调整其他风险因素后，与普通人群相比，糖尿病患者的癌症风险增加1.2~2.0倍，血糖代谢失调是潜在机制之一。

糖尿病还是导致非创伤性腿部截肢和失明的主要原因，尤其是在工作年龄人群中，这些并发症会严重损害生活质量，减弱个人的生产能力。研究数据表明，34.6%的糖尿病患者会出现糖尿病性视网膜病变，糖尿病患者非创伤性下肢截肢的可能性是普通人群的7~30倍。与此同时，新冠大流行更凸显了糖尿病患者的脆弱性。糖尿病患者感染新冠后，患重症或死亡风险增加至少2倍，尤其是在血糖控制不佳或已经发展出糖尿病并发症的人群中。

越年轻越危险

在亚洲，已经有20%的糖尿病患者都属于年轻发病人群。相对来说，肥胖和家族史是年轻发病糖尿病患者的主要特征。

年轻发病的糖尿病患者通常β细胞功能恶化更迅速，更早需要胰岛素治疗。而且，患者面临着巨大的并发症负担和过早死亡风险，病程长是年轻发病糖尿病患者并发症高的主要原因。中国42万糖尿病患者数据显示，年轻发病的糖尿病患者住院率最高。

过去的30年中，肥胖症的患病率翻番，世界许多地方的糖尿病患病率也都呈现出了相似的上升趋势。如今，越来越多儿童青少年超重甚至肥胖，也为将来的糖尿病埋下了隐患。报告指出，如果不采取补救措

施，这可能会导致年轻发病糖尿病和其他非传染性疾病过早发病的趋势。

不良生活方式是发病重要因素

报告指出，糖尿病大流行，环境和人类行为起到了重要作用。其中，有不少因素和日常生活息息相关，比如屏幕时间过多，饮食质量发生变化，偏爱含糖饮料和含钠食物，谷物、水果和蔬菜的摄入不足，食物份量增加，工作时间和睡眠作息变化等等。

同时，在资源不足地区，营养不良、抑郁、贫穷和教育程度低也是重要因素。

另一点值得关注的是环境污染，其中许多是内分泌干扰物（例如双酚A），也与引起糖尿病，肥胖症和心血管-肾脏疾病有关。在肥胖率相对低的中低收入国家，环境因素可能特别重要。

科学管理 有效治疗

根据最佳证据和临床实践，报告委员会总结了糖尿病确诊患者中更有效管理多种危险因素的获益。文章对体重、糖化血红蛋白水平、血压水平等的管理，都给出了明确的答案。

★肥胖患者体重持续减轻≥15 kg，可诱导2型糖尿病的缓解长达2年。

★2型糖尿病患者，糖化血红蛋白（HbA_{1c}）水平降低0.9%，收缩压降低10 mmHg，LDL-C降低1 mmol/L，或同时达到上述3个目标，可以降低心血管疾病风险和全因死亡风险10%~20%。

★通过他汀类药物和肾素-血管紧张素系统（RAS）抑制剂、SGLT2抑制剂和GLP-1受体激动剂等，降低心血管肾脏事件和相关死亡风险。

★如果能将确诊率提高到50%，帮助更多患者降低血糖、血压和血脂，确保至少70%的患者能够得到他汀类药物等基本药物的治疗，并通过医疗系统的支持持续3年内控制“三高”，其中80万2型糖尿病相关死亡都可以预防。

研究者表示，糖尿病是很多非传染性疾病慢病的根源，我们应当共同应对这一挑战，通过保护环境、改变日常做法、强化社区医疗保健系统，来减轻糖尿病的负担。