

据悉,目前在世界范围内,糖尿病患者数量急剧上升。近40年来,随着我国经济的高速发展、生活方式西方化和人口老龄化,肥胖率上升,我国糖尿病患病率也呈迅速增长趋势。但糖尿病的知晓率、治疗率和控制率三率都较低,这是一项长期工作。为积极应对糖尿病对我们健康造成的严重威胁,自1991年起,国际糖尿病联合会和世界卫生组织将每年的11月14日定为联合国糖尿病日,今年糖尿病日的主题是“防控糖尿病,保护你的家庭”。

什么是糖尿病?
糖尿病是一组由多病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病,是由于胰岛素分泌和(或)作用缺陷所引起。长期碳水化合物及脂肪、蛋白质代谢紊乱可引起多系统损害,导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官慢性进行性病变、功能减退及衰竭;病情严重或应激时可发生急性严重代谢紊乱。

- 5条主题信息
1.糖尿病是致命的。全球每8秒钟就有一人因糖尿病死亡。
2.糖尿病“一视同仁”。糖尿病

艾滋病是获得性免疫缺陷综合征(AIDS)的简称,由人类免疫缺陷病毒(HIV)感染引起,主要侵犯和破坏辅助T淋巴细胞而造成细胞免疫功能严重缺陷,最终导致各种机会性感染和肿瘤的发生。目前尚无预防性疫苗和治愈方法。2017年11月30日,李克强总理就加强艾滋病防治工作已作出重要批示:艾滋病是严重危害人民健康和生命安全的重大疾病,加强防治工作是实施健康中国战略的重要任务。

艾滋病的传播途径主要是以下三种:性接触传播、血液传播和母婴传播。目前,就全世界而言,艾滋病病毒感染者70%以上由性接触传播,而在通过性传播感染到HIV的感染者和患者人群中,15-24岁的青年不在少数。

然而,在青年人群中,相当大一部分比例是青年学生人群。近年来,青年学生感染艾滋病的比重逐年递增。中国疾控中心性病艾滋病防治中心的数据报告显示:2013年,中国报告学生中发现感染者数

新一轮麻疹、脊灰疫苗集中式查漏补种活动下周开始
4周岁以下儿童免费接种

疾控动态

为进一步巩固消除麻疹工作,严防脊灰疫情输入,根据宁波市统一部署,我区将于2019年11月11日-24日对所有4周岁以下儿童开展新一轮麻疹、脊灰疫苗查漏补种活动。

麻疹是常见的严重危害儿童身体健康的急性呼吸道传染病,重型麻疹易并发肺炎、脑炎、心肌炎、喉炎等,甚至死亡。脊髓灰质炎是由脊灰病毒引起的急性肠道传染病。因其多发于婴幼儿,故又俗称“小儿麻痹症”,是致残的主要疾病之一。接种疫苗是预防麻疹、脊髓灰质炎最经济有效的方法。

近日,省、市疾控中心专家对我区曲池村的“无蚊村”创建工作开展督导。专家组评定后认为,曲池村的创建工作卓有成效。当天,专家组分别听取了苑湖街道办事处分管领导和曲池村村主任的工作汇报,并通过现场蚊虫密度监测、民意调查及查阅档案资料等综合评估,对曲池村的“无蚊村”创建工作给予高度肯定。省疾控中心防传所所长指出,曲池村通过半年时间低成本、高效率的工作,在成蚊及幼蚊密度方面已经符合“无蚊村”的标准,接下来应进一步改善老房区风貌,消除残存的蚊幼孳生地,长

效维持建设效果。今年,在区疾控中心的指导下,通过村干部及村民的共同努力,曲池村的环境卫生有了较大的提升,村民的防蚊灭蚊意识大幅提高,蚊虫密度也得到了有效的控制。目前曲池村内成蚊罕见,蚊幼虫也寥寥无几,基本实现了“无蚊”的环境。村民对此交口称赞,大家都说,今年的蚊子几乎看不到了,晚上都不用挂蚊帐了。“无蚊村”建设是健康美丽新农村建设的升级版,可以预防登革热、疟疾等蚊媒传染病的传播,优化人居环境,保障人民群众

控制糖尿病刻不容缓

不分年龄,无论贫富,不分国家。
3.糖尿病已不容忽视。全球每年有400万人因糖尿病丧生,100万人因糖尿病截肢,因糖尿病已造成很大的疾病负担。
4.治疗糖尿病、挽救生命,是人享有的权利。
5.预防比治疗更重要。自己的健康自己负责,每个人都可以有所贡献。
20条核心信息
1.大部分人患糖尿病是没有症状的。只有约30%的糖友有“三多一少”(多饮、多尿、多食、体重)的典型症状。其他70%的人基本上是在检查血糖时发现的,所以大家一定要重视体检。
2.腰越圆或代表寿命越短。中心型肥胖(男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米)人群是二型糖尿病主要的高危人群。
3.糖尿病和冠心病一样危险。

得了糖尿病,会增加多种疾病的患病风险,其中就包括心血管疾病,这是70%糖友的最终死因。
4.父母患有糖尿病,小孩患病几率更高。虽然目前没有证据表明糖尿病可以遗传,但如果有糖尿病家族史或父母有糖尿病,小孩的患病几率会大大增加,所以从小就应培养孩子的良好生活习惯,加强预防。
5.预防并发症。得了糖尿病,不能只盯着血糖,还应该全面管理好血脂、血压、体重、尿酸等,这样才能有效预防并发症。
6.糖尿病不可治愈。糖尿病作为一种慢性病,目前只能控制病情,还不能被治愈。糖尿病患者千万不要听信任何偏方、秘方、神药等等,以免浪费金钱,耽误病情,造成更严重后果。
7.没有什么食物是不能吃的。虽然经常有文章说这个食物不能吃,那个食物可以多吃,但实际上,

没有什么食物是糖尿病患者完全不能吃,或者说毫不顾忌可以大吃的,只要我们在密切监测血糖变化的同时,限制食用量,就不用担心血糖反反复复。
8.没有食物可以降低糖。任何食物不具备治病功效,那些所谓可以降低血糖的食物,只是不会导致血糖明显升高或是让血糖升高的程度低一些而已。
9.运动降糖应持之以恒。运动切忌三天打鱼两天晒网,否则不但不能降血糖,还会引起运动损伤。运动提倡135原则,饭后1小时进行运动,每次运动30分钟以上,每周保持5次以上的运动。
10.饮食与运动是治疗糖尿病的基础疗法。虽然饮食与运动并不是万能的,治不好糖尿病,但只有控制饮食、坚持运动,才能控制好血糖,延缓并发症。
11.不良生活习惯对血糖影响

很大。熬夜、睡懒觉、吃宵夜等不良生活习惯都对血糖的影响很大,糖尿病友一定要规律作息,严格要求自己。
12.降糖药没有好坏之分。降糖药物种类繁多,各有优势,也各有不足,适合你的就是最好的。糖尿病友不要单凭价格或他人评价去随意换药。
13.胰岛素不会成瘾,确实有不良反应。适当的使用胰岛素很有必要,打胰岛素不会成瘾,但也有两个主要不良反应:低血糖和体重增加。
14.用了胰岛素可能还需要口服降糖药。在没有口服药物使用禁忌症的情况下,即便是使用了胰岛素,也建议适当保留口服降糖药物,这样可以减少胰岛素的用量,减少低血糖的发生,更好地平稳控糖。
15.低血糖的危害大过高血糖。血糖并不是越低越好,控制血糖的原则是在尽可能没有低血糖的

前提下,使血糖控制平稳达标。
16.日常的血糖监测很重要。血糖监测包括空腹血糖、餐后血糖,以及糖化血红蛋白的监测,只有了解自己的血糖情况,才能防治低血糖和血糖波动。
17.保护好眼睛和脚。一些并发症可以从身体的变化看出来,比如眼睛和肾脏都属于微血管病变,应定期进行眼底血管检查,同时每天检查自己的双脚,发现有伤及时治疗,提早防治糖尿病足。
18.吸烟有害健康。吸烟对心血管不利,另外不少糖友的截肢是因吸烟而引发。饮酒也会引起血糖波动,特别是正在服用降糖药物或胰岛素的糖友,危害更大。
19.预防比治疗更重要。预防并发病的发生是糖尿病友的日常功课,除了控制好血糖、血压、血脂等指标,定期筛查并发症,也是很有必要的。
20.自己的健康自己负责。饮食、运动、服药、学习糖尿病知识……想要控制好糖尿病,就一定要提高自觉性,不能老想着依靠家人的监督,只有自己养成好的习惯,才能更有信心面对糖尿病。
区人民医院医共体 赵艳红

让青春远离艾滋

量超过100例的省份有5个,截至2014年10月,报告学生感染者超过100例的省份已经达到10个,国内报告年龄最小的只有14岁。青少年学生不再是艾滋病防控人群中可以忽略的群体,青少年人群的艾滋病防治工作迫在眉睫。国务院办公厅印发《中国遏制与防治艾滋病“十三五”行动计划》中,青年学生与老年人、流动人口、出国劳务人员、监管场所被监管人员等一起被列入艾滋病防控重点人群。
现如今,青年学生性观念日益开放,正处于生理发育旺盛和情绪的过渡时期,好奇心强,容易冲动,自制力较弱,容易受社会不良文化的影响而发生危险的性行为。另外,他们自我保护意识较差,对感染艾滋病的认识不到位,缺乏防范措施。大学期间,一些同学不止一个

性伴侣,过度开放的性观念以及缺乏有效的防护措施都是青年学生群体中艾滋病传播的高危因素。
青年学生艾滋病疫情主要以性传播为主。2015年,新报告HIV/AIDS病例中,男女性别比较2011年有所上升,其中15-19岁年龄段男女性别比较2011年增长1倍余,20-24岁年龄段男女性别比较2011年增长近4倍。男性艾滋病疫情中80%以上是通过男男同性性传播。为什么男同性恋更容易感染艾滋?与以下因素有关:1.没有固定性伴侣。男男同性性行为者大多没有固定的性伴,男同交友软件横行,造成男性同性之间一夜情现象高发,而且很多人员性质复杂,拥有多性伴侣往往是感染艾滋的高危因素;2.性交方式另类。男同性恋者主要的性行为之一是肛交。与异性性行为相

比,直肠弹性不及阴道,且直肠粘膜的表面是柱状上皮细胞或鳞状上皮细胞,与阴道的角化性复层鳞状上皮细胞相比,直肠粘膜较薄,更容易破损。在粘膜破损时,精液里含有大量HIV病毒就很容易进入血液。另外口交、指交等性交方式也有几率会感染艾滋病。不论采取何种方式,对被动接受者的威胁更大。3.缺乏安全措施:男男性行为安全套使用率低,仅40%;4.润滑剂因素的影响:男男性行为中往往需要借助润滑剂,而很多润滑剂由于含有凡士林一类的矿物油,反而容易导致乳胶变脆,引起破裂。
青年学生人群艾滋病感染者和患者人数逐年增长,但是据调查显示,青年学生对艾滋病防治相关知识的了解却不乐观。在2017年,一项由中国疾控中心政研中心与网

易健康频道联合推出的2017“艾”态度大调查中,对于“仅仅1次不安全性行为未被传染HIV吗”此问题,竟然有近2/3在校大学生回答了错误答案——“不会”或“不知道”。面对青年学生艾滋病防治工作,学校更是不能缺席。青年学生艾滋病教育应针对其年龄和人群特征有的放矢进行。青年学生艾滋病教育的必要性既表现在艾滋病可能对人类造成的毁灭性打击和对个人、家庭、社会的潜在影响之上,同时又表现在青年人群对疾病的易感性和在“高危人群”、贫困人群中的高比例性上。首先向学生传授艾滋病相关知识,提高学生对象艾滋病的认知水平。其次转变学生对艾滋病及艾滋病病毒感染者和患者的态度,青年艾滋病病毒携带者和患者通常遭受羞辱与歧视,使他们对于

求治疗丧失信心。但其实,日常生活中的握手、共同进食、礼节性接吻等均不会传染艾滋病。艾滋病患者和感染者不应该受到歧视。再者,向学生传授避免高危行为的知识和技巧:要洁身自爱,避免过早性行为;如果进行性行为尽量使用安全套;唯一的固定性伴侣,清楚了解性伴的生活背景和习惯;严禁吸毒,不与他人共用注射器。最后,如果怀疑或确认自己感染了艾滋,一定要接受检测和治疗,不要羞于寻求帮助。学校还可以采用参与式教学方法,开设艾滋病健康教育选修课,借助学生社团开展大学生自主学习等方法。
艾滋病防治是一件需要全社会都参与进来的事情,一起努力,让青春远离艾滋。
区疾控中心 董灵芝



健康沙龙
小心,糖尿病病魔正在靠近你!
18/关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应当加强自我健康管理。
11月14日 世界糖尿病日
除了坚持治疗,糖尿病人的自我管理是关键。
宁波市奉化区预防接种门诊一览表
宁波市奉化区社会心理服务指导中心
宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心