

# 糖尿病已“盯上”年轻人

□本报记者 刘敬玥 特约记者 钟艳宇

糖尿病曾被看作一种“老年病”，但如今已逐渐蔓延至年轻群体。《英国医学杂志》于2020年4月发表的一项关于中国糖尿病患病率调查的结果显示，中国18~29岁人群中糖尿病患病率已经达到2%，30~39岁人群的患病率则是6.3%，而1996年这两项数据分别是0.56%和1.36%。为什么糖尿病会“盯上”年轻人？被“盯上”的年轻人的生活又会受到怎样的影响？

## “每天的心情被血糖支配着”

“午餐糙米饭54.5克、胡萝卜50克、紫菜羹25.1克、草鱼274克，餐后两小时血糖5.6毫摩尔每升……”自从确诊糖尿病以来，控糖成为了小齐每天在操心中的事情。一日三餐吃了什么、血糖如何，她都详细地做着记录。曾经，小齐并不知道糖尿病也会发生在年轻人身上，她的确诊源于一偶然。两年前，还在读大学三年级的小齐心血来潮，用奶奶的血糖仪测了一下自己的空腹血糖，数值竟是7.8毫摩尔每升（空腹血糖正常值一般为3.9~6.1毫摩尔每升）！在连续两天自测血糖的数值都显示异常后，她提心吊胆地去了医院，结果，经一系列检查后被诊断为2型糖尿病。

回顾确诊前的身体状态，小齐后知后觉地发现了一些端倪。“每天我都很渴，要喝至少两升水，其间频繁上厕所，即使饭吃得饱也很快会饿，就这样体重还下降了4公斤。”当初还曾为此开心的她没意识到这些都是糖尿病的典型症状，即多食、多饮、多尿，体重下降，简称“三多一少”。确诊初期，为了监测血糖，小齐每天要扎很多次手指，手上全是针眼。后来换成了使用动态血糖仪，小齐笑着称其为“小糖人神器”，佩戴在上臂后能够24小时全天候监测血糖。不过，虽然监测方便了，但她仍能时时刻刻感受到自己与常人的不同。

“按时服药、日常锻炼对我来说没有难度，控制饮食才是最大的痛苦。”小齐说，自从确诊那天起，她再也没有碰过包子、稀饭、面条等高升糖指数的食物。“心里特别羡慕别人想吃就吃，而我不得不盯着血糖仪上的数字，每天的心情被血糖支配着。”她无奈地表示。

与小齐相比，28岁的小张对自己患上糖尿病这件事并没有那么意外。原本爱打篮球、作息规律的他在大学毕业后因工作原因，放弃了一切运动爱好。“我们工作节奏快，每天坐在办公室里从早忙到晚，熬夜更是家常便饭，就算到了周末，也累得只想宅在家休息。”他说。

就这样，小张的体重从刚大学毕业时的68公斤一路上涨到了92公斤，还时常出现心慌、胸闷等症状。“我能明显感觉到身体出了问题，但由于各种原因，一直拖着没去看病。”

直到4个月前自己视力模糊以至于影响工作时，小张去医院做了眼底检查，最终揪出了糖尿病这一“元凶”。“重新翻看3年前的体检报告，我发现当时空腹血糖就超标了，但没放在心上。现在知道自己得了糖尿病，想到那些并发症，不能再放任不管了。”在医生的叮嘱下，减肥成了小张的头等大事。4个月来，他努力调整着自己的生活方式，管住嘴、迈开腿，不仅每天自己带饭去公司，还成了健身房的常客。

目前，随着体重的减轻，小张的血糖水平也在逐渐下降，虽然还没有回归正常值，但仍让他倍感振奋。“回想起来，因为肥胖而导致的高血糖对于我来说并不完全是一件坏事，它在某种程度上让我的生活更自律、更健康，重新做回身体的主人。”小张说。

## “早诊早治至关重要”

国际糖尿病联盟发布的《全球糖尿病地图(第10版)》显示，截至2021年，在全球糖尿病患者最多的中国，有超过1.4亿名的糖尿病患者；其中，90%以上是2型糖尿病。

什么是2型糖尿病？目前，糖尿病主要分为4种类型：1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病和特殊类型糖尿病。其中，最常见的是1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病主要是由

遗传、环境、自身免疫等因素引起的，一般在儿童及青少年时期发病。1型糖尿病患者自身不能产生胰岛素，因此需要终身使用胰岛素治疗。而2型糖尿病主要是由于体内胰岛素分泌不足、胰岛素抵抗等，导致身体无法有效利用胰岛素，从而引起血糖水平持续上升，一般多发于40岁以上的成年人。

“近年来，早发型2型糖尿病已成为医学界的研究热点。目前，2型糖尿病在40岁以下人群中的发病率增速非常快。”北京大学人民医院内分泌科主任、北京糖尿病中心主任纪立农告诉记者，随着社会的发展及人们生活方式的转变，我国40岁以下人群中2型糖尿病患病率已经达到4%左右。

纪立农介绍，早发型2型糖尿病的进展较快，所以学术界也将其称为“恶性”糖尿病。此外，国内外研究均发现，相比于中老年患者，早发型2型糖尿病患者的“带糖”的时间更长，发生并发症的风险也更高。血管中超标堆积的葡萄糖，会损伤全身的大血管、微血管，威胁患者的眼睛、肾脏、心脏、大脑，严重时可能导致下肢截肢、失明、心梗、脑梗、肾功能衰竭等。

“一个人在40岁之前患上糖尿病，如果得不到很好的控制，50岁左右就可能发生并发症。那个阶段的人身上肩负着很多的社会责任和家庭责任，一旦发生变故，将会对社会和家庭造成非常大的影响。”而在这一严峻态势下，纪立农指出，国内早发型2型糖

尿病诊断率目前只有20%。

“在50~60岁这个年龄段中，糖尿病的诊断率可以达到60%甚至更高。相比而言，年轻人对糖尿病的知晓率和诊断率整体偏低，很多人不知道自己患病。”纪立农介绍，久坐不动、饮食不规律、熬夜、压力大以及由此造成的肥胖在现在的年轻群体中较为常见，而这些生活方式都会增加糖尿病的患病风险。

“我在专门诊中见到的早发型2型糖尿病患者，大部分存在超重问题。他们中有很多人在体重得到明显改善之后，血糖水平是可以恢复正常。”在纪立农看来，糖尿病本身并不可怕，只要保持良好的治疗依从性，严格控制血糖，这一疾病并不会影响患者的寿命。真正可怕的是患者不自知，延续不良的生活方式，导致严重的并发症。

因此，定期体检、尽早干预是关键。纪立农介绍：“很多企事业单位每年都会组织员工体检，根据体检报告可以发现，一些人的血糖水平在几年前就已经不正常了，但直到出现了明显的糖尿病相关症状，才来医院就诊。”正是这样的忽视和耽搁，导致原本处于糖尿病前期(血糖水平异常但是没有达到糖尿病诊断标准)还能够通过改变不良生活方式实现血糖逆转的群体加入糖尿病大军。

“年轻人必须意识到，糖尿病不是中老年人的专属。尤其是对于2型糖尿病患者而言，早诊早治至关重要。”纪立农说。

## 甘肃举办 卫生健康人才招聘会

本报讯(特约记者王耀 马骞)近日,2024年甘肃省卫生健康人才招聘会在兰州大学举行。本次招聘会采取“现场招聘+线上招聘+直播带岗”的形式举办,297家省、市、县、乡四级医疗卫生机构参加现场招聘,提供医、药、护、技以及科研、行政等3200余个招聘岗位,应聘人员学历、学位要求包括专科、本科、硕士、博士等不同层次。

招聘会由甘肃省委组织部、省教育厅、省人力资源和社会保障厅、省卫生健康委主办,在甘肃省卫生健康委网站、甘肃卫生人才网、甘肃人才网、卫人就业网等平台发布各单位招聘岗位信息,同步在甘肃省人力资源市场等直播平台线上直播,广大求职者可在网上向招聘单位投递简历、洽谈面试。招聘会现场气氛热烈,现场求职者超过3.2万人,甘肃省人力资源市场直播平台在线观看、参与者达13.7万人次,线上招聘会在在线观看,参与者达134万人。

近年来,甘肃各级医疗卫生机构引进高层次人才和急需紧缺人才实行公开招聘备案制,承诺制,在政策范围内享有用人自主权。同时,甘肃以实施“人才兴医”工程为抓手,已举办3届卫生健康人才专场招聘会,通过政府搭建平台,打通供需壁垒。近3年来,该省各级医疗卫生机构共引进各类人才14000余人,全省卫生健康人才总量明显增加,人才结构不断改善。

甘肃省卫生健康委党组书记、主任张浩表示,诚挚邀请优秀人才加入甘肃卫生健康事业,传达出全省卫生健康系统厚待人才、成就人才、欢迎人才的心声。当前,甘肃构建以兰州为核心、酒泉和定西为两翼的4个国家区域医疗中心,以及天水、张掖、庆阳3个省级区域医疗中心,“一核两翼三中心”的医疗卫生人才发展和聚集高地已基本形成。期待各方青年才俊投身健康甘肃建设,大展身手,建功立业。

## 援外故事

### 坦桑尼亚8岁患儿 取名“齐鲁”

本报讯(通讯员张军桥 特约记者王宇 郝金刚)日前,第27批援坦桑尼亚中国医疗队收到一封来自8岁患儿“齐鲁”家属的感谢信。信中写道:“感谢中国医疗队,是你们为我的家人提供了救治并捐助了治疗费用,非常感谢你们所做的一切”。坦桑尼亚官方媒体报道了中国医疗队救治该患儿的事迹。

在对当地学生的一次义诊活动中,中国医疗队队员发现8岁的路易斯(化名)患有先天性脐疝,因一直无法获得治疗已发展为巨大腹壁疝,足球般大小的腹壁疝严重影响着路易斯的日常生活。

在中国医疗队的协助下,路易斯被送往穆希比利国家医院接受诊治。然而,面对昂贵的手术费用,路易斯的家人深感无能为力。中国医疗队全体队员共同商议决定,为路易斯捐助和承担全部医疗费用。中铁建工集团得知路易斯的病情后,也送来了慰问金。

在中国医疗队专家和当地医生的配合下,手术顺利完成。术后,路易斯的妈妈希望为儿子取个中文名字以纪念和感谢中国医疗队的无私帮助,最后队员们推荐叫“齐鲁”,他和妈妈都非常高兴。

据介绍,第27批援坦桑尼亚中国医疗队由来自山东省的11名队员组成,涵盖麻醉科、心外科、心内科、重症医学科、呼吸科、儿科、骨科、神经外科等8个医学专业。

### 10名吉尔吉斯斯坦患儿 免费“修心”

本报讯(记者李季 通讯员冯金灿)3月25日,10名吉尔吉斯斯坦先天性心脏病患儿开始在河南省胸科医院接受免费的“修心”手术。

2023年10月,吉尔吉斯斯坦驻华大使阿克提别克·穆萨耶娃一行到河南省胸科医院参观访问时,对该院在慈善救助方面取得的成绩给予高度评价,并表示将积极推动中吉两国在医疗领域的交流合作。受吉尔吉斯斯坦相关方邀请,中吉双方将联合开展先天性心脏病免费救治项目,由河南省胸科医院对吉尔吉斯斯坦先天性心脏病患儿实施免费治疗。

今年2月26日至3月2日,河南省胸科医院4名专家抵达吉尔吉斯斯坦卫生部下属心脏外科与器官移植科学研究所,筛查了数十名先天性心脏病患儿,最终确定10名病情严重且符合手术治疗标准的患儿来河南免费治疗。这些患儿中,年龄最大的14岁,最小的仅3个多月。与患儿一起来到河南的,还有5名吉尔吉斯斯坦医生及1名慈善机构职员,他们将在河南省胸科医院进行为期半个多月的先天性心脏病治疗技术学习。



## 眼科专家 乡镇义诊

近日,陕西省渭南市蒲城县医院组织驻院帮扶的空军军医大学西京医院专家,到该县荆姚镇开展惠民义诊活动,现场为群众提供问诊、健康咨询、疾病诊治、用药咨询等服务,并宣讲慢性病、常见病预防保健知识。图为西京医院眼科专家为群众检查眼睛。 特约记者李海鹏 魏剑 通讯员徐晓娟 摄影报道

## 医院风景线

# 跨越山海的生命相托

□特约记者 蓝飞燕 通讯员 何梦莹

3月7日,广西医科大学第一附属医院血液内科,在造血干细胞移植术后的第98天,患有地中海贫血的6岁老挝籍儿童妮娜在医护人员的陪同下走出了移植仓。

广西医科大学第一附属医院院长陈俊强感谢妮娜一家的信任。他表示,妮娜的造血干细胞移植术是广西开展的第一例外籍地中海贫血患者造血干细胞移植术,也是该院跨境医疗服务的一次成功尝试。

## 跨国求医

妮娜出生时就被确诊为重型β地中海贫血。此后,在成长的日子里,定期输血,去铁成了她生活中的重负。“重型地中海贫血患者每个月都

要输血维持生命,反复输血后铁元素会在其体内各个器官沉积,俗称‘铁过载’。长期的铁沉积会对器官功能造成严重损伤,甚至导致心力衰竭危及生命。异基因造血干细胞移植是目前唯一根治方法。”广西医科大学第一附属医院血液内科刘容容主任医师解释说。

随着年龄增长,妮娜的输血间隔越来越小,产生了输血依赖,其家庭面临沉重的负担。一次偶然的机会,妮娜的家人了解到广西医科大学第一附属医院可以开展单倍体异基因造血干细胞移植术,且技术已经很成熟。

2023年5月,妮娜与父亲配型成功,一场跨国就医之旅正式启程。

## 重获新生

2023年11月17日,经过全面检查和为期3个月的移植前准备,妮娜在父亲的陪同下入住血液内科干细胞

移植仓。入仓后,妮娜首先迎来的是12天的单倍体异基因造血干细胞移植术强化预处理。预处理会抑制妮娜的造血系统及免疫系统活动,为供者的干细胞植入腾挪“空间”。

在麻醉科、手术室的协助下,11月底,血液内科移植团队采集了妮娜父亲的骨髓和外周血干细胞,并顺利将这些承载重生希望的“生命种子”回输进妮娜的体内,静待“生根发芽”。

回输干细胞后的第11天血小板植入,第13天粒细胞植入,妮娜的造血功能逐渐恢复,这标志着父亲的干细胞开始在妮娜体内正常工作。

这期间,妮娜出现胃肠道反应、反复高热、皮疹、肛周炎等并发症。血液内科多次组织儿科、结直肠肛门外科、皮肤科、烧伤整形外科、药学部、放射科等科室进行多学科会诊,调整治疗方案。最终,在医护人员的细心治疗及护理下,妮娜闯过重重难关,并发症逐渐得到控制,各项指标恢复稳定。 跨过2023年,妮娜和父亲在移植

仓内的生活来到了2024年2月18日,妮娜迎来了6岁生日。妮娜的母亲带着外公外婆和两个月大的小妹妹,隔着移植仓玻璃一同为妮娜庆生。

干细胞移植病房的医护人员为妮娜举办了一场意义非凡的“生日会”,并告诉了她即将出院的好消息。对于妮娜来说,这是一个重生的日子。

“感谢你们!现在,妮娜远离了疾病,不再需要输血,可以像正常小孩一样健康成长,拥有一个光明的未来,这对我们全家来说都意义非凡!”妮娜出仓当天,血液内科收到了一张名为“妮娜之旅”的感谢贺卡,承载了妮娜一家对所有医护人员的感激。

## 携手联动

这一次跨国医疗服务的成功尝试,是广西医科大学第一附属医院各相关部门和科室携手联动的成果。在收到妮娜父母的求助后,该院立即启动

## 辽宁公开招聘 大学生乡村医生

本报讯(记者邹欣芮 通讯员文一乔)近日,辽宁省面向社会公开招聘大学生乡村医生,并将其纳入乡镇卫生院事业编制,岗位数量共计86个。

据悉,此次招聘范围为2023届医学专业高校毕业生,含尚在择业期内未落实工作单位的高校毕业生(2021年6月以后离校未就业的高校毕业生)。符合其他有关政策规定,按2023年应届毕业生同等对待人员也可报考,包括以普通高校毕业生应征入伍服役义务兵役的人员,退役后一年内的;参加“三支一扶”等基层服务项目的人员,参加服务期满前无工作经历,服务期满且考核合格后两年内的;大学毕业后未参加工作直接接受规范化培训的人员,于2023年培训合格的。

此次招聘采取考试考核(笔试和面试)方式,全省统一组织闭卷笔试,试题内容为乡村医生岗位所必需的专业知识和技能等方面知识。笔试结束两日内,将公布笔试成绩及合格分数线。根据笔试成绩合格分数,按照面试人数与招聘计划不超过3:1的比例,确定各岗位参加面试人员。

国际诊疗服务流程。国际诊疗部、国际合作和对外交流部、血液内科、医务部、护理部、儿科、临床营养科等都参与到这场治疗中来,为移植保驾护航。

国际诊疗部负责全面对接、协调患者来院就诊的各项事宜,召集组建多学科专家团队、相关职能部门团队;国际合作和对外交流部负责翻译事宜,并与国际保险公司对接,了解患者后续报销所需材料;血液内科团队反复讨论、优化移植方案,针对移植过程中可能发生的并发症,制定充分的预案和护理计划;临床营养科根据患儿及供者饮食偏好制定特色食谱,以保证住院期间营养供给等。

为了能够让患儿得到规范准确的健康教育和康复指导,护理部专门安排具有较好英语沟通能力的护理人员开展患儿住院期间的护理工作,医院还配备了翻译机。

“妮娜虽然出仓了,但我们的工作还没结束。”国际诊疗部主任张劼说,“在下一步的移植康复过程中,医院将组织医护人员进行周密的随访和居家管理干预,帮助妮娜健康成长。”

“广西与东盟各国疾病谱相似,开展医疗合作具有得天独厚的区位优势。希望通过这个实践案例,促进我们进一步打通跨境医疗的各个环节,消除东盟各国患者在签证、保险、支付、语言等方面的顾虑和障碍,让他们在广西获得优质高效的医疗服务。”广西医科大学第一附属医院院长陈俊强说。