

一坐大半天 吃饭靠外卖 熬夜刷手机 精神压力大

糖尿病主力军年轻化趋势明显

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

11月14日是联合国糖尿病日,今年的口号是“了解更多,行动更多,关注职场糖尿病”。在全球范围内,每10位糖尿病患者中就有7位处于劳动年龄段,约4.12亿人。以中青年为主的职业人群日渐成为糖尿病主力军,这与工作环境、饮食和生活习惯密切相关。当一坐大半天、奶茶来续命、吃饭靠外卖、家务智能化、加班没尽头、熬夜刷手机、精神压力大成为职场人生活常态时,糖尿病也就悄悄找上门了。

天津医科大学朱宪彝纪念医院党委书记、院长,糖尿病领域专家陈莉明表示,我国20岁到79岁成人糖尿病患者总数约为1.48亿,是世界上糖尿病患者数量最多的国家。近年来,糖尿病患者年轻化趋势明显,我国18岁至49岁劳动人口统计显示,2010年该人群糖尿病患病率为13.2%,2017年上升到17.5%。这两年,门诊中40岁上下的中青年糖尿病患者日益增多,他们都是单位和中坚力量。她提醒职场中人,千万不要以为糖尿病是老年人的“专利”。生活中,保持良好饮食习惯、规律作息、适当运动的同时,每年要测一次空腹血糖,大于6.1mmol/L就要到医院进一步排查。一经确诊糖尿病就要与医生加强沟通,克服职场困难,实现血糖长期达标,以远离糖尿病并发症。

陈莉明还呼吁企业关注员工身体健康,为他们提供更多糖尿病筛查、防治和健康教育的条件和机会,并通过设定工间操时段、提供少油少盐工作餐、举办体重达标活动等方式建设“血糖”友好型企业。



陈莉明(右)在接受患者咨询。

照片由受访单位提供

■相关链接:

天津医科大学朱宪彝纪念医院举行糖尿病义诊

11月12日(星期三)9点,天津医科大学朱宪彝纪念医院将在一楼门诊大厅举行多学科联合义诊,该院糖尿病专家、外院特邀专家以及内分泌、营养、眼科、口腔、妇产等多个相关学科专家将在现场为患者提供一站式糖尿病健康咨询与综合管理指导。同时,在该院三楼“三照顾”中心还将举行多项健康教育。该院护理团队将进行糖尿病护理宣讲,内容涵盖血糖监测技巧、胰岛素注射指导、足部护理以及糖尿病患者的日常生活管理建议;该院营养师将带领大家进行“家庭膳食指导与饮食点评”活动。此次公益免费活动,参加者无需挂号,但建议患者携带既往病历或血糖记录,便于医生了解情况。活动咨询电话59560666。

的比例依次为:15岁至44岁占28.54%,45岁至64岁占40.28%,65岁及以上老年人占30.91%。分析认为,该数据表明糖尿病已经成为中青年职业人群重要的健康危害。

陈莉明说,中青年人患2型糖尿病与老年人存在很大差异。从发病机制上看,老年人新发2型糖尿病多与胰岛功能衰退相关,中青年人多表现为胰岛素抵抗,与久坐、熬夜、不良

饮食习惯、压力大等因素密切相关。

从共病种类来看,高血压、冠心病、脑梗死等心脑血管病是老年糖尿病患者的主要共病,中青年糖尿病患者共病则以肥胖、高脂血症、高尿酸血症、脂肪肝等居多。另外,中青年糖尿病患者血糖长期不达标,可能更早发生糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病等并发症,甚至脑梗、心梗,从而影响预期寿命。

防寒保暖为基础 温补养阳为关键 冬季养生重在护阳避寒

健身养生 立冬后,天气日渐寒冷,草木凋零,万物伏藏。“立冬之后,阳气渐收,阴气渐盛,夜长昼短,万物活动趋向休止,人体也进入冬藏,以冬眠的状态蓄养精气,为来年春天的生机勃勃做准备。”天津中医药大学第一附属医院副院长戎萍提醒市民,立冬养生需从衣食住行各个方面入手,以防寒保暖为基础,温补养阳为关键,配合适度运动与充足睡眠,才能健康地度过寒冷的冬季。她还从起居有常、养藏精神、护阳避寒、饮食调理、适当锻炼、小儿养生等方面详细解释了立冬养生之道。

起居有常。立冬后应顺应自然规律,早睡晚起,保证充足的睡眠。早睡可以养身体的阳气,晚起则是指最好在太阳出来之后再起床,这时人体的阳气

也会随着太阳的升起而充盈,从而更好地帮助人体避寒保温。

养藏精神。冬季是养藏之季,应注重静养,保持心情愉悦,避免大喜大怒扰动阳气,可通过冥想或阅读等活动保持情绪平和。

护阳避寒。立冬后,气温逐渐降低,应注意保暖,避免受寒。外出时应适当添加衣物,重点保暖头颈部、腰腹部及脚部。睡前可以用温热的水泡脚,不仅可以温暖足部,防止寒气侵袭,还能助眠。

饮食调理。俗话说“冬令进补,春季打虎”。立冬后,饮食应以温和平补为宜,推荐如羊肉、栗子等温补类食材,但要避免过于辛辣燥热的食品以防伤阴助火。冬季肾脏主令,应适当进食黑豆、黑芝麻、黑木耳、枸杞等补肾类食物。再者肺为肾之母,养肾离不开养肺,加上冬季气候干燥,应适当进食百合、银耳等滋阴润燥类

食物。同时,应注意避免摄入生冷及油腻食物,以免影响脾胃功能。

适当锻炼。虽然冬季寒冷,但适度的运动必不可少。可以选择一些室内运动,如八段锦、太极拳、瑜伽等,增强身体的抵抗力。对于户外运动,可酌情选择午间慢跑等形式,促进血液循环,调动身体机能。但应避免因剧烈运动导致大汗淋漓,以致阳气外泄,老年人立冬后运动也应以静态运动为主。

她还提醒家长,小儿脏腑娇嫩,容易感受寒邪而引发疾病。冬天要重视穿阴护阳,保证孩子“背暖、肚暖、足暖”,并留意天气变化,及时为孩子增减衣物。另外,儿童也可以通过足浴、三九贴、膏方、饮食起居调理等方式进行调养。

节气药膳 食疗推荐当归生姜羊肉汤。功效为温中补虚、祛寒止痛,适用于血虚内寒导致的腹中冷痛、产后腹痛、虚寒性痛经等病症,也适用于年老体弱怕冷或脾胃虚寒或手脚冰凉等虚寒性体质人群的调养。不适宜对羊肉过敏、脱腹胀满、泄泻、阴虚火旺、湿热证等人群。

通讯员 东梅 苏玉珂

少年突发晕厥植入先进除颤器 泰心医院精准治疗实现长效生命防护

门诊动态 10月29日,泰达国际心血管病医院(简称泰心医院)多学科团队成功为一名少年完成血管外植入式心律转复除颤器植入术。据介绍,泰心医院此次手术的成功,不仅为少年筑起了长效生命防护屏障,更是我市在心律失常精准治疗领域的技术突破,为年轻心律失常患者带来了全新治疗选择。

心源性猝死是心血管疾病最常见的死亡原因之一。心源性猝死发病突然,病情极其凶险,且大多发生在医

院外,抢救成功率极低。植入式心律转复除颤器(ICD)是预防心源性猝死的有效治疗措施。这名16岁少年在校期间,站立时突然晕倒。幸运的是,校医反应迅速,第一时间赶到现场实施心肺复苏,随后少年被120转运至泰心医院。经全面检查,明确少年是首次发作晕厥,没有家族心脏猝死病史,运动能力、心脏结构和功能均正常。最终确诊为特发性心室颤动。这类疾病虽无明显器质性病变,却可能引发致命性心律失常,进而导致猝死。

植入式心律转复除颤器(ICD)是

预防心源性猝死的核心治疗方式。目前主要分为经静脉ICD和皮下ICD两大类。近期获批上市的EV-ICD,兼具现有经静脉ICD和皮下ICD的核心优势,采用胸骨下电极放置的创新设计,无需将电极植入心脏或血管内,就能实现完整的除颤复律和抗心动过速起搏治疗功能,成为该少年的理想治疗方案。

术前,大内科主任刘克强、大外科主任苗齐牵头组织多学科会诊,与心内科、心外科、麻醉科、介入中心等团队共同评估讨论。团队通过胸部CT精准规划电极植入路径,反复预判术中可能出现的各类问题并制定完善应对方案。手术由刘克强主任和北京大学人民医院李学斌教授指导,内六科主任王永德主刀,在多学科团队的全程保驾护航下,最终圆满完成。少年术后恢复顺利,已经康复出院并重返校园。

通讯员 王鹏

从“晚期确诊”转向“早期干预”

肿瘤医院胰腺癌早筛系统建设取得突破

医疗动态 2025胰腺肿瘤精准前沿与多组联合研讨会日前在津召开。来自全国30余家顶尖医院和研究机构的胰腺肿瘤专家学者出席了此次研讨会。从会上获悉,天津医科大学肿瘤医院(简称肿瘤医院)研发的一项胰腺癌早筛系统有望突破胰腺癌早期筛查诊断瓶颈,推动胰腺癌从“晚期确诊”向“早期干预”转变。

胰腺癌具有发病率高、死亡率高、复发转移率高,早期

诊断率低、手术切除率低、药物有效率低、5年生生存率低等“三高四低”特点。肿瘤医院胰腺癌早筛系统涵盖了该院研究开发的国内首个适用中国人群的胰腺癌早诊蛋白芯片、首个胰腺癌单细胞多组学测序分析平台、基于循环游离DNA的非侵入性检测模型,该筛查系统性能显著优于传统肿瘤标志物CA19-9,有望提高胰腺癌早期诊断和干预几率,最终改善患者生存结局,是胰腺癌诊疗领域的重要突破。

通讯员 周妍

攻坚慢病科研 品牌链接升维

津药达仁堂“守正创新”之路越走越宽

作为拥有逾五百年历史的老字号药企,津药达仁堂并未沉溺于往昔荣光,而是以一场兼具科技深度与品牌广度的全面革新,向业界展示了“百年老店”在新时代的活力与担当。近期,从国家科技重大专项的科研高地,到中国国际广告节的品牌秀场,达仁堂捷报频传,以其“科技+品牌”双轮驱动的战略实践,勾勒出一幅现代中药引领者的奋进图景。

攻坚“四大慢病” 以现代科技诠释经典名方

科研实力是医药企业的立身之本,更是中医药走向现代化、国际化的核心引擎。凭借深厚的科研底蕴与在中医药领域的持续探索,津药达仁堂在国家级科研战场上取得了标志性突破。据悉,津药达仁堂已累计获得“癌症、心脑血管、呼吸和代谢性疾病防治研究”国家科技重大专项(简称“四大慢病”国家重大专项)7个项目,共计12个课题的资助,总投资近9000万元。

“四大慢病”国家重大专项是落实《“健康中国2030”规划纲要》与《“十四五”国民健康规划》的重要举措,其目标是构建符合中国国情的慢病防治解决方案,对提升国民健康水平、降低社会疾病负担具有重大战略意义。达仁堂此次入选的6个独家品种——速效救心丸、参附强心丸、清肺消炎丸、京万红软膏、金芪降糖片、紫龙金片,均是经过长期市场验证、具备自主知识产权的成熟产品。

这批项目的推进,绝非简单的临床数据积累。它们旨在通过严谨的现代科学研究方法,深入揭示这些经典名方在重大慢性病防治中的作用机理与临床价值。据预计,相关课题研究将申请发明专利5项,发表高水平学术论文30余篇,并致力于推动产品纳入相关诊疗指南或专家共识12项。这不仅将极大提升产品本身的学术地位和市场竞争能力,更是以科学语言向世界阐释中医药疗效,为中医药防治慢病提供高级别的循证医学支持,为构建慢病防控的“中国方案”贡献中药力量。这一系列科研成果的背后,是达仁堂“传承精华、守正创新”理念的坚实落地。公司建立了六大先进技术平台,拥有国家级企业技术中心和多个省部级研发平台,形成了强大的产学研协同创新体系。



从公益活动到青年圈层 以情感链接重塑老字号形象

如果说坚实的科研是达仁堂发展的“稳定器”,那么与时俱进的品牌建设则是其触及亿万用户、激活市场增长的“加速器”。在第32届中国国际广告节上,达仁堂的品牌创新实践赢得了满堂彩,一举斩获六项大奖,完美演绎了老字号如何与新时代消费者同频共振。

其“达仁堂速效救心公益行动”、“达仁堂胃肠健康中国行”和“师声如光,清咽爱嗓教师节活动”三大项目,分别荣获“年度公益营销金奖”与“年度整合营销金奖”。这些案例的共同点在于,它们精准洞察社会民生痛点,将品牌行动深度融入健康生活场景,实现了从“卖药者”到“健康守护者”的角色升维。

例如,“达仁堂速效救心公益行动”创新性地将零售药店重构为“急救服务站”,复用现有渠道,精准填补了公众日常急救知识的空白地带,让品牌的专业与关怀变得触手可及。“达仁堂胃肠健康中国行”则通过线下深度渗透与线上魔性主题歌、萌系IP等年轻化符号的结合,成功打破了传统医药文化年轻群体之间的沟通壁垒。而持续三年的“师声如光”IP,则通过线上线下全场景联动,将企业对社会责任的履行,升华为一场具有广泛社会影响力的公益关怀行动。

尤为引人注目的是达仁堂与青年圈层的成功对话。在京万红软膏与学

调节受损。OGTT糖耐量试验2个小时后血糖在7.8mmol/L到11.0mmol/L之间称为糖耐量减低。在临床上空腹血糖调节受损、糖耐量减低统称为糖尿病前期。如果中青年人在这一时期积极进行生活方式干预,完全可以预防糖尿病的发生发展。

“五驾马车”全方位管理 职场“糖友”能幸福控糖

糖尿病是可控可治的慢性疾病,糖尿病管理“五驾马车”是目前国际公认的糖尿病控制最佳方案,同样适用于职业人群。它包括饮食调整、运动等生活方式改变、规律服药、定期监测血糖和糖尿病教育,每一个环节对糖尿病及其并发症的控制都非常重要。但对职场人士来说,掌控好“五驾马车”并不容易。针对中青年患者在职场遇到的糖尿病治疗典型问题,陈莉明给出了职场“糖友”的幸福管理方案。

科学饮食,聪明选择食物。三餐定时定量是稳定血糖的基础,但很多职场人士难以做到。身在职场,可以准备一些健康小零食,如新鲜水果(少吃果干)、酸奶、坚果、全麦饼干、黑巧克力,以应对正餐后导致的血糖波动。工作餐、外出聚会学着选择健康食品来吃,尽量不吃油炸、重口味食物,多吃低升糖指数食品和新鲜果蔬,粗细粮搭配,不能选择时,可将重油重盐的食物在清水中涮涮再吃。

碎片化运动,远离久坐。久坐是职场人士最重要的高血糖“推手”,可以利用工作间隙做简单运动,如站立伸展、俯卧撑、平板支撑、爬楼梯、午休时散步等。另外,上下班能骑自行车、步行就不要坐车;坐公共交通工具上下班,可以选择提前一站下车。碎片化运动积少成多,也能控制体重、控制血糖,体重超标的患者如能减重10%至15%,甚至可以摆脱长期用药。

巧妙监测血糖,个体化用药。忙碌的职场人可以在工作日仅监测空腹血糖,休息日监测空腹和餐后2小时血糖,再结合糖化血红蛋白检测结果,了解血糖控制情况。随着科技发展,已经有越来越多的可穿戴智能设备为职场糖尿病患者带来便利。现在职场人可以用戴动态血糖监测仪(CGM),能持续监测2周血糖水平,减少了频繁针刺的痛苦。在用药方面,职场糖尿病患者很难按时服药、打胰岛素。近年来,适合职场糖尿病患者需求的药物越来越多,很多药餐前、餐后或餐时均可服用,复方制剂、每周注射的控糖药品也已经上市。

在接受健康教育方面,陈莉明建议职场中人可以加入“三照顾”等糖尿病专业管理团队,在专业人士指导下科学监测、控制血糖。另外,职业人群要学会压力管理,控制工作节奏,因为压力大也易致血糖波动。

记者 赵津

文 李爽