



糖尿病作为一种常见病，严重威胁着人类健康。最近的调查显示，我国成人Ⅱ型糖尿病的患病率为10.4%，其中>60岁老年人的患病率高达22.86%，几乎每个家庭中都有糖尿病患者。目前糖尿病一经发病，就不能完全治愈，直接或间接影响着整个家庭的生活质量；但规范的治疗可使血糖平稳达标，延缓并发症发生，而要达到良好的血糖管理离不开家庭的支持与帮助。然而，糖尿病患者家属中接受过相关培训的比例却不足四分之一。近日，首都医科大学附属北京康复医院内分泌科硕士李鹏，介绍了家庭在糖尿病预防和治疗中的重要作用。

预防糖尿病 让家庭成为主战场

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 内分泌科硕士 李鹏

记者：糖尿病对患者及其家庭有什么影响呢？

李鹏：我们知道，糖尿病是一种慢性进展的全身性疾病。首先，长期持续血糖升高可导致全身各组织器官损害，即慢性并发症，常见的有心脑血管疾病、糖尿病肾病、视网膜病变、糖尿病足等，甚至出现肢体瘫痪、失明、截肢等，有极高的致残率；另外，急剧升高的血糖易引起酮症酸中毒、高渗性昏迷等急性病发作，甚至导致死亡，对患者家庭生活造成毁灭性的打击。再次，在糖尿病及其并发症的诊治过程中花费巨大，据统计，糖尿病人群的直接医疗费用大约是非糖尿病人群的2.3倍；而糖尿病患者的间接花费，包括旷工或工作能力下降、伴随疾病导致的失业、过早死亡减少的家庭收入对糖尿病患者及其家庭来说无疑是一笔沉重的经济负担，甚至有糖尿病家庭因此“返贫”。罹患糖尿病的可能仅是一个人，但其影响的却是整个家庭，如果不能很好地控制糖尿病，这种影响往往是持续的、灾难性的。

记者：听说糖尿病是遗传的，请问糖尿病患者的家庭成员一定会得糖尿病吗？

李鹏：不一定，糖尿病患者的家属不一定会得糖尿病。糖尿

病，尤其是Ⅱ型糖尿病具有明显的家族聚集性。主要因为：糖尿病具有显著的遗传倾向，通过对糖尿病家系分析发现，糖尿病患者亲属发生糖尿病的风险增加2—5倍。也就是说，糖尿病患者的亲属本身携带了糖尿病的易感基因，在相同的条件下，的确会比别人容易得糖尿病。其次，糖尿病家庭中各成员具有相似的不良生活方式，如：高热量饮食、缺乏运动等。一项针对夫妻家庭的全国调查显示，与配偶非糖尿病的调查对象相比，糖尿病患者的配偶发生糖尿病的风险显著升高，且这种关联独立于年龄、糖尿病家族史之外，这说明糖尿病家庭的不良生活习惯会显著增加其家庭成员发生糖尿病的风险。所以说，糖尿病患者的家属罹患糖尿病的风险确实明显升高，但这仅仅是一个概率问题，我们可以通过各种医学手段将这种概率降低。

记者：对糖尿病患者的家庭成员来说，怎样才能预防糖尿病的发生？

李鹏：首先，需要认识到自己是糖尿病高危人群这一现实，打心眼里重视这个疾病，主动学习糖尿病相关知识，对糖尿病及其并发症能有一个清晰的了解。

其次，养成健康的生活方式，戒烟戒酒、规律作息、均衡饮食、适度锻炼，保持理想体重。

再次，对于妊娠妇女，应该避免妊娠糖尿病发生，保持孕期营养均衡，适当活动，预防胎儿生长过快，防止出现巨大儿。

最后，定期进行糖尿病筛查，以期早期发现糖尿病、及时给予医学干预。

记者：作为糖尿病患者的家属，日常生活中能为他们提供什么帮助？

李鹏：家庭是糖尿病患者系统治疗的主战场，在糖尿病的综合管理上具有不可替代的作用。

饮食治疗是糖尿病的基本治疗方法，糖尿病患者家属应该学习糖尿病饮食相关知识，并在日常生活中坚持健康饮食，比如少吃或不吃油炸食物、腌制品、红肉等，而应该多吃蔬菜粗粮等多纤维食品。

适当的锻炼有助于控制血糖、降低体重、改善心肺功能，建议血糖控制稳定的糖尿病患者每周至少150分钟中等强度的有氧运动，包括快走、打太极拳、骑车、乒乓球、羽毛球等，以运动时有点用力、心跳呼吸加快但不急促为准；但是如果空腹血糖大于16.7mmol/L，伴有心肺功能不全，或出现各种急性感染、严重慢性并发症等情况下不宜进行运动。

在医生为糖尿病患者制定个体化的治疗方案后，该治疗方案的顺利实施和治疗效果的准确反馈，有赖于糖尿病患者及其家属的主动参与。糖尿病患者家属应该督促他们按时遵照医嘱用药，注意药物不良反应并及时给予处理，协助患者进行自我血糖监测，并且在患者发生低血糖时给予正确及时的救助。

糖尿病足的治疗困难、花费巨大，但其预防则比较有效，糖尿病患者家属应该为糖尿病患者提供宽松舒适的鞋袜，定期检查他们的足部情况，包括足是否有畸形、胼胝、溃疡，关注足部皮肤颜色、温度的变化，一旦有问题，及时找到专科医生或护士诊治。

总之，糖尿病的日常管理是一个精细而繁杂的生活方式转变过程，是患者及其家属与糖尿病不断磨合、和谐共处的过程，只有家庭成员的主动参与，营造一个积极乐观的生活氛围，才能达到“与糖为伴、甜蜜生活”。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

健康贴士

什么是鼻息肉？鼻息肉是怎么长出来的？北京世纪坛医院耳鼻喉科护士苗凯莉来为大家介绍——

持续鼻塞可能是长了鼻息肉

□本报记者 唐诗

鼻息肉是鼻腔、鼻窦黏膜的慢性炎性疾病。临床特征以极度水肿的鼻粘膜，从中鼻道、鼻窦口向鼻腔膨出而形成息肉。发病情况以中年人居多，男性略高于女性；多见于中鼻道、中鼻甲、上颌窦、筛窦等处。

鼻息肉的临床表现为：鼻塞，多为持续性，并逐渐加重；重者说话为闭塞性鼻音，睡眠打鼾。流涕，清涕或脓涕，伴有阵发性喷嚏。嗅觉功能多有减退。咽干、异物感，息肉堵塞鼻腔，导致张口呼吸。

耳部症状有耳鸣、听力减退因息肉巨大压迫咽鼓管咽口所致。如继发鼻窦炎时，鼻背、额部及面颊肿胀。

早期的预防能较好地降低鼻息肉的患病率，这也在很大程度上减少疾病对身体的影响，鼻息肉可以预防吗？这是当然，那么，鼻息肉可以通过什么途径去预防呢？

冷水洗脸可加强鼻部御寒能力

首先就是要加强自身的体质和抵抗能力，经常锻炼是必要之举，在气温交替快的环境下，避免因气温刺激而影响鼻部的粘膜组织，建议您可以用冷水去洗脸，加强鼻部的御寒能力，

让自身减少患上鼻息肉的几率。如果出现感冒，一定要及时进行诊治，很多的鼻息肉患者早期都是由于感冒病情的不断恶化演变成鼻息肉的产生。时常关注天气预报，及时增减衣物，也是感冒预防的有效措施。

如果发现鼻部、咽部、耳部的疾病，一定尽早去正规专业的耳鼻喉医院进行有效彻底的治疗，由于耳鼻喉三个器官部位是相通的，如果其中一个器官出现了疾病，会造成炎症的感染和蔓延，让鼻息肉“光临”您的身体。

尽量避免食用刺激性食物

在吃的方面要格外注意，像尖椒、花椒、烤串、海鱼、炸鸡等这些具有刺激性的食物，在量上面要适度，能不吃就不吃，烟酒也要克制。

减少去一些人多的地方，出门戴好口罩，让空气中的有害物质进入鼻部的含量减少。

不能盲目地服用药物，必须在医生的指导下服用药物才是最佳的，像血管收缩剂这类药品长期使用很不好。

抠鼻子行为也是很不好的，长期抠鼻子会对鼻部的粘膜无形上造成了损伤，擤鼻涕不要过于用力，减少鼻腔血管处的扩张。



丰台工商分局 规范辖区商标代理机构

丰台区商标代理行业的迅速发展在一定程度上促进了辖区商标注册水平的提高，为部分有需求的企业提供了一定的专业化服务，但与此同时，水平良莠不齐的商标代理机构也给相关市场监管带来了新的难题。近日，丰台工商分局商标科对辖区内部分商标代理机构进行检查、指导。执法人员重点检查了代理机构的自设网站、网店，了解了商标代理业务等基本情况。针对检查过程中发现的代理机构扰乱商标代理市场秩序的违法行为，进行了行政处罚。下一步，丰台工商分局将进一步加大商标代理机构监管力度：一方面通过商标代理机构“双随机”抽查等更加科学的监管手段，不断提

高监管效能，推动商标代理机构规范商标代理行为；另一方面通过座谈、走访，指导商标代理机构提高商标代理业务水平，推动商标品牌服务业健康发展。

(杨红亮)

