



京九晚报
义诊活动

第114站

名医简介

(市中心医院)

张俊林：外科
副主任医师，擅长
腹腔镜微创治疗。

王乙铃：内科
副主任医师，擅长
内分泌科常见疾病的
治疗。

姬清晨：口腔
科医师，擅长口腔
内科根管治疗以及
口腔外科各种牙齿
擦除术。

杨雁：主管护
师，擅长老年护理、
营养搭配等。

相关链接

如何诊断 糖尿病

血糖。是诊断糖尿病的唯一标准。有明显“三多一少”症状者，只要一次异常血糖值即可诊断。无症状者诊断糖尿病需要两次异常血糖值。可疑者需做75g葡萄糖耐量试验。

尿糖。常为阳性。血糖浓度超过肾糖阈(160~180毫克/分升)时尿糖阳性。肾糖阈增高时即使血糖达到糖尿病诊断可呈阴性。因此，尿糖测定不作为诊断标准。

尿酮体。酮症或酮症酸中毒时尿酮体阳性。

糖基化血红蛋白(HbA1c)。是葡萄糖与血红蛋白非酶促反应结合的产物，反应不可逆，HbA1c水平稳定，可反映取血前两个月的平均血糖水平。是判断血糖控制状态最有价值的指标。

糖化血清蛋白。是血糖与血清白蛋白非酶促反应结合的产物，反映取血前1~3周的平均血糖水平。

血清胰岛素和C肽水平。反映胰岛β细胞的储备功能。II型糖尿病早期或肥胖型血清胰岛素正常或增高，随着病情的发展，胰岛功能逐渐减退，胰岛素分泌能力下降。

血脂。糖尿病患者常见血脂异常，在血糖控制不良时尤为明显。表现为甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇水平升高，高密度脂蛋白胆固醇水平降低。

免疫指标。胰岛细胞抗体(ICA)，胰岛素自身抗体(IAA)和谷氨酸脱羧酶(GAD)抗体是I型糖尿病体液免疫异常的三项重要指标，其中以GAD抗体阳性率高，持续时间长，对I型糖尿病的诊断价值大。在I型糖尿病的一级亲属中也有一定的阳性率，有预测I型糖尿病的意义。(综合)

积极防治糖尿病 享受健康好生活

1 社区积极提供服务

4月7日是世界卫生日，世界卫生组织将今年的世界卫生日重点定为应对糖尿病。当日上午，由京九晚报健康社区行栏目联合市中心医院开展的义诊活动在白云街道办事处广源社区举行，免费为到场的市民量血压、测血糖，并进行糖尿病基础知识普及，耐心解答有关糖尿病的防治知识。

4月7日上午8点不到，白云街道办事处广源社区的工作人员在主任赵辛的带领下，早早就将活动现场布置完毕。9点整，活动正式开始，前来就诊和咨询的患者络绎不绝。现场，问诊的以老年人为主，医务人员亲切地与老人们交谈，仔细询问老人们的身体状况，重点讲解了老年人防治糖尿病知识和饮食起居中注意事项，并免费测量血糖和血压，发放糖尿病健康知识宣传单。

“社区居住的老人很多，平时一些生活琐事都需要社区的工作人员去处理，就跟一家人没两样！”广源社区主任赵辛说，老人如同自己的父母，需要关爱的时候，就要用心去呵护他们，这些是社区每位工作人员的责任。

两天前，在收到义诊活动的通知后，主任赵辛便立即在小区内的LED屏幕上发出了通知，还在每个宣传栏里贴上公告，生怕有哪位居民错过这

次难得的机会。甚至每在小区门口过一辆车时，他都会通知一下对方。活动过程中，社区还专门组建了志愿者服务队，在现场指导居民就诊。“义诊活动帮助我们了解了这个年纪应该去重视的健康知识，认识到生活中的不良习惯，特别是我们老年人要注意的饮食习惯，这种宣传是大有好处的。感谢社区给我们提供了一个难得的机会，让大家看清了自己的身体状况。”居民刘大爷说。

2 提高糖尿病的知晓率

“俺们老年人到医院检查很不方便，对糖尿病的了解也很不够。”活动现场，正在测血压的市民刘玉东一边盯着血压计一边说，“一早出门锻炼，才知道今天是世界卫生日，我就顺便来检查一下，对自己的身体状况也放心一点。”诊桌前，内科、外科、骨科、口腔科的专家们正在忙碌地为前来咨询的市民分析病情；诊桌外，社区志愿者们为大家发放糖尿病健康指

导手册，普及慢性病及常见病的防治措施，向广大群众倡导健康的生活方式，引导市民科学预防糖尿病，从身边做起。“我得糖尿病都快10年了，平时生活各方面都很注意，儿子每天都会提醒我吃药。”67岁的蒋素琴测完血糖后说。因为这个病，她改掉了很多不好的生活习惯，按照医生的嘱咐，饮食上也戒掉了辛辣刺激，私下也会多学些健康防治知识。

今年39岁的吴秀英，同样患有糖尿病多年，也是直到患上糖尿病后才开始关注糖尿病。医生了解完情况后告诉她，正是本人不健康的饮食习惯导致的疾病。“目前要提高居民对糖尿病的知晓率，以及提倡健康的生活方式、合理的饮食，因为糖尿病是可防可控的，可以通过调整合理膳食健康的方式，把糖尿病发病率降低下来。”医生们称。

3 让市民共同认识糖尿病

市中心医院的专家介绍，糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病，由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。糖尿病时长期存在的高血糖，随着时间推移会严重损害身体各主要器官系统，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

专家提醒，糖尿病要早预防，切不可忽视，病因主要由遗传因素和环境因素影响所致。除遗传引发的糖尿病，其实很大一部分由环境因素导致的糖尿病是可以预防的。简单地说，就是要保持正常体重，从事有规律的体力活动，并注重饮食健康，避免高糖高脂肪食物摄入，即可降低患糖尿

病风险。“糖尿病虽然可怕，只要患者通过合理治疗控制，能够一定程度上防止并发症的发生。”专家称，让更多人了解糖尿病相关知识，从而积极预防和治理糖尿病，是身为医生一直在做的工作，也是此次世界卫生日——糖尿病义诊宣传活动的目的所在。

专家还告诉记者，目前糖尿病患者呈越来越年轻化趋势，自己接触的病例中年龄最小的10岁，其主要原因就是“管不住嘴”。如果能控制好他们的饮食，让他们多加运动，其实不少患者是可以避免的。家长不妨改变一下疼爱孩子的方式，让他们荤素搭配，才是最好的生活方式。

文/图 晚报记者 宋云层 杨雪



新城国际·兰溪谷 10套特价房1/4面积
 一次性 2398元/m² 按揭 2998元/m²
 TEL:2566666 / 2567999