

# 9月2日“不见不散”

## 郑州市二院“城市糖尿病及并发症免费筛查及义诊”等你来

### 活动面向糖尿病患者及高危人群

中国成人糖尿病流行与控制现状研究显示,目前全国糖尿病患者约1.14亿,近5亿人面临糖尿病风险。郑州市二院内分泌科主任徐磊称,在18岁以上的成年人中,糖尿病发病率高达11.6%,这意味着,几乎每10个成年人中就有一名糖尿病患者,而半数以上成年人都存在血糖异常问题。

此次免费筛查及义诊活动,主要面向糖尿病患者和糖尿病高危人群。即年龄大于等于40岁,有糖尿病家族史,超重、肥胖、静坐的生活方式,有糖调节受损史,有巨大儿生产史或妊娠糖尿病史的妇女,以上6点只要符合一条,就属于糖尿病高危人群。此外,久坐、缺乏体力活动者、高血压血脂异常者、动脉粥样硬化心脑血管疾病患者等,也应接受筛查。

活动举办地点在郑州市二院病房楼一楼大厅,9月2日早上7时开始,将为参与者免费提供空腹血糖测定、糖化血红蛋白测定、OGTT(口服葡萄糖耐量试验)、眼底病变筛查、周围神经病变筛查等,参与筛查者必须空腹(不进餐、不进水)前来。

参与中国医师协会公益项目,9月2日,郑州市二院将举办“城市糖尿病及并发症免费筛查及义诊活动”,为公众提供多种糖尿病及并发症免费筛查项目,并进行义诊咨询。据悉,中国是糖尿病第一大国,糖尿病患者高达1.14亿,防治形势十分严峻。郑州市二院内分泌科主任徐磊说,“基层糖尿病及并发症筛查技术评价项目”是由中国医师协会发起,医院已经连续两年参与。该项目旨在唤起公众对糖尿病的重视,提高糖尿病患者的确诊率和治疗达标率,延缓糖尿病及并发症的发生和发展,保障公众健康。

郑报融媒记者 邢进 谷长乐 通讯员 陈燕 文/图



徐磊在为糖尿病患者做饮食指导

### 糖尿病认识不足易导致严重后果

相对于我国糖尿病防治的严峻形势,公众普遍对糖尿病认识不足,缺乏重视。

徐磊说,中国糖尿病患者确诊时的平均病史为4~11年,且由于不遵医嘱,忽视高血糖的危害,糖尿病患者的治疗达标率仅为1/3。

“空腹血糖两次以上大于7.0,或者随机血糖大于11.1,就可以确诊为糖尿病。”但由于糖尿病初期没有任何症状,很多人直到出现了各种并发症来医院就诊时,才知道自己是糖尿病患者。徐磊说,这是非常让人痛心和惋惜的,如果能够及早发现,进行规范系统的干预和

治疗,完全可以控制病情,使并发症不出现或尽可能晚出现,像正常人一样工作和生活。

“我们病区就刚刚收治了一名31岁的糖尿病患者,因为一只眼睛忽然看不清楚才来眼科就诊的,结果发现是糖尿病导致的视网膜病变。”据悉,这名患者自觉年轻力壮,平时从不体检,直到发生了并发症才知道早已患上了糖尿病,需要先入内科治疗,然后再转入眼科手术。徐磊表示,并发症一旦发生,对身体的损害是不可逆的,而像这位年轻患者的情况,如果及时发现,完全有机会避免。

### 半数以上成年人存在血糖异常问题

除糖尿病患者外,我国半数以上的成年人都存在血糖异常。这个问题相比糖尿病更加隐匿。徐磊说,按照最新国际标准,如果空腹血糖高于5.6即属于血糖异常的范畴,可通过调整饮食和生活方式、改变不良生活习惯,使血糖降到正常标准。“这也是一个正常人发展为糖尿病患者过程中唯一可逆的阶段,是阻止糖尿病发生的重要手段。”

如何调整?徐磊说,这需要结合自己的身高体重来进行。标准体重的血糖异常人群,每天主食摄入量约5~6两,肥胖者要减量10%~20%,偏

瘦的要适当增加。副食方面,蔬菜每天要摄入500克左右,种类2~3种;瘦肉每顿1两左右、鸡蛋一天1个,纯牛奶250毫升。血糖异常且伴有血脂偏高时,还要尽量避免食用动物内脏和蟹黄。

运动时间最好安排在进食1小时之后,要持续运动0.5~1小时,每周坚持运动4~5次。运动强度也有一定的要求,必须是有效运动,运动心率要达到规定数值(运动心率=170-年龄)。简单来说,就是要达到微微出汗、心慌、气喘的程度。

# 大排档油烟、噪声扰民,洗车行乱排污水 一个院子藏着两处违建,取缔!

本报讯 陇海路与勤劳街交叉口西北角,隐匿于一个院落中的私搭乱建、违规经营现象被取缔。

二七区执法局应急中队接到群众投诉称,陇海路和勤劳街交叉口西北角一个院子内存在两处私搭乱建:一家为夜市大排档,不但有私搭乱建的行为,而且在经营夜市的过程中,还存在着油烟污染和夜间噪声扰民等问题;一家为汽车美容店,在经营洗车的同时,任意排放污水、堆放洗车工具,造成周边环境的脏乱差。

近日,二七区执法局组织4台执法车辆,出动60名执法人员,租用1台自吊车、1台升降车,对陇海路与勤劳街交叉口西北角的院内私搭乱建进行了强制拆除、吊离和清运。

“该拆必拆,不要心存侥幸,面对私搭乱建,执法人员将铁腕整治。”昨日,二七区执法局一负责人说,下一步,他们将加大巡查力度,对辖区内的违规搭建开展专项整治,重点检查存在非法占地、占道经营等问题,坚决取缔违规搭建的市容乱象。

郑报融媒记者 王军方 通讯员 刘武军 崔宇正文/图



**96678**  
 郑州晚报热线群:27255753  
 郑州晚报身边客户端  
 上新浪打开郑州晚报官方微博  
**打电话有稿费**

### 这仨区域将停水 看清时间 做好储水准备

本报讯 记者昨日从郑州自来水投资控股有限公司获悉,8月30日至9月2日,市区三处区域将分别停水。

为配合市政管网碰头施工,丰收路三全路路口实施停水,主要影响区域:三全路(丰收路一金牌路)。停水时间:8月30日22:00至8月31日22:00。

为配合郑州市轨道交通5号线五龙口出入场线给水改管工程施工,主要影响区域:嵩山北路(环保北路一五龙口南路)实施停水,停水时间:8月31日9:00至8月31日21:00。

为配合郑州市地铁3号线顺城街站给水管网一期改迁工程施工,管城街与东大街交叉口东北角实施停水,主要影响区域:西大街(北顺城街一管城街)段、郑州三中、瑞贝卡大酒店、郁金香苑小区,停水时间:9月1日20:00至9月2日8:00。

以上区域内的单位、居民请提前做好储水准备。如有疑问,可拨打供水热线67680000。郑报融媒记者 张华