

每天8000步、控制饮食、规律用药

如何管控糖尿病？ 25年的“糖友”这么说！ 今天是世界糖尿病日， 我市糖尿病治疗现状不乐观

在镇海，军人出身的83岁老人王洪范身板硬朗、面色红润，至今仍坐如钟、站如松。事实上，他是一名有25年病史的糖尿病患者。近日，他受邀来到中山广场参加“防控糖尿病、健康公益行”活动，给“糖友”们分享自己的抗糖心得。

今天是世界糖尿病日。历时一年半，由宁大医学院附属医院内分泌科牵头、全市十余家医疗单位共同参与的我市首项2型糖尿病临床调查结果显示，我市糖尿病治疗现状不乐观。

25年“糖友”现身说法： 管住嘴，迈开腿

“有的人认为得了糖尿病，这不能吃那不能吃，做人一点意思也没有。完全不是那么回事。要我说，什么都能吃，关键在于什么时候吃以及吃多少。”王洪范老人说，自从患病以后，自己重新“学习”了吃饭这回事。

王老的早饭很丰盛，包子、面条、馄饨，就着小菜别有滋味。中饭也不差，饭二两半到3两，菜丰富多样，有鱼有肉，有时还会来一小杯酒。晚饭相对简单，有时几块饼干一杯牛奶，有时几筷子蔬菜或是两三个饺子。“民间有句话，早上（吃得）像皇帝，中午像大臣，晚上像乞丐。我就是这么做的。”王老笑着说。

“管住嘴”同时还要“迈开腿”。见过王老的人都说他是个行走的“衣架”。176厘米的个头，70公斤的体重，这样的好身材他已经保持了20年。

2006年迄今，王老平均每天走8000步，最多时10000步，分两三次完成。为防止运动中突发低血糖，他经常随身带一颗糖、一个桔子。

大量糖尿病患者仍身陷误区

王老在许多“糖友”的榜样。但在我市，大量糖尿病患者仍身陷防治的误区。记者从宁大医学院附属医院内分泌科获悉，共有3648名患者参与2型糖尿病临床研究，其中男性1931例，女性1717例。该研究揭示以下几个问题：

糖尿病治疗现状不理想。77%的患者正在接受药物治疗，但空腹血糖达标（小于7.0mmol/L）的仅占33%。这说明，仍有23%的患者处于放任自流的状态，而在用药患者中也有67%的人处于空腹血糖“治不达标”的状态。约54%的患者没有监测餐后血糖的习惯。余下不到一半会去监测餐后血糖的患者里，达标的也只有27%。

对于糖尿病伴随病症的态度迥异。研究显示，高血压、血脂异常常与糖尿病“抱团”出现。近一半的糖尿病患者合并有高血压，40%的患者合并有血脂异常。但糖尿病患者重血压而轻血脂的现实违背了糖尿病“需血糖、血压、血脂等综合管理、全面达标”的治疗原则。

忽视相关并发症的检测。3648名参与研究的患者中接受过眼底检查的人不足10%，接受过颈动脉斑块检查的人不足1/3。

相关并发症检测率低但患病率高。近日，宁大医学院附属医院组织了一场眼病大型义诊。接受眼底检查的25名“糖友”中9人患有糖尿病性视网膜病变也就是“糖网”。“糖尿病会危及全身的血管特别是微血管，‘糖网’是糖尿病的严重并发症之一。”参与当天义诊的眼科主治医师田川表示。

糖尿病患者同样有望高寿

参与调查的3648名患者平均年龄61岁，其中最小的16岁，最大的101岁，病史最长的已有44年。“民间关于糖尿病患者长寿不了的说法并不正确，糖尿病是否影响寿命关键还在于管理是否到位。”毛玉山医生指出。

全球一项针对1万余名65岁以上患者的前瞻性研究发现，近50%的人在10年内死亡，死亡原因多与糖尿病有直接或间接的关联。而这些患者血糖管控普遍不佳。

毛医生的团队当初选择了8名患者参加此研究。截至研究结束后2年，这些患者全都健在。王洪范老人就是其中一位，他们配合医生，摸索出了一套行之有效的糖尿病管控办法。

记者 童程红 通讯员 庞赞



章丽珍 绘

东易大名加入上海瑞金医院生殖医学医联体

本报讯（记者 童程红 通讯员 潘怡）近日，宁波东易大名医院加入上海交通大学医学院附属瑞金医院生殖医学（不孕不育）医疗联合体，揭牌仪式在东易大名举行。据悉，东易大名是上海瑞金医院在全国范围内的第11家医联体成员单位。

东易大名院长吕文魁表示，加入医联体后，宁波当地患者足不出市就能享受到上海瑞金医院生殖医学中心的医疗服务，两地两家医院联手缓解患者看病难、挂号难的问题，这样一来也减轻了患者交通和住宿等额外的经济负担。

市国税第二稽查局首批“兼职监察员”上岗

为进一步强化内部监督和制约机制，促进公正、公平、廉洁执法，近日，市国税第二稽查局首批“兼职监察员”正式上岗。

据悉，这7名“兼职监察员”是在全局范围内经过层层严格筛选、最终脱颖而出的思想觉悟高、政治素质好、工作责任心强、优秀税务稽查干部，他们的主要任务是协助纪检监察部门做好日常监督，重点对税务人员在规范执法、服务质量、办事效能、职业道德等行风效能廉政建设情况进行不定期的明查暗访，通过书信、电函、网络及当面反映的方式向纪检监察部门提供信息或线索；定期开展纳税人满意度测评、税收执法走访回访、干

部谈心谈话等活动，并对全局党风廉政建设和作风效能建设提出意见建议。此外，“兼职监察员”也将承担起积极向纳税人和社会各界宣传税务稽查部门廉政规定、鼓励纳税人和社会各界积极参与到对税务稽查部门的监督之中的重任。

近年来，市国税第二稽查局不断拓展监督渠道，将制度监督、组织监督、第三方监督有机结合起来，通过一案双查、“兼职监察员”、税务稽查回访二维码等一系列监督制约措施，进一步规范干部执法行为，提高干部执法水平和办事效率，不断树立国税稽查部门廉洁形象。

通讯员 赵滢婷

关于鄞州城区20座桥梁荷载检测临时交通管制公告

（2017年第81号）

为保障鄞州区20座桥梁荷载安全检测试验的顺利实施，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，决定自2017年11月21日起至2107年11月30日期间（雨天顺延）夜间分时段临时性封闭以下桥梁道路。具体安排如下：

一、2017年11月21日23:00—次日5:00封闭江东南路（四眼碶街—演武街）南往北方向、南演武街（新河路—四眼碶街）、南镇安街（四眼碶街—新河路）、王隘路（新河路—文景街18弄），禁止一切机动车在上述路段通行。受限车辆可绕行四眼碶街、彩虹南路、新河路。

二、2017年11月24日00:30—03:30封闭舟孟南路（新河路—舟孟南路一一弄）、江宁路（悦盛路—建兴西路），禁止一切机动车在上述路段通行。受限车辆可绕行甬港南路和金家一路。

三、2017年11月26日00:30—03:30封闭朝晖路（惊驾路—姚隘路）、朝晖路（通途路以北的3#桥—通途路），禁止一切机动车在上述路段通行。受限车辆可绕行中兴路和曙光北路。

四、2017年11月27日23:00—次日5:00封闭民安路（中兴路—桑田路）、民安路（桑田路—福明路）、惊驾路（中兴路—桑田路）、福明家园中间道路，禁止一切机动车在上述路段通行。受限车辆可绕行通途路和沧海路。

五、2017年11月30日00:30—03:30封闭宁穿路（沧海路—世纪大道）、桑田路（宁穿路—中山东路），禁止一切机动车在上述路段通行。受限车辆可绕行惊驾路、中山路和福明路、中兴路。

特此公告。

宁波市公安局交通警察局
宁波市鄞州区城市管理局

2017年11月10日