



# 从治疗到健康管理

## ——我市构建糖尿病防治体系筑牢健康屏障

文/图 本报记者 韦云馨

糖尿病是一种常见的慢性病。2025年11月14日是第19个联合国糖尿病日。记者走访发现,当前,我市糖尿病发病呈现“老年群体患病率偏高、职场年轻群体前期风险凸显”的态势。如何科学防治?如何有效应对这一贯穿全生命周期的公共健康挑战?我市以“中西融合+全周期管理”为核心破局,通过一系列精准防控举措,为不同人群提供系统化解决方案,让糖值降下来、幸福升上去。

### 区域防控:早筛干预显成效



为患者制定控糖方案。

“我市糖尿病防控整体态势可控,但重点人群的风险防控仍需聚焦发力。”市卫健委慢性病防治科负责人表示。最新监测数据显示,我市18岁及以上居民糖尿病患病率处于合理区间,但60岁以上老年群体患病率显著偏高,已成为人口老龄化进程中需重点防范的公共健康隐患。

作为国家级慢性病综合防控示范区,潞州区的防控工作走在我市前列。该区18岁及以上居民糖尿病知晓率持续保持较好增长水平,为精准识别风险人群、及时开展干预奠定了坚实基础。“知晓率是防控的前提,只有让群众了解自身健康状况,才能更早发现潜在风险并科学应对。”潞州区疾控中心工作人员介绍。

与老年群体的高患病率形成对比的是,职场人群的防控短板日益凸显。我市不少30-50岁职场人士有长期久坐、频繁熬夜、饮食不规律等不良生活习惯,让这一群体成为糖尿病前期的高危人群。市卫健委透露,近年体检结果显示,我市职场人群糖尿病前期检出率居高不下,其中IT、金融、公职人员等久坐型行业占比突出,“年轻糖友”增长趋势明显,亟需针对性防控措施。

值得关注的是,积极防控信号已然显现。在“全民健身·健康长治”行动框架下,我市已在部分县区布局糖尿病早筛点位,全面启动重点人群筛查工作。同时,为确诊患者开通标准化管理、定期随访指导及绿色诊疗通道,形成全链条服务体系。目前,首批通过早筛发现的糖尿病前期患者,已纳入“社区-医院-家庭”三级管理网络,经科学干预后成效显著。



### 创新实践:中医药“三辨模式”破难题

“社区落地难、患者依从性低,是全国糖尿病防控通病。”市中医医院内分泌科主任鲍正宏坦言。市中医医院牵头承担国家科技重大专项子课题,联合北京中医药大学、广东省中医院实施。该项目聚焦超重与肥胖人群的糖尿病发生风险预测与中医药干预策略,旨在形成科学、规范且易于推广的中医药干预方案,为糖尿病防控工作提供实践依据与技术支持。

“中医药在调体质、稳血糖上

有优势。”鲍正宏介绍,项目在我市招募众多受试者,干预后体质指数下降、空腹血糖达标率提升,依从性较传统模式有大幅提高。

针对并发症与特殊人群,精准服务持续升级。今年5月,长治医学院附属和济医院启动糖尿病视网膜病筛查项目,搭建“筛查-诊断-治疗-随访”全链条模式,护患者视力;市妇

幼保健院设糖尿病一日门诊,为妊娠期患者定制“饮食+运动+血糖监测”方案。



推广中医药控糖方法。

### 专家支招:不同人群的科学控糖指南

长治医学院附属和济医院内分泌科主任孙衍针对不同人群的糖尿病防控需求,给出高危人群筛查+生活方式干预+规范用药的精准指导,涵盖筛查、生活方式、用药及并发症管理等关键环节。

孙衍强调,糖尿病筛查是早发现、早干预的关键,不同人群可按自身需求调整筛查频率。45岁以上人群、超重肥胖者、有糖尿病家族史者、高血压患者等高危群体,建议每年进行一次空腹血

糖与糖化血红蛋白(A1C)检测,做到风险早预警。职场年轻人因长期面临“熬夜+高糖饮品摄入+久坐不动”的三重健康挑战,代谢紊乱风险升高,需缩短筛查间隔至每半年一次,避免隐性糖尿病漏诊。老年群体(60岁以上)作为糖尿病高发人群,且男性患病率高于女性,除常规血糖检测外,可结合餐后2小时血糖检测,提升筛查精准度。

生活方式调整是糖尿病预防与病情控制的核心。对此,孙衍给出具体建议:饮食上严格践行“控油、限盐、减糖”原则,减少奶茶、甜点等添加糖摄入,烹饪油每日用量控制在25克以内,食盐不超过5克,多摄入全谷物、蔬菜与优质蛋白。每周累计开展至少150分钟中等强度有氧运动,

如快走、慢跑、游泳等;职场人士可推行“每久坐1小时起身活动5分钟”,碎片化运动也能有效改善胰岛素敏感性。老年患者运动量力而行,可选择太极拳、广场舞、八段锦等温和项目,避免剧烈运动引发低血糖或跌倒风险。

针对糖尿病患者的治疗与护理,孙衍作出重点提醒:用药需严格遵从医嘱,胰岛素及磺脲类药物使用者易发生低血糖,日常需随身携带糖果、饼干等应急食品,出现心慌、手抖、出汗等症状时及时补充。服用二甲双胍等口服降糖药期间,不可因血糖暂时稳定随意停药或减药,需定期复查肝肾功能,根据指标调整用药方案。并发症筛查不可忽视,患者确诊后需每年进行一次眼底检查、肾功能检测及足部评估,重点防范视网膜病变、糖尿病肾病、足病等常见并发症,做到早发现、早治疗。



定期随访糖尿病患者。

### 精准施策:构建全周期糖尿病智慧防控体系

糖尿病防控绝非单一环节的干预,而是贯穿全生命周期的系统工程。后续,我市将锚定“早筛早诊、中西协同、智慧赋能”目标,推进三项重点工作落地见效:实现筛查网络全域覆盖,同步建立个人健康档案,打通早发现、早干预、早治疗的“闭环通道”。打造中医药特色干预品牌,在全市社区卫生服务中心、乡镇卫生院全面设立“糖尿病中医体验馆”,推广针灸、穴位贴敷、中药膳调理等个性化方案,让群众在家门口就能享受安全便捷的中医药控糖服务,形成“西医控糖+中医调护”融合防控模式。搭建智慧化管理平台,重点打造功能完备的“互联

网+糖尿病管理”服务体系,将整合血糖实时监测数据同步、用药智能提醒、在线专家问诊等核心功能,关联社区医疗机构与三甲医院资源,实现诊疗信息互联互通,让糖尿病患者足不出户即可获得专业且连续的医疗服务,破解“复诊难、管理散”的痛点。

近年来,我市始终秉持“预防为主、中西融合、精准施策”核心理念,以实打实的防控举措为糖尿病患者重拾生活底气,让曾经艰难的“控糖之路”逐步转变为安心舒心的“幸

福健康路”。正如年度口号“科学控糖,共赴幸福”,长治正以系统化、精细化的行动,书写慢性病防控民生答卷,为全民健康筑牢坚实屏障。



开展主题宣传活动。