



《糖尿病患者合并心血管疾病诊治专家共识》发布 进行生活干预 降低疾病发病率

本报讯（记者吴卫红）近日，由国家卫生健康委能力建设和继续教育中心组织编写的《糖尿病患者合并心血管疾病诊治专家共识》（以下简称《共识》）在京发布。

《共识》建议2型糖尿病合并心血管疾病的患者，增加全谷物、杂粮、杂豆和薯类的摄入，游离糖的摄入不超过总能

量的10%；脂肪提供的能量占20%~30%，饱和脂肪酸摄入量不超过饮食总能量的7%；蛋白质的摄入量占供能比的15%~20%。每天钠盐摄入量不高于6克，适当补钾。每周做与心肺功能相匹配的运动5次，每次至少30分钟。如无禁忌证，每周最好进行2~3次抗阻运动（两次锻炼间隔大于等于48小时）。

中老年患者要根据身体状况坚持进行身体活动，避免久坐不动。在空腹血糖大于16.7毫摩尔每升、反复低血糖或血糖波动较大、有糖尿病酮症酸中毒等急性代谢并发症、合并急性感染、增殖性视网膜病变、严重肾病、严重心脑血管疾病等情况下，禁止运动。戒烟，减少被动吸烟。限制酒精摄入，男性每日饮用

酒精量小于25克，女性每日饮用酒精量小于15克，每周不超过2次。维持理想体重指数，纠正腹型肥胖。超重/肥胖患者3~6个月减少初始体重的5%~10%，消瘦者应通过合理的营养计划达到并长期维持理想体重。保持乐观和积极的生活态度有助于降低冠心病的发病和死亡。



荷花盛开 游人醉

2021年6月15日，在江苏省徐州市云龙湖风景区，荷花盛开，荷香四溢，吸引了许多游人前来观赏。

高刚摄影报道

北京居民恶性肿瘤死亡率呈下降趋势

本报讯（记者夏海波）近日，北京市肿瘤防治研究办公室发布《2020北京肿瘤登记年报》。这是北京市首次以年报形式向社会公开发布本市居民恶性肿瘤监测数据。

《2020北京肿瘤登记年报》显示，北京市户籍居民恶性肿瘤发病和患病情况主要有以下三个特点：

一是北京市恶性肿瘤发病率逐渐升高，但死亡率呈下降趋势。2017年北京户籍居民恶性肿瘤新发病例50070

例，发病率为367.88/10万。10年间年均变化百分比为2.11%，呈上升趋势，尤其是甲状腺癌、女性乳腺癌和结直肠癌发病率明显增长。全市恶性肿瘤死亡率为191.38/10万，10年间年均变化百分比为-1.06%。

死亡率的下降与结直肠癌、女性乳腺癌和甲状腺癌占比逐年增高有关，当然也与近年来医疗卫生水平不断提高、居民健康意识增强、癌症筛查等防治工作取得综合成效有关。

但是，随着人口老龄化程度加剧，恶性肿瘤的危害在未来还会持续显现，有效的预防和控制依然是当务之急。

二是男性和女性发病谱呈现不同特点。北京市男性恶性肿瘤发病率低于女性，男女发病比约为1:1.1，但死亡率高于女性，男女死亡比约为1.6:1。男性发病顺位前五依次为肺癌、结直肠癌、肝癌、胃癌和前列腺癌，女性发病顺位前五依次为乳腺癌、肺癌、甲状腺癌、结直肠癌和子宫体癌。不论男性还是女性，

恶性肿瘤死亡首位均为肺癌，其次是结直肠癌。

三是发病人群以老年人为主，发病和死亡地区差异明显。北京市恶性肿瘤年龄别发病率自20~24岁开始快速上升，于80~84岁达到高峰，老年群体占所有新发病例的49.1%。年龄别死亡率自40~44岁开始快速上升，在85岁及以上达到高峰。从地域分布看，北京市城区恶性肿瘤发病率高于郊区，死亡率低于郊区，常见癌种分布也存在一定差异。

声明

近日，本报读者来电反映，有不法商家打着《老年健康报》的名义兜售药品。本报编辑部郑重声明，《老年健康报》从未向读者推荐、售卖过任何药品、商品，请读者不要上当。如果有商家借本报之名推销，本报将保留追究其法律责任的权利。

《老年健康报》编辑部

全国老龄工作委员会办公室指导

邮发代号：1-159 全年价格：96元

父亲：动态的角色 不变的底色

在“父亲节”这个特殊的日子来临之际，让我们勇敢地说一声：“爸爸，我爱你！”

2版

新闻热线：(010)64621355
E-mail: wangjuncongcong@163.com
编辑：尤颖康 电话：(010)64621193

本报所刊方药，请在医生指导下使用

别让美食伤了肾

大家都知道胃肠疾病、糖尿病跟饮食关系比较大，却不知道其实有些肾病也是吃出来的。在此提醒您：好好吃饭，别让美食伤了您的肾。

3版

在癌痛门诊看病有讲究

癌痛是肿瘤患者最常见的症状之一。当患者在癌痛门诊就诊时，都需要注意什么呢？

4版

天气渐热 户外活动谨防脱水

天气逐渐炎热，户外活动时要注意及时补充水分，警惕脱水导致肾损伤。

7版