

年轻“糖人”越来越多，咋办？

新华社记者 董小红 赵丹丹

11月14日是第14个联合国糖尿病日。临床上发现，糖尿病年轻化趋势日益明显。年轻“糖人”为何越来越多？应该怎样预防？

年轻“糖人”逐渐增多

吉林大学第一医院内分泌代谢科最近来了一位13岁的小患者，本来是肚子觉得不舒服来看下，结果一检查发现，糖化血红蛋白超过14，空腹血糖指数也超标，各项指标都显示是2型糖尿病患者。

“现在门诊发现年轻的‘糖人’越来越多了，很多年轻人血糖都偏高。”吉林大学第一医院内分泌代谢科主任王桂侠说。

成都市第三人民医院内分泌代谢科黄晓飞博士也有同感。近年来，来科室就诊的年轻糖尿病患者逐渐增加，“以前大家都说糖尿病是‘老年病’，现在年轻患者也多了。”他说。

22岁的小杨刚大学毕业，在成都一家互联网公司工作，最近总感觉头晕乏力，还以为是工作比较累休息不够，去医院检查后才发现自己已经是“糖人”，空腹血糖严重超标，需要立

即吃药干预。“平时经常喝奶茶，有时候一天喝几杯，也很喜欢吃甜食，总觉得自己年轻身体好，没想到居然也得糖尿病了。”小杨懊悔地说。

黄晓飞介绍，据国际糖尿病联盟2019年发布的数据显示，中国糖尿病患者数量已经超过1亿人，居世界第一。肥胖、超重问题的低龄化趋势，让30岁以下患2型糖尿病的人数也明显增加。

不良生活方式是诱发“元凶”

“糖尿病主要是由‘内因+外因’引起的，内因主要是易感基因，很多年轻人却是不良生活方式导致的。”黄晓飞说。

据中国疾控中心营养与健康所的数据显示，我国人均每日添加糖（主要为蔗糖）摄入量约30克，食用油摄入量为42.1克，均高于世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐摄入量。

不良生活方式让很多年轻人血糖

偏高，早早出现糖尿病前期的症状。王桂侠说，尤其是2型糖尿病的年轻化趋势非常明显，这些人群有四个特点：一是家里有直系亲属患有糖尿病，有遗传倾向；二是体型肥胖，学习和工作压力大，运动少、饮食和生活方式不健康；三是出生时体重超重；四是母亲在妊娠期患有妊娠糖尿病。这些都是导致低龄化糖尿病发病率高的原因。

记者了解到，知晓率低、检查率低、治疗率低也是年轻“糖人”逐渐增多的原因。王桂侠指出，全国流行病学数据显示，目前我国糖尿病患者的知晓率在30%左右，诊断出患有糖尿病之后，患者的治疗率仅为26%左右，而采取降糖治疗的糖尿病患者中控制率能达标的也仅为40%左右。加强糖尿病患者管理，还有很大的空间。

加强早诊早治：“管住嘴、迈开腿”

“糖尿病是可防可控的，关键是‘管住嘴、迈开腿’。”黄晓飞说。他呼吁，避免年轻“糖人”越来越多，需要全社会共同努力，积极营造良好的宣传氛围，提高大家对糖尿病危害和防治重要性的认识，让更多人了解和掌握糖尿病等常见慢性病的预防措施。

“目前市面上针对儿童的口服降糖药十分匮乏，一些常用降糖药对儿童该如何用药没有丰富的临床药物观察数据，儿童使用较为困难。在药物治疗的同时，一定要坚持健康饮食和

积极运动，使血糖尽快达标。”王桂侠建议，对孕期妇女的糖尿病筛查和控制也十分重要，能有效减少胎儿患糖尿病的风险，同时应控制胎儿的体重，降低日后患糖尿病的风险。

今年9月，中国老年保健协会糖尿病专业委员会携手行业专家及国内慢病管理平台“医联”共同发布了《互联网医院糖尿病规范化专家共识》，将为糖尿病患者提供更加规范化的互联网诊疗服务。

中国老年保健协会糖尿病专业委

员会主委、北京协和医院内分泌科主任肖新华认为，糖尿病的管理是一项长期并随着病程进展不断调整的综合管理过程。随着医疗信息的互联互通，人工智能等高科技的融入，也将为糖尿病等慢性病患者提供更安全、更便捷、更优质的医疗卫生服务。

相关专家还提醒，年轻人要养成良好的生活方式，如果发现经常口干、口渴、尿多、乏力等，有可能是糖尿病的前期症状，不能掉以轻心，需要及时就诊。

远离慢阻肺 从戒烟开始

11月18日是世界慢阻肺日。根据最新流行病学调查数据显示，我国慢阻肺患者人数近1亿人，40岁以上成人慢阻肺发病率高达13.7%，相当于40岁以上居民中，每8人就有一个人是慢阻肺患者。慢阻肺已经成为除高血压、糖尿病以外最常见的慢性疾病，而吸烟是慢阻肺最大的风险因素。

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，是最常见的慢性呼吸系统疾病。

专家提醒，慢阻肺是一种不能根治的慢性疾病，随着急性加重的次数增加，肺功能逐渐减弱，出现气短加重，甚者穿脱衣服、刷牙、洗脸都有困难。慢阻肺具有高患病率、高致残率、高病死率的特点，严重影响中老年患者的预后和生活质量，造成沉重的医疗负担。

“目前，公认吸烟是慢阻肺的最大风险因素，且吸烟量越大、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越小，慢阻肺发病风险越高。”河南省人民医院呼吸与重症医学科副主任医师张茜茜说，超过20%的吸烟者会发展成为慢阻肺患者，而长期吸“二手烟”者，患慢阻肺的风险将增加48%。因此，戒烟是预防慢阻肺的主要方法。

专家建议，慢阻肺早发现早治疗至关重要，40岁及以上人群伴有慢阻肺主要症状、吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料烟雾接触史、有慢阻肺家族史等是慢阻肺的高危人群，建议每年进行一次肺功能检查。冬季是慢阻肺急性加重及并发症出现的高发季节，应预防感冒提前注射疫苗，注意保暖，锻炼耐寒能力。

据新华社

拒绝“高进低出”“租金贷” 深圳规范住房租赁企业经营行为

深圳市住房和建设局17日发布《关于切实规范住房租赁企业经营行为的紧急通知》，提出住房租赁企业不得通过“高进低出”“长收短付”等方式，加大企业资金断裂风险、侵害房屋权利人和承租人的合法权益，不得以租金分期、租金优惠等名义诱导承租人使用住房租金消费贷款。

近期，部分长租公寓采取“高进低出”“长收短付”造成“爆雷”“跑路”的问题，已经引起政府部门高度重视和社会密切关注。通知要求各住房租赁企业慎重选择租金收取模式。住房租赁企业不得通过“高进低出”“长收短付”等方式，哄抬租赁价格，加大企业资金断裂风险、侵害房屋权利人和承租人的合法权益。根据行业监管需要，行业主管部门将发布相关行业风险提示。

同时，通知要求住房租赁企业不得以隐瞒、欺骗、强迫等方式要求承租人使用住房租金消费贷款，不得以租金分期、租金优惠等名义诱导承租人使用住房租金消费贷款，不得将住房租金消费贷款相关内容嵌入住房租赁合同。

通知还要求住房租赁企业建立租赁纠纷处理机制，及时受理房屋租赁投诉，妥善化解与相关当事人的纠纷。住房租赁企业与房屋权利人或者承租人的房屋租赁纠纷无法协商解决的，应当通过人民调解、诉讼、仲裁等法律途径解决，不得采取暴力威胁、恐吓、断水断电等暴力手段驱逐承租人。

此外，通知提出鼓励住房租赁企业采用主管部门发布的住房租赁合同示范文本，并通过深圳市住房租赁监管服务平台进行住房租赁合同网签、备案。

据新华社

盛宴不“剩宴” 吃出新“食”尚

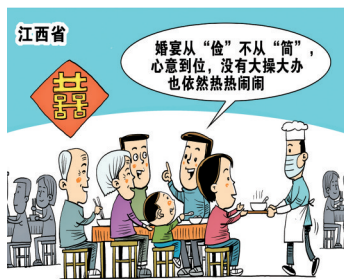
新华社记者 熊家林

“现在村里举办酒席时，每桌200元左右的花销是标配。大伙吃得开心，我们办酒压力也小。”江西省吉州区樟山镇东陂村村民周光宏刚在村里办完婚礼。他说，婚宴从“俭”不从“简”，心意到位，没有大操大办也依然热热闹闹。

周光宏说，为体现主人家的热情大方，以前村庄的红白喜事酒席上，每桌都要摆超过20道菜。如果桌上出现吃完的空盘子，主人会被认为“不体面”“不大气”。

近日，东陂村准备把“移风易俗”“反对浪费”等条目写进村民公约，这获得了村民的广泛理解和支持。

东陂村村支书晏柏文说，为改变靠铺张浪费摆阔的不良风气，当地红白理事会会在帮助村民筹办酒席时，就会提醒大伙反对餐饮浪费，不要大操大办，防止“办酒风风光光，吃完口袋光光”。



文明活动中心变“宴会厅”，党员带头办红白喜事，志愿者参与上门宣讲……为抵制部分村民办酒席时“爱面子、讲排场、比阔气”的陋习，有的村庄想出了不少“好点子”。

在南昌市南昌经济技术开发区白水湖管理处鸡山村，村委会把活动中心一楼大厅改造成临时宴会厅，供村民申请办酒席时使用。除了大厅墙壁

上张贴着“节约光荣，浪费可耻”的宣传画，桌椅上还摆放着杜绝餐饮浪费的倡议书。

鸡山村村干部邹脉琳说，以前村里有婚宴酒席，村民以超过50桌的规模连摆3天流水席是常有的事。如今，村干部和党员带头办酒席，今年村里举办了5场较大规模宴席，大伙都自觉把规模控制在10桌左右。

村子新“食”尚的养成也有上海体育学院学生熊奇思的一份功劳。热爱公益的熊奇思作为志愿者走家串户，协助村干部上门发放宣传单，建议长辈们在举办大型聚会时少讲“排场”，多讲节约。

在村干部和志愿者的影响下，本打算摆60桌酒席举办丧事的村民熊长象，在确定好宴请名单后，最终把酒席规模减少到了十几桌。随着生活水平提升，江西各地农村俭办酒席、反对餐饮浪费的村民也越来越多。