



预防糖尿病 科学减糖很重要

桂城社卫中心提醒,糖尿病发病年龄正趋于年轻化,要定期体检及时干预



年轻人是否有糖尿病患病风险?预防糖尿病怎么做?11月14日是世界糖尿病日,桂城街道社区卫生服务中心提醒,要警惕糖尿病发病年轻化趋势,及时干预、科学减糖很重要。

随着我国人口老龄化程度加深,以及人们生活方式变化,我国成人糖尿病患病率持续上升。中国疾控中心数据显示,目前我国成人糖尿病患病率已达11.9%,有18.6%的成人是糖尿病前期人群。

最近微博上有个热搜,内容是:我国每年约28万人因糖尿病足截肢,糖尿病患病人数高达1.25亿,患病率11.9%,是全球糖尿病患病率最高的国家,且发病年龄正趋于年轻化。

那么,应该如何防控糖尿病呢?我们先来认识糖尿病。糖尿病是一种由胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损引起的代谢紊乱性疾病,以高血糖为主要

标志。主要分为四型:1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、其他特殊类型糖尿病。其中,2型糖尿病最为多发,约占糖尿病总人数的90%以上,也是我们最需要预防的一种糖尿病。

而糖尿病除了自身病症的危害外,还可能引起器官衰竭,带给患者各种可怕的并发症,比如心脑血管疾病、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等等病症。这种疾病几乎是导致中风、心脏病、失明、肾衰竭跟截肢的主要原因。

除此之外,糖尿病的患病率和死亡率也不可忽视,大多年轻人可能都觉得“病不关己”,但实际上,也有数据显示:20岁以上成人中,近10%患有糖尿病,其中一半未得到诊断;每13人中就有1人出现糖耐量异常;每6个新生儿中,就有1个在孕期受到高血糖症的影响;每8秒就有1人死于糖尿

病及其并发症……也就是说,年轻人也正在被糖尿病盯上。

“糖尿病并不是一个孤立的病,其导致的多种并发症危害极大,因此一定要做到早发现早治疗。”桂城街道社区卫生服务中心相关负责人表示,一直以来,桂城街道卫健办联合桂城街道社区卫生服务中心开展国家基本公共卫生服务项目之2型糖尿病患者健康管理服务,凡是桂城辖区内35岁及以上常住居民(不限户籍)中的2型糖尿病患者均可接受社卫站医生面对面随访服务,医生每季度为在册患者免费测量1次空腹血糖、了解患者疾病情况、生活方式和服药情况后,可进行分类干预、科学指导。市民可携带身份证向居住地附近的社区卫生站了解相关服务情况。

知识链接

如何预防糖尿病?

- 合理饮食。控制总热量的摄入,食物的选择应注意多样化,营养均衡、荤素搭配。
- 适量运动。每周至少有5天,每天半小时以上的中等量运动,如走路、游泳、太极拳和广场舞等。
- 控制体重。吃动平衡,把身体质量指数(BMI)降到正常范围内(18.5~24)。
- 定期体检。早发现、早诊断、早干预。有糖尿病高危因素的人应该尽早进行糖尿病筛查。结果正常者,3年内至少复查一次。

文/珠江时报记者 李冬冬

医保新政后,省医南海医院门诊服务越来越便民 报销比例提高 医疗服务贴心

“我最近总是心慌胸闷,请帮我定点你们医院,我需要就诊。”日前,今年52岁的桂城市民黄叔来到广东省人民医院南海医院(以下简称“省医南海医院”)门诊大堂,了解佛山市基本医疗保险门诊共济保障新政(以下简称“新政”),并成功挂上了心内科门诊的号。

35岁以上人群多关注心脏健康

跟随黄叔的脚步,记者来到省医南海医院心内科门诊,候诊人员除了老年人,还有不少和黄叔年龄相仿的中年人。“医生,我最近总睡不着,有时心慌胸闷得厉害,休息后才有所缓解。”黄叔向省医南海医院心内科主任郭志强描述了自己的症状,并表示自己有“三高”和肥胖,常年抽烟喝酒,日常工作不规律,缺乏运动,最近压力也比较大。

张的工作,会不断刺激人的交感神经,进而导致心脏负担过大,心率增快,甚至产生心律失常。如不及时调整,心脏会受到损害。此外,熬夜也是心肌梗死主因,如果连续多天熬夜,很容易打乱正常生物钟,危害健康。他建议,35岁及以上人群应关注心脏健康,日常要养成“管住嘴、迈开腿”的习惯和良好生活作息,一旦有心慌胸闷等情况时要及时就医检查。

心血管专科作为省医南海医院的重点特色科室,目前已配备各种先进的监护救治设备,诊疗项目涵盖心血管各个亚专科项目,心血管疾病介入技术达到国内领先水平。同时,对于急性心肌梗死病人的救治也已构建了“半小时生命圈”,且已于2020年成功通过国家级胸痛中心的认证,致力于为粤港澳大湾区广大心血管病患者提供优质医疗保障。



省医南海医院心内科主任郭志强(中间)为患者看检查报告。



省医南海医院医务人员和志愿者指引市民进行定点操作。

门诊医保新政让市民受惠

“以前来看病除了药品有报销,大部分检查项目都是自费的,现在全部纳入报销,体验非常好!”黄叔看着账单上的报销金额,惊喜地说,这次是他在新政实施后第一次在门诊就医,原本以为要全部自费做检查,结果检查费用“打了五折”,自费金额并不多。

就黄叔的结账情况,记者咨询了省医南海医院医保办。“黄叔购买的是职工医保,在三级医院报销比例为50%,这次他的检查总费用为294.8元,医保报销近150元,比新政实施前多报了近140元。”省医南海医院医保办工作人员介绍,根据新政,药品、诊疗项目、医用耗材报销范围扩大和纳入报销范围提高。药品方面,甲类药品纳入比例维持100%,乙类药品纳入比例从60%提高至95%;诊疗项目方面,《广东省基本医疗保险诊疗项目目录》规定需个人先自付的项目,按90%纳入报销范围外,其他诊疗项目不设个人先行自付比例项目,按100%纳入报销范围;医用耗材方面,纳入比例从0%提高至90%。其中,透

析治疗材料单价500元及以下的,纳入比例为100%。“现在我们医院居民医保普通门诊报销比例是40%,职工医保普通门诊报销比例是50%……”在省医南海医院门诊大堂,志愿者们不断向市民解读新政,并呼吁市民通过省医南海医院微信服务号或线上“粤医保”微信小程序、“佛山通”APP或“佛山医疗保障”

微信公众号把省医南海医院选为自己的定点医疗机构,享受省医就在家门口的优质医疗服务。

不少市民表示,心脏作为人体“发动机”,健康的重要性不言而喻。以心血管专科为“龙头”的省医南海医院有其独特优势,“强专科大综合”模式也让患者值得信赖。

文/图 珠江时报记者 邹韵斯 通讯员 陈倩莹

南海普法·伴您同行 生活法

民法典篇—— 建筑物可进行抵押 抵押权自登记时设立

赵某向当地工商银行申请贷款,以其所有的一套住房作为贷款抵押物。双方签订了借款合同及抵押合同,由于银行工作人员的疏忽,双方并未到有关登记部门办理登记手续。赵某想知道房屋抵押权是否已生效?

南海区普法办提醒,根据《中华人民共和国民法典》第四百零二条规定:“以本法第三百九十五条第一款第一项至第三项规定的财产或者第五项规定的正在建造的建筑物抵押的,应当办理抵押登记。抵押权自登记时设立。”根据第三百九十五条规定,债务人或者第三人有权处分的建筑物和其他土地附着物可以抵押。

上述规定表明,房屋可以进行抵押,但必须履行登记手续才能设定抵押权。本案中,赵某未办理抵押物登记,抵押权不产生。虽然抵押权并未产生,但工商银行与赵某之间的抵押合同是成立的,工商银行可以基于合同要求赵某补办抵押登记手续,房屋抵押权才能生效。

整理/珠江时报记者 原诗杰



南海普法

疫情防控 绝不松懈

严格执行“进门三件事”

- 戴口罩
- 测体温
- 查健康码和行程码

每个人都是自己的健康责任人!

中共佛山市委政法委员会(政法宣传处) 佛山市司法局(普法宣传科) 南海区司法局(普法宣传科) 桂城街道司法所(普法宣传科)