

联合国糖尿病日 “了解风险、了解应对”

倡导健康生活方式

2023年11月14日是第17个联合国糖尿病日,今年的主题是“了解风险,了解应对”。

一、什么是糖尿病?

糖尿病最显著的特征是血糖升高,导致尿里含糖。这里的糖特指葡萄糖,是机体最主要的能量来源。不管是米饭馒头里含有的淀粉,还是水果里含有的果糖,吃到肚子里,最终都是以葡萄糖的形式吸收进入到血液中,随着血液循环输送给各个组织器官,供它们使用。当血液流经肾脏时,有用的东西被留下来,返回血液循环,例如葡萄糖;而没用的东西则被排出去,形成尿液,所以正常人的尿液里是没有葡萄糖的。而糖尿病患者血糖升高,超过了肾脏净化吸收的能力,一部分葡萄糖就会随尿液排出,形成了所谓的“糖尿”,这就是糖尿病名字的由来。

二、糖尿病的典型症状



多饮:常感觉口渴,饮水量和饮水次数相较于患者正常时期都有增加。
多食:常感觉饥饿,进食后会很快感觉再次饥饿。
多尿:排尿次数增多,严重者每半小时就会排尿1次。
体重下降:体重下降较快,严重时会出现消瘦,1个月内体重可下降超过4公斤。

三、糖尿病的诊断标准

糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多尿、多食、体重下降)有上述症状,并符合以下任何一个条件的人,可以诊断为糖尿病:
1.一天中任一时间血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。
2.空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 。
3.口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。
4.糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$ 。
即使没有典型的临床表现,但在完善糖耐量的筛查试验中,以下有两项结果符合也诊断为糖尿病。如果只有一项符合,需要改日复查确认。

- 1.空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 。
- 2.餐后两小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。
- 3.糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$ 。

四、糖尿病的分型

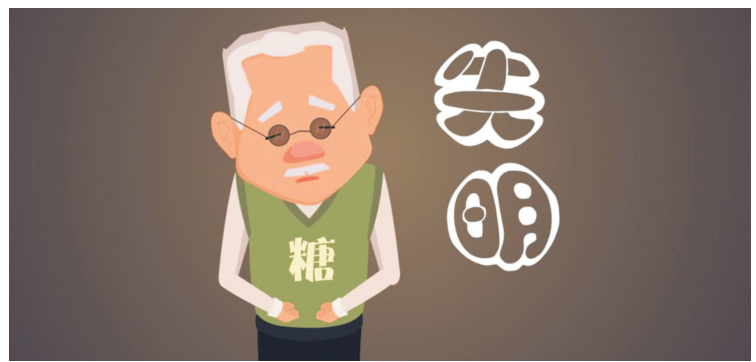
5% I型糖尿病	90% II型糖尿病	4% 妊娠糖尿病	1% 其他类型糖尿病
胰岛素依赖性糖尿病,与遗传因素环境因素及免疫机制有关,需终身依赖外源性胰岛素。	非胰岛素依赖性糖尿病,常伴有高血压、血脂异常等疾病,肥胖是主要诱因之一。	妊娠期间首次发现的糖耐量受损或糖尿病,妊娠期结束后多恢复正常,但出现II型糖尿病的几率增高。	胰腺疾病或内分泌疾病、药物或遗传疾病引起的糖尿病。

五、糖尿病的危害

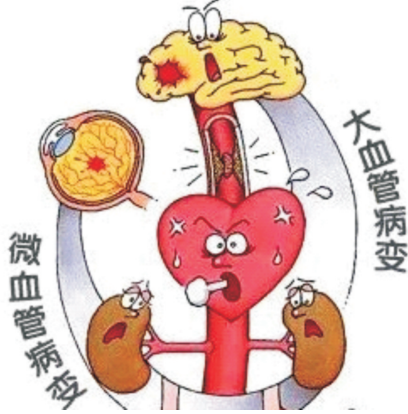
首先,升高的血糖会损害肾脏小血管,造成糖尿病肾病,导致有毒物质无法排出,甚至发生肾衰、尿毒症。



其次,糖尿病还容易引起视网膜的小血管病变,损伤视力,甚至引起失明。



此外,糖尿病血糖升高还会促进动脉粥样硬化的发生和发展,累及全身较大的血管,导致动脉硬化狭窄,损害相应器官。



不仅如此,糖尿病血糖升高还会损害神经,最常见的是导致下肢远端神经感觉功能障碍。所以很多糖尿病患者泡脚时,明明水很热却感觉不到,容易导致脚被烫伤。长期的下肢血管和神经损害会引发糖尿病足,即足部发生感染、溃疡和深层组织破坏,严重时甚至会发生整个脚坏死,需要截肢的情况。



所以说,糖尿病血糖升高对身体的危害是极大的。要注意的是,糖尿病对全身血管的损害是一个慢性的过程,从发现血糖升高到产生各种并发症,往往需要很多年的时间。因此,为了保护我们的心血管健康,生活中一定要学会控制好血糖。

六、糖尿病防治“五驾马车”



●糖尿病教育

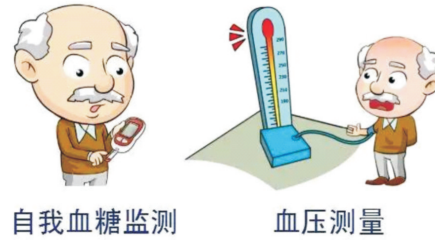
增加糖尿病的知识,一旦患病,树立战胜疾病的信心,未病先防,全方位了解糖尿病,了解低血糖与高血糖的危害并预防此类情况的发生,养成良好的生活习惯,保持乐观积极的态度。糖尿病人的家属,也应该去学习糖尿病的相关知识,充分认识这个疾病。



●自我监测

一是要养成在家自己测量血糖的习惯,评估血糖管理是否良好。不仅要控

制,更要控制达标,空腹血糖值小于7,餐后血糖值小于10是比较合理的血糖水平。二是要进行自我一般监测与管理,首先要观察自己的身体健康情况,如糖尿病的“三多一少”(多食、多饮、多尿、体重减少)症状、全身乏力的症状,还要关注下肢有无水肿,有无溃疡,足背动脉搏动有无异常,双足皮肤有无异常,是否有视物模糊等。糖尿病患者还应定期测量血压、体重。



自我血糖监测

血压测量



足部检查和护理

体重和腰围的测量

●饮食管理

主食定量,按需摄入。全谷物和杂豆类占主食摄入量的1/3;餐餐有新鲜蔬菜,烹调方法要得当;每日蔬菜的摄入量500克左右,深色蔬菜占1/2以上;两餐之间适量选择水果,以低糖水果为宜;常吃鱼、禽,适量吃畜肉,减少肥肉的摄入量;少吸烟熏、烘烤和腌制等加工肉类制品;每天不超过1枚鸡蛋。



●合理运动

运动注意循序渐进,让身体对运动有一个逐步适应的过程。总体上坚持低强度运动,表现为运动后无汗或有适度出汗。具体运动的时间为:从吃第一口饭算起的饭后1小时开始运动,因为此时血糖较高,运动时不易发生低血糖,不宜在饱餐后或饥饿时运动。

运动前、运动中、运动后注意补充水分。不能空腹运动,运动前忌吃大量油腻食物,以适应胃肠的消化功能。运动时应随身携带糖尿病救助卡、糖果、点心等,防止低血糖。有任何不适(如心慌、冒虚汗、全身乏力、憋气、下肢疼痛等)应立即停止运动。必要时就近就医,以免发生意外。



●药物治疗

遵医嘱由病情需要进行降糖药和或胰岛素治疗。可以看到,药物治疗只是糖尿病防治“五驾马车”中的其中一驾。所以说得了糖尿病,可不是每天一片降糖药就能控制好的。我们需要在健康生活方式的基础上,更加注意饮食和运动,并且学习相关知识,监测血糖,筛查各种并发症,这样才能减少其对我们健康的损害。

来源:桐庐县疾病预防控制中心健康教育所

市场首发:《中央企业司库体系建设白皮书》

11月10日,2023金融论坛年会“聚焦‘数实融合’新机遇,打造金融服务新引擎”主论坛在北京成功举办,探讨如何进一步加强数字经济建设,促进数字技术与金融业态“双向奔赴”。中信金控、中信银行联合中国经济信息社、新华社北京分社及客户代表共同参与“数实融合系列智库成果发布”环节,《中央企业司库体系建设白皮书》作为成果之一正式发布。

以金融新引擎推进“数实融合”,助力高质量发展

数字经济事关国家发展大局,发展数字经济已成为国家战略。党的二十大报告强调,加快发展数字经济,促进数字经济和实体经济深度融合,打造具有国际竞争力的数字产业集群。中共

中央、国务院印发的《数字中国建设整体布局规划》对打造数字产业集群进行了部署,提出要推动数字技术和实体经济深度融合。

中信集团副董事长、总经理、中信金控董事长奚国华在主旨演讲中表示,数实融合的新趋势、新特点为金融业带来了重大机遇,也提出了更高要求。他强调,做好对数实融合的金融服务,必须把握数字产业化和产业数字化的发展规律。一是对前沿科技要看得懂、跟得上,准确判断未来价值,对于拥有前沿技术的科创企业,需要中长期资本分担创新风险、给予融资支持;二是对数字化转型要谋得远、走得实,要持续发力金融科技,运用大模型、区块链、大数据等新技术,推动产品及服务模式创新升

级;三是对金融风险要把握得准、管得好,数字金融的本质仍是金融,风险防控是永恒主题,要增强全面风险管理的前瞻性和有效性,创新风险定价机制和资产评估体系,统筹好发展和安全。

推动数字化司库体系建设,助力打造世界一流企业

论坛上,中信集团副总经理、中信银行董事长方合英,中信金控总经理曹国强,中国经济信息社董事长徐玉长,新华社北京分社社长王明浩及中国中车总会计师李铮共同启动了“数实融合”系列智库成果发布仪式,《中央企业司库体系建设白皮书》作为成果之一正式发布。

在国资委的大力推动和督导下,中央企业对于司库体系建设从认识、到行动,已经呈现了巨大飞跃,司库体系建

设工作已经取得了重大进展。但与此同时,每家央企的管理基础、司库建设起点差异较大,也存在一些难点,制约了司库体系效能的进一步发挥和落地实施。本次发布的白皮书从中央企业司库建设的背景及意义、司库体系建设现状及未来展望等方面进行阐述,对中央企业司库体系建设评价进行讨论,并提炼总结以中信集团等为代表的十家央企司库体系建设经验,为央国企构建世界一流财务管理体系提供借鉴。

发挥科技金融服务优势,为实体经济贡献“中信力量”

近期中央金融工作会议提出,“坚持把金融服务实体经济作为根本宗旨”“金融要为经济社会发展提供高质量服务”“做好科技金融、绿色金融、普惠金融、养

老金融、数字金融五篇大文章”,把金融服务实体经济提升到了更高的战略地位,也成为未来金融工作的关键之所在。

中信银行行长刘成在发言中表示,服务实体经济是金融的天职。中信银行将认真领会中央金融工作会议精神,秉持“践行国家战略,创造多元价值”的理念,发挥科技金融服务优势,提升服务实体经济质效,持续强化司库体系建设以助力企业财务管理转型升级,为实体经济高质量发展更加“血脉畅通”贡献中信力量。

未来,中信金控、中信银行将继续践行使命担当,与相关单位加强智库研究合作,深化研究成果,助力更多企业以“数实融合”为契机,在建设世界一流财务管理体系的道路上行稳致远!