

联合国糖尿病日，你需要知道这些事

新华社北京11月14日电 11月14日是联合国糖尿病日，今年的主题是“了解风险，了解应对”。世界卫生组织强调，让糖尿病患者公平获得基本护理，帮助他们提升认知，把并发症风险降至最低。

联合国糖尿病日由世界卫生组织和国际糖尿病联合会共同发起，其前身是“世界糖尿病日”。2006年联合国通过更名

决议，进一步强化政府行为，动员全社会加强对糖尿病的防控。

国际糖尿病联合会数据显示，截至2021年全球共计约5.37亿成年人患有糖尿病，其中近一半患者即大约2.12亿人对自己的病情缺乏认知。这一机构预测，到2045年全球患有糖尿病的成年人数量将增加约46%，达到约7.83亿。

糖尿病是一种慢性病，患者

胰脏不能分泌足够的胰岛素或者身体不能有效利用产生的胰岛素，导致血糖浓度升高。随着时间推移，糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经等，是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风以及导致下肢截肢的主要病因。

糖尿病有两种主要类型。1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素，需要注射胰岛素来维持生命；2型糖尿病占糖尿病病

例总数的90%左右，患者无法有效利用胰岛素。

1型糖尿病无法预防，而2型糖尿病通常是体重超重和身体活动不足的结果。事实表明，简单的生活方式变化能有效预防或延缓2型糖尿病，例如保持健康体重、坚持体育锻炼、保证不吸烟、远离饮食中的“糖衣炮弹”。

糖尿病具有低知晓率、低治

疗率和低治愈率的特点。除了血糖异常、多饮多尿、食量大、体重减轻等常见症状，还可能有乏力、情绪易怒、手麻脚麻、视物不清、尿频尿急等症状。

近年来，伴随着未成年人超重、肥胖日益增多，糖尿病患者愈发年轻化。专家提醒家长不要给孩子摄入过多高脂高糖的食物，要让青少年、儿童保证吃动平衡。

肺炎支原体感染期间，孩子怎么吃才恢复更快？

新华社杭州11月14日电 近日肺炎支原体感染的患儿人数较多，孩子们在患病期间往往是高烧加咳嗽，胃口较差，用药治疗后可能还会出现呕吐等反应，不仅延长了疾病的恢复时间，甚至还影响了一

段时间的生长发育。

家长们除了关注儿童用药之外，“肺炎支原体感染期间，孩子到底该怎么吃？”也成了临床营养科医生近期门诊中最常遇到的问题。

针对家长提出的种种疑

问，国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣表示，肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视，选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。

专家建议

肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则，均适用于急性期和恢复期：

一是保证充足的水分。肺炎支原体感染患儿，如伴有发热的症状，丢失水分较多，所以肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物，3—6岁患儿每日饮水量600—800毫升，6—10岁患儿每日饮水量800—1000毫升，发热情况下可酌情加量，建议温开水少量多次饮用。

二是补充充足的蛋白质。肺炎患儿伴有发热、咳嗽等症状，能量消耗大，需要及时补充

高蛋白食物，如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三是饮食要清淡。肺炎期间，患儿消化功能减退，建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式，避免油腻，少食多餐。可选用半流质饮食，如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四是多吃富含维生素的食物。维生素C可以提高免疫力，抑制病毒合成，因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物，如胡萝卜、菠菜、番茄等，保护呼吸道黏膜，预防感染。

五是合理补充微量营养素。反复呼吸道感染，可给予补充维生素A、维生素D和锌等，帮助患儿调节机体免疫功能，提高防御能力，具体补充剂量建议咨询医生。

马鸣提到，生病期间尽量避免高糖高盐高油食物、刺激性食物、生冷食物。如果孩子出现反复呼吸道感染，体重下降5%及以上，需要到临床营养科、饮食咨询门诊、营养不良专科门诊等专科就诊，给予精准个体化饮食干预，在营养师指导下开具合理的膳食处方。

呼吸道疾病“抱团流行”，叠加感染怎么破？

目前，肺炎支原体、流感、肺炎链球菌等多种呼吸道病原体处于流行阶段。患者以儿童居多，也有不少成年人“中招”。有些患者还出现了肺炎支原体、流感等多种病原体叠加感染的情况。哪些人更易出现叠加感染，会加重病情吗？呼吸内科医生为大家详细解答。

发现典型特征 揪出致病元凶

目前，比较流行的病原体主要是支原体、流感病毒、肺炎链球菌。这些呼吸道感染一般都会出现咳嗽、咳痰、流鼻涕、发烧、浑身乏力的症状，但是每种疾病都有典型的一些特征：

支原体感染一般是缓慢发病的，患者多以顽固性干咳为主，有些病人还会出现皮疹等症状；流感多是急性发病，病人以高热症状为主，可一下烧到38.5℃以上；肺炎链球菌的感染一般也是急性发病，患者受凉后多会出现畏寒、寒颤，高烧到38℃—39℃，伴有胸痛，咳痰多呈铁锈色样。

一般来讲，如果出现顽固性的发热，持续达到72个小时，出现顽固性的干咳以至影响正常生活，出现胸痛、喘憋等症状时，要及时去医院就诊。这时候可能病原体不仅仅是停留在上呼吸道了，可能已经侵袭到下呼吸道，甚至存在肺炎的可能。

合并感染加重病情 四类人群首当其冲

一般来讲，很少有完全单一的感染，病毒可以跟细菌混合感染，支原体也可以跟细菌感染。目前，支原体合并细菌感染的比较多，特别是在住院的肺炎病人中，多有支原体合并细菌的感染。叠加感染对免疫功能造成一定的损害，对肺部造成的影响会更多一些，让感染的程度更深，会导致症状的加重、用药量大、病程长、治疗难度大。

有四类人更容易出现合并感染，一类是学龄儿童、65岁以上的中老年；一类是生活在潮湿、空气不流通环境下；有吸烟、酗酒、饮食不当的不良生活习惯的人；有慢性呼吸系统疾病的患者，如慢阻肺、支气管哮喘、支气管扩张等疾病的患者，如不做好防护更容易产生合并感染。

中招后有抗体 但也别掉以轻心

支原体的感染一般会在5到7天产生抗体，抗体可持续2—6个月。但是，有了抗体也有再感染的可能性，支原体形态多样，没有针对性疫苗。流感抗体的产生时间因人而异，可持续3—12个月不等。感染肺炎链球菌1—2周后会出现抗体，6—8个月抗体浓度开始下降。

有的患者可能会出现，一种病刚好，没几天又被传染的情况。这主要是因为，即使身体已经痊愈，但由于免疫功能因为这次感染受到一定的损害，遇到不同病菌感染，还会加重。

目前，流感、肺炎链球菌有预防疫苗接种。但大家要注意，不是打了疫苗就是进入保险箱了，打了疫苗后感染的症状可能更轻，及时接种疫苗，抗体就能及时产生。

除了戴口罩 预防做好这几件事

首先要做好个人防护，有慢性呼吸系统疾病、慢性基础疾病的人群，尽量减少去人员聚集的地方，积极佩戴口罩，回家后拿淡盐水漱漱口。

如果天气条件良好，注意加强通风，注意添衣保暖，特别是口部、颈部的保暖。保持充足的睡眠，饮食上多吃优质蛋白，富含维生素A和维生素C的食物。最后，做好个人家庭卫生，进行室内的擦拭与消毒。

据《北京青年报》

医生支招“跑友”科学进行马拉松运动

新华社长沙11月14日电 近日，多地举办马拉松比赛，全国不少跑步爱好者参加。急救专家提醒，“跑友”参加马拉松比赛前要充分热身，如果在比赛中发生心脏骤停等意外，施救者应对其及时开展心肺复苏，并第一时间拨打120急救电话，请专业急救人员给予指导。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波提醒，入冬以后，气温骤降，体育爱好者要避免在寒

冷天气下剧烈运动，特别是有心血管疾病的患者要避免过度运动引发心脏骤停等意外发生。心脏骤停是指心脏泵血功能突然停止，从而导致全身血液循环中断、呼吸暂停甚至意识丧失。体育爱好者在剧烈运动时发生心脏骤停，如果不能得到及时抢救，可能在短时间内造成大脑和其他重要器官不可逆的损害。

湖南省卫生健康委副主任、急救专家祝益民教授说，如果跑

步爱好者在马拉松运动时发生心脏骤停，必须在现场尽快对其进行心肺复苏，如果身边有自动体外除颤器，要及时进行除颤，同时第一时间拨打120急救电话，请专业急救人员给予指导。

余波等人建议，跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估；马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系，加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度，以备不时之需。

新研究发现久坐可能不利于心脏健康

据新华社北京11月13日电 一项发表在《欧洲心脏病学杂志》上的新研究发现，久坐可能会对心脏健康产生不良影响。在一定条件下，中等强度活动对心脏健康最有益，其次是低强度活动、站立和睡眠。

近年来，全球心血管疾病等疾病高发，造成众多病患死亡。为探明日常行为与心脏健康之间的关系，英国伦敦大学学院的研究人员分析了6项研究的数据，覆盖了来自5个国家超过1.5万

名的受试者，收集他们每天的行为数据，并且他们还接受了心脏健康评估。研究人员首先确定样本人群一天24小时典型的行为构成，即睡眠7.7小时、久坐10.4小时、站立3.1小时、低强度活动1.5小时及中等强度活动1.3小时。随后，研究人员分析这些受试者的身体质量指数等心血管代谢相关指标，结果发现中等强度的运动对心脏健康最有益，其次是轻度运动、站立和睡眠，而久坐对心脏健康的不良影响最大。

新聚焦传媒

新聚焦电梯广告

①广告形式
多媒体视频+数码海报

②覆盖范围
兰州城关、七里河、安宁、西固4区
【公共区域】交通枢纽/宾馆/人气商场
【楼宇电梯】高档写字楼/精品住宅楼
【特色餐饮】品牌拉面馆/特色餐饮店

③播放频次
每天早6:30至晚11:30全天17小时循环播放，最低150次/天

广告热线 610 2222 611 2222
国家二级广告企业 甘肃省一级广告企业