

长江口生态保护见成效：江豚又回来了

新华社南京 11 月 14 日电（记者 朱国亮）“江豚又回来了，裤子港闸一开，都能看到鱼儿跳！”谈起长江十年禁捕和沿岸环境整治，张志平的话一下子多起来。

59 岁的张志平是江苏省南通市崇川区狼山镇街道同心社区居民，裤子港是他家附近一条通江河流。

张志平告诉记者，20 世纪八九十年代，沿江工厂增多，污染逐渐加重，长江和通江河流里到处漂浮着油污和垃圾，加上过度捕捞，鱼儿渐渐少了。最近几年，长江大保护，沿岸工厂关闭，渔民退捕上岸，长江边长大的张志平原本一直以捕鱼为生，到 2018 年彻底不再捕鱼。

水又清了，沿岸景色美了，鱼儿也回来了。

“虽然不能再到江里捕鱼了，但看到这样的变化，我发自内心高兴。”张志平说，“最近，我也在网上学习了党的二十大报告。报告说，要像保护眼睛一样保护自然和生态环境，我是深有体会的，没有好环境，哪来好生活？”

现在，张志平每隔两三天都要去江

边走一走，志愿当护江巡查员，一旦发现不文明行为，或者污染、破坏环境的问题，就会上前阻止或上报有关部门，以实际行动守护长江生态。

在渔民退捕上岸的同时，地处长江入海口的南通还大刀阔斧推进长江岸线整治。

“我们脚下绵延 18 公里的江海岸线，就是南通生态岸线建设示范段，也是江苏省‘美丽海湾’建设优秀案例。”10 月 26 日，南通市下辖启东市圆陀角旅游度假区组织 20 多名青年代表和旅游从业者，在其生态宣讲驿站共学党的二十大报告。度假区党群工作局理论宣讲员徐楠楠在学习交流中这样说。

圆陀角旅游度假区是长江入海前的“最后一站”，长江、黄海、东海在此三水交汇。徐楠楠以度假区内渔人码头街区为例介绍说，这里原是一条杂乱无章的渔港，到处是违建、“僵尸船”，许多外来渔民吃住在港内的船只上，滥捕滥捞等诸多违法问题时有发生。

2017 年开始，度假区对这里进行了釜底抽薪式的改造，清理 2 万平方米的

违建、300 多条“僵尸船”、12 处非法码头，引入社会资金打造了一条旅游休闲街区，现已成度假区内“网红打卡地”。

“党的二十大报告说，绿水青山就是金山银山，这就是生动的案例。”徐楠楠说，“环境变美了，度假区游客近年来激增，已达 200 多万人次，当地居民通过开办民宿、农家乐等途径获得的收益远超过往种地、捕捞收益。”

另据南通市生态环境局提供的数据，长江大保护战略提出以来，南通关闭了 2 个沿江化工园和 400 多家化工企业，另外还排查“散乱污”企业 4371 家。

南通市生态环境局局长程炜说，党的二十大报告对中国式现代化内涵进行了诠释，人与自然和谐共生是其本质要求。临海滨江的南通是江海洄游生物进入长江的门户，生态区位重要，今后将进一步加强对其生态环境的保护，特别是长江口生态的保护，并全面推行绿色、可持续发展。

中国水产科学研究院淡水渔业研究中心研究员杨健介绍，对长江口及其毗邻海域以及鄱阳湖等水域的监测显

示，长江刀鱼资源正呈现持续恢复态势，甚至洞庭湖、赣江等十几年未发现刀鱼的水域也出现了刀鱼。

长江鱼类分为淡水渔业资源、长江口定居性渔业资源和洄游型渔业资源。其中洄游生物就好比水中“候鸟”，在江海之间来回穿梭。刀鱼是长江洄游生物资源旗舰种。

江海洄游生物保护科技创新联盟发起单位——江苏省海洋水产研究所党委书记、研究员仲霞铭说，长江十年禁捕为以刀鱼为代表的江海洄游生物资源持续恢复打下基础，而长江口沿岸地区绿色、可持续发展，特别是水污染防治、岸线整治，改善了江海洄游生物的生境，加速了水中“候鸟”的回归。

“党的二十大报告说，科技是第一生产力，并明确要加快实施重要生态系统保护和修复重大工程。”仲霞铭说，“在党的二十大闭幕后不久，联盟就召开了第二次年度会议，也是希望通过多学科联合，多种数据汇集，不同思维碰撞，为江海洄游生物资源加速恢复提供更有力的科技支撑。”

科学防治糖尿病，开启健康新生活（上）

晋中市第一人民医院内分泌科 翟志丽

作者简介

翟志丽，晋中市第一人民医院内分泌科主治医师，山西省老年医学会老年内分泌代谢委员会委员，山西省基层卫生内分泌专业委员会委员，山西省专家学者协会医学内分泌分会委员，晋中市医学会内分泌/糖尿病专业委员会秘书，晋中市医学会科学普及专业委员会委员。

随着人民生活水平的提高，生活方式及饮食结构的改变，糖尿病已经由原来的“富贵病”变成了老百姓常见的慢性疾病，我国是糖尿病患者数最多的国家，目前我国成人糖尿病的患病率为 11.9%，患者总数约有 1.25 亿，约占全球糖尿病患者的 27%。近年来我国成人糖尿病患病率显著上升且发病日趋年轻化，给人们的健康以及经济都带来了巨大的负担，糖尿病主要危害是微血管和大血管并发症，心脑血管疾病已成为导致糖尿病患者死亡、致残的主要原因。今年 11 月 14 日是第 16 个联合国糖尿病日。今年的主题是“教育保护明天(Diabetes: education to protect tomorrow)”。旨在让医疗卫生专业人员和糖尿病患者获得更优质的糖尿病教育。今天我们就再次共同学习糖尿病的新知识。

什么是糖尿病？

糖尿病是一种由于胰岛素分泌和（或）作用缺陷引起的以血糖升高为特征的慢性、全身性、代谢性疾病。糖尿病症状加：随机的静脉血浆葡萄糖浓度 $\geq 11.1\text{mmol/l}$ 或空腹血糖浓度 $\geq 7.0\text{mmol/l}$ 或口服葡萄糖耐量试验（OGTT）两小时血糖浓度 $\geq 11.1\text{mmol/l}$ ，就可以诊断糖尿病。

糖尿病患者有哪些症状？

糖尿病患者典型症状为“三多一少”，即多饮、多食、多尿、体重下降。但多数糖尿病患者没有典型的临床症状，如果出现以下表现，应当及时去医院就诊除外糖尿病可能：1、频繁出现餐前低血糖，在吃饭之前有非常明显的饥饿感。2、有些肥胖的人会在脖子、腋窝、大腿根处出现皮肤发黑的情况，可能是糖尿病的表现。3、怀孕生产时孩子属于巨大儿，这类女性一定要在产后定期复查血糖；4、出现视物模糊、视力下降。5、出现手脚麻木，走路会有一种踩棉花的感觉。6、皮肤总是容易生疖长疮。女性常发生泌尿系感染及阴道炎等。7、身体有伤口不容易愈合，哪怕是一些小伤口也是如此。

糖尿病高危人群有哪些？

1、年龄 ≥ 40 岁；目前中老年群体仍然是糖尿病高危人群。建议四十岁以上的人，要每年做一次糖尿病筛查。

2、有糖尿病前期史，包括糖耐量异常、空腹血糖受损或两者同时存在。糖

调节受损表明身体调节血糖的功能已经出现异常，属于糖尿病前期，如果不及及时给予干预治疗，有较大几率发展为糖尿病。

3、超重[体质指数(BMI) $\geq 24\text{ kg/m}^2$]或肥胖(BMI $\geq 28\text{ kg/m}^2$)和（或）腹型肥胖（男性腰围 $\geq 90\text{ cm}$ ，女性腰围 $\geq 85\text{ cm}$ ）。

4、静坐生活方式。

5、一级亲属中有 2 型糖尿病患者，糖尿病有遗传倾向，糖尿病患者亲属得糖尿病的几率，要比普通人要高，因此此类人群要定期检查血糖。

6、有妊娠期糖尿病史的妇女。

7、高血压[收缩压 $\geq 140\text{ mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{ mmHg}$]或正在接受降压治疗。

8、血脂异常[高密度脂蛋白胆固醇 $\leq 0.91\text{ mmol/L}$ 和（或）甘油三酯 $\geq 2.22\text{ mmol/L}$]或正在接受调脂治疗。

9、冠状动脉粥样硬化性心血管疾病患者。

10、有过一过性类固醇性糖尿病病史者；长期服用激素类药物的人群，也有可能让血糖升高。例如糖皮质激素、性激素等等。

11、多囊卵巢综合征(PCOS)患者或伴有与胰岛素抵抗相关的临床状态（

如黑棘皮征等）。

12、长期接受抗精神病药物或抗抑郁药物治疗者。

高危人群比普通人群更容易患 2 型糖尿病，危险因素越多，患糖尿病的风险越大，应在高危人群中及早进行糖尿病的筛查。对糖尿病高危人群进行干预的最终目的是预防和延缓糖尿病的发生，并预防糖尿病血管并发症的发生。

糖尿病的危害有哪些？

俗话说“糖尿病不可怕，可怕的是并发症”，长期高血糖可引起各种慢性并发症，如糖尿病大血管并发症：心脑血管病变，下肢血管病变；患者可表现为脑卒中、心肌梗死、间歇性跛行等，也有部分患者心脏自主神经受高血糖影响，直到出现心梗都不会有明显痛感。因此要谨防糖尿病患者出现无症状心肌梗死可能。下肢血管严重者足部破溃不愈可引发糖尿病足，甚至导致截肢。因此糖尿病患者应每半年至 1 年要去医院做一次足部检查。检查足部皮肤有无异常紫绀、破溃等，检查肢端痛觉、温觉、触觉是否正常，检查足背动脉、胫后动脉搏动有无减弱，怀疑血管病变者可进行下肢血管超声检查进一步确诊。（未完待续）



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第 114 期