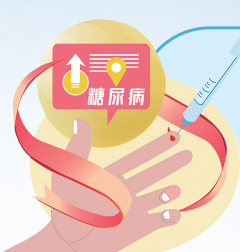


2025 年联合国糖尿病日宣传要点



2025年联合国糖尿病日的活动主题是“糖尿病与幸福感”，倡导“提高认知，重在行动，关注职场糖尿病”，旨在提升全社会对糖尿病的认识，鼓励健康工作，有效预防控制糖尿病。

一、糖尿病定义

糖尿病是由遗传和环境因素共同作用引起的代谢性疾病，高血糖是其主要特征。糖尿病的主要病理生理基础是体内胰岛素绝对或相对缺乏，或伴有胰岛素作用缺陷，即胰岛素抵抗。

二、糖尿病危害

糖尿病的危害主要表现为两方面：一是因急性高血糖引起的糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖状态等急性并发症，如救治不及时可能危及生命。二是因长期高血糖导致的慢性并发症，包括大血管和微血管病变。大血管病变主要是指动脉粥样硬化性心血管疾病和心力衰竭，其中动脉粥样硬化性心血管疾病包括冠心病、脑血管疾病和周围血管疾病。微血管病变主要包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾脏病、糖尿病神经病变等。上述血管病变严重的可以导致心肌梗死、卒中、失明、肾衰竭、截肢等严重后果，是糖尿病患者致残或致死的主要原因。

三、糖尿病风险人群

具备下列任意一个及以上者为糖尿病高危人群：

- 1. 有糖尿病前期史(空腹血糖受损

- IFG或糖尿病异常IGT)；
- 2. 年龄≥40岁；
- 3. 超重与肥胖[体重指数(BMI)≥24kg/m²和(或)中心型肥胖(男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm)]；
- 4. 有糖尿病家族史；
- 5. 缺乏体力活动；
- 6. 高血压；
- 7. 血脂异常；
- 8. 动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)；
- 9. 有巨大儿(出生体重≥4Kg)分娩史或妊娠糖尿病史。

四、糖尿病的预防

对于一般人群，控制体重、合理膳食、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态有助于预防糖尿病。对于糖尿病高风险人群，可根据自身情况，控制超重肥胖及热量摄入，加强体力活动，同时做好早期筛查。

提倡从40岁开始每年检测1次空腹血糖，糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖，当空腹血糖≥6.1mmol/L或餐后2小时血糖≥7.8mmol/L时，应到医疗机构进行糖代谢评估。

五、糖尿病患者自我管理

- (一) 健康生活方式

平衡膳食，减少精制碳水化合物(如白米饭、面食、饼干等)和含糖饮料的摄入，适当运动、戒烟限酒、规律作息。

(二) 积极就诊

定期到医疗机构就诊，遵医嘱用药，预防糖尿病并发症，如服药后出现药物不良反应或需调整用药，需及时和医生沟通。

(三) 主动管理

规律监测血糖、血压、血脂和体重；每年进行慢性并发症筛查，包括足病、视网膜病变及肾脏病等。主动利用基本公共卫生服务，配合医生做好健康管理。

(四) 平和心态

保持良好的情绪和心态有助于血糖稳定。如出现病情变化，在配合治疗的同时，积极调整心态。

(五) 寻求支持

当血糖控制遇到困难时，可寻求家人、朋友或病友的帮助和支持。

六、工作场所与糖尿病

(一) 加强教育与培训

倡导单位为员工提供糖尿病相关的知识科普培训，包括糖尿病基础知识、早期发现、血糖监测操作、低血糖/高血糖急救措施等，提升健康防护意识和应急互助能力。

(二) 倡导健康行动

积极组织健康促进活动，将血糖检测纳入年度体检项目；单位食堂提供低糖、少油、高纤维的健康食品；通过激励措施鼓励体育活动；关注员工心理健康，提供心理辅导渠道。

(三) 营造支持环境

建立包容、支持性的工作环境，消除对糖尿病的理解，为患病员工提供必要关怀和支持，并配备急救药品应对糖尿病相关突发情况。



健康教育宣传栏
榆次区疾病预防控制中心

全民关注消防 生命安全至上

防火安全小贴士



发现火灾 及时报警



消防器材 按时检查



安全出口 迅速逃离



电器着火 拔电源灭火



杜绝危险 远离火源



着火时远离电梯