

糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病。根据世界卫生组织统计，糖尿病引发的并发症有100多种，是目前世界上已知的并发症最多的疾病之一，糖尿病不仅威胁人类的生命健康，也让社会付出了沉重的经济代价，被称为“甜蜜的负担”。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，中国糖尿病患病率为11.9%，高于全球平均水平，中国糖尿病防控形势可谓严峻。在这一背景下，提高糖尿病患者自我监测、自我管理技能，做到早预防、早发现、早治疗就显得更为重要。

什么原因会导致血糖异常升高？哪些人群是糖尿病的高危人群？中国糖尿病的发病规律有什么特殊之处？我们的防治手段又有了怎样的突破性进展？

糖尿病的主要类型

40年前我们曾经作过一个全国糖尿病的调查，那时候的患病率大概全国是0.69%，也就是说100个人当中只有不到1个糖尿病病人；而现在，我国糖尿病患病率已经高达11.9%，每9个人当中就有1个糖尿病病人。为什么要对糖尿病高度关注呢？因为50%的人得了糖尿病并没有症状，发生了并发症才会到医院去就诊。

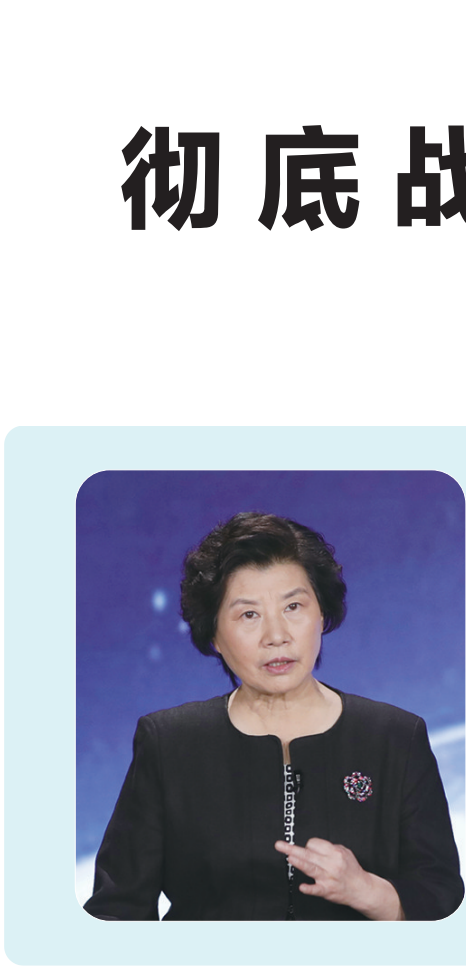
对于糖尿病具有里程碑式的改变是胰岛素的发现。糖尿病是由遗传和环境共同作用发生的，急性发作的时候可以引起酮症酸中毒昏迷而导致死亡，但是随着胰岛素的发现和应用以及很多临床救治技术的广泛使用，这样的急症病人已经很少死亡了。

糖尿病主要分成四种类型。第一种是1型糖尿病，占到了糖尿病总数的10%左右，这类病人胰岛功能完全衰退了，要靠胰岛素治疗。第二种是2型糖尿病，实际上2型糖尿病是目前发病机制最不清楚的一种糖尿病，占到全部糖尿病患者的85%左右，所以我们目前群防群治，最主要的防控对象是2型糖尿病。第三种糖尿病是特殊类型糖尿病，主要是由遗传而来，或者由环境因素所导致，但是病因都是非常清楚的，治疗也是要靠用胰岛素。第四种是怀孕期间的妊娠糖尿病，妊娠妇女在怀孕4个月的时候都要进行糖尿病筛查，这是为了防止血糖升高，加重对胎儿和孕妇本人带来的影响。

我们现在最关注的是长期慢性的高血糖，为了诊治糖尿病的慢性并发症，国家花费了大量的医疗费用，占到了整个糖尿病救治费用的80%。

我国糖尿病的发病特点

20世纪90年代，随着物质生活越来越丰富，中国人的饮食结构开始发生巨大改变，糖与脂肪的摄入都显著增加。有调查显示，1994年至2013年间，我国成年人糖尿病患病率由



□ 贾伟平

贾伟平，中国工程院院士，国家基层糖尿病防治管理办公室主任。贾伟平从医40多年，始终扎根糖尿病研究、防治一线，致力于糖尿病精准诊疗、预警筛查、发病机制研究及防治工程管理。她的名字与多项“首次”相连：首次发现12个中国人2型糖尿病新易感基因，首次发现非酒精性脂肪肝的新型生物标志物，首次提出中国人糖化血红蛋白诊断糖尿病的切点，首次建立动态血糖监测的正常参考值。这些研究成果填补了国际空白，提高了我国糖尿病临床诊断治疗的能力和水平，为我国制定糖尿病防治策略提供了详实的依据。

2.28%猛增至10.4%，接近原来的5倍，患病人数高达1亿人，急剧增长的患者数量与相对滞后的防治措施之间，矛盾日益凸显。

中国人糖尿病到底有哪些特点？第一个特点，中国人的胖不是全身都胖，而是四肢比较细，大肚子、细腿。我们用核磁共振测定过中国人脂肪分布的情况，结果发现有些人是肚子里面有一包油的，还有些人是肚子外面有一包油的。肚子外面有一包油叫皮下型肥胖，肚子里面有一包油的叫内脏型肥胖，又叫恶性肥胖。大家一想恶性肥胖，和恶性肿瘤很容易联系在一起，说明它对健康的危害是特别大的。肚子里面有一包油的这一种类型的肥胖，它和糖尿病、脂肪肝、心肌梗死都是密切相关的。如果男性的腰围大于90厘米，女性的腰围大于85厘米，那就是中心型肥胖，就要去查血糖了，有可能就是糖尿病的高危人群。

第二个特点，中国人的遗传易感性高。中国人在糖尿病方面遗传易感性是比较高的。欧美人那么胖，但是糖尿病的患病率只有10%，而中国人的糖尿病患病率已经高于10%，大概11.9%，是很高的。从遗传的角度来说，中国人稍微超重肥胖，就容易导致一些坏的因素积聚，导致糖尿病的发生。

第三个特点，中国人尤其是年龄偏大的人，餐后血糖比较高，这和我们喜欢吃粮食有关系。

第四个特点，中国人的饮食结构和其他国家不太一样，我们炒菜喜欢

放油、放盐，一般不分餐。而外国人一般按份吃，一顿饭的热量，还有盐以及油的摄入量都是很清楚的。

如何找到适合中国人的糖尿病防控策略

为了对抗糖尿病，在过去的100多年里，全世界的科研人员从解密胰腺的功能、胰岛素的发现、蛋白质测序、基因重组技术，到种类繁多的糖尿病治疗药物开发，一次次科学进步，最终将糖尿病从一种可怕的绝症变成了有效可控的慢性病，给患者带来了越来越多的希望。

2022年初，北京大学邓宏魁研究组、中国医学科学院/北京协和医院彭小忠研究组和天津市第一中心医院沈中阳研究组合作，在国际顶尖医学期刊发表了研究论文，该研究成功地在非人灵长类动物模型上证明了人多能干细胞分化的胰岛细胞，在糖尿病治疗中的安全性和有效性，充分展示了人多能干细胞来源的胰岛细胞在1型糖尿病治疗中的巨大潜力。

对抗糖尿病，我们现在还有哪些最新的技术手段？未来，我们能否彻底摆脱这“甜蜜的负担”呢？

首创参考标准，帮助患者精准管理血糖。我们在世界上首次应用持续葡萄糖监测技术，判断正常人糖尿病前期以及糖尿病的标准，在这个领域，我国在国际上处于引领地位。这项技术最大的好处是可以适用于不同的需求场景。

利用人工智能突破糖尿病早期筛

查。并发症如果能够做到早诊断和早发现？早期做并发症的筛查比做糖尿病的筛查还要复杂，它需要特殊的技术，还需要专科医生的判断。我们国家专科医生很少，正好可以利用人工智能技术进行早期筛查，它的精准度会很高，而且省人力。利用人工智能技术，首先要有形成人工智能诊断系统的大数据，这个大数据要靠在糖尿病并发症筛查当中一个一个积累。

治疗糖尿病的新技术层出不穷。在糖尿病整个管理中，数字化是以糖尿病为代表性的慢性病防控管理的一个新趋势。另外，不要忽略了中医，中医在治未病、在预防方面有它的独到之处。在前沿技术方面还涉及基因检测，现在糖尿病仍然没有控制得很好，大概只有1/3的糖尿病病人被控制好了。因为很多患者服用A药有效，B药没有效，这可能是和药物作用的强度、体内的肝肾功能、副反应有关，还有一点是和遗传背景有关系的。应该强调数字的可视化，所以智能可穿戴的设备，也是我们需要关注的一个前沿。对于有严重并发症的患者，再生医学比如干细胞治疗等应该发挥作用，但现在还处于一种探索的状态。

群防群治是未来糖尿病防控的根本

糖尿病致病过程长、诱发因素多、覆盖人群广，因此要动员更多的防控力量，使糖尿病早诊断、早发现，从个体诊治迈向群体防控。以上海为例，从2007年起就在国内首创了

“医院—社区糖尿病一体化”管理模式，将三级医院的糖尿病专科资源变为可推广的适宜性技术，下沉到社区，实现社区首诊、双向转诊、急慢分治的无缝衔接，这套管理模式在国际上被称为糖尿病防控的“上海模式”。

糖尿病在治疗的关键环节，我们称作“五驾马车”，第一个是生活方式干预，就是管住嘴、迈开腿，不吸烟、少饮酒、低盐、远离糖；第二个是糖尿病的血糖监测，患者要知道自己的血糖情况；第三个是糖尿病教育，病人要不断地被教育，随时补充知识；第四个是口服降糖药；第五个是打胰岛素。

100多年前，加拿大的班廷医生发现了胰岛素，并将它用于糖尿病的治疗，成为人类对抗糖尿病历史的里程碑。1989年7月，一支名为“希望”的火炬，在班廷医生的故居门前被点燃。这支火炬至今仍在熊熊燃烧，大家希望在人类战胜糖尿病的那天，由最终发明终结糖尿病武器的人，亲手将它熄灭。这支希望的火炬是纪念，



更是提醒，它提醒我们，在最终战胜糖尿病的道路上，人类还将迎接更多艰巨的挑战。中国作为世界人口大国，面对糖尿病患者日益增多的现状，未来我们将怎样应对？

我国在《健康中国行动（2019—2030年）》中，把糖尿病防治作为专项行动，对于血糖管理的状态提出了明确的要求：第一，在2030年18岁以上居民糖尿病知晓率，也就是被诊断率要提高到60%，而现在是38%，大多数的病人都在茫茫人海里根本就没有被发现，所以这个比例要有提高。第二，糖尿病患者规范管理率要从现在的40%提高到70%，同时对于治疗率、慢性并发症筛查率都作出了明确的要求。第三，对于如何落实“健康中国行动”的管理，从政府到社会、从医院到社区都有相应的一些具体目标的要求。以糖尿病为代表的代谢性慢性病的防控已经远远跑出了医疗行业，走向了社会，走向了社区，只有这样联动起来，才可以使糖尿病的防控有进一步的改善。

另外要开展糖尿病科普知识的广泛传播，在糖尿病防控过程中，有很多患者由于知识的缺乏而导致对自己疾病认识的不足，甚至使自己的疾病加重。我们在给基层的糖尿病人服务的时候，听过很多这样的例子，比如说血糖试纸，有的人就为了省钱，把血糖试纸一剪两半，分两次用，但他不知道这样一剪以后血糖试纸就失效了；还有患者需要打胰岛素，但是打了几天之后，自己就把胰岛素给减量了或者就不打了，过了几天就会产生急症酮症酸中毒的昏迷，还要送到医院里进行救治。

近几年，我们提出的理念是人人享有糖尿病健康管理，这是理念上的改变，也意味着糖尿病不仅仅是医生、医务人员的事，更是我们每一个公民自己的事情，人人主动管理健康非常重要。

11月14日是“联合国糖尿病日”，其前身是“世界糖尿病日”，是由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年共同发起的，其宗旨是引起全球对糖尿病的警觉和醒悟。2006年底联合国通过决议，从2007年起，将“世界糖尿病日”正式更名为“联合国糖尿病日”，目的是促使各国政府和社会各界加强对糖尿病的控制，减少糖尿病的危害。11月14日世界各地标志性建筑将亮起蓝光，象征着点燃糖尿病患者的希望之光，寓意“在同一片蓝天下，我们携手共同抗击糖尿病”。



更多精彩内容扫码看视频

（上接1版）坚持系统观念，是辩证唯物主义的客观要求，是认识复杂事物、解决复杂矛盾的客观需要。党的十八大以来，面对错综复杂的国内外形势和艰巨繁重的改革发展稳定任务，习近平总书记始终坚持系统思维，统筹谋划布局政治和经济、现实和历史、物质和文化、发展和民生、资源和生态、国内和国际等多个方面，为我们应对复杂局面、推动事业发展提供了科学遵循。要以系统观念看待全局，强化全局意识，自觉把本地区、本部门工作放到党和国家工作全局中来思考、谋划、推动，把握好全局和局部、当前和长远、宏观和微观、主要矛盾和次要矛盾、特殊和一般的关系，不断提高战略思维、历史思维、辩证思维、系统思维、创新思维、法治思维、底线思维能力。

深刻领悟这一思想所蕴含的马克思主义世界历史理论，始终坚持胸怀天下。在百年奋斗历程中，党始终坚持胸怀天下，以世界眼光关注人类前途命运，为促进世界和平发展和人类进步事业作出了重要贡献。党的十八大以来，习近平总书记统筹“两个大局”，深刻把握人类社会历史经验和发展规律，创造性提出构建人类命运共同体理念，为破解人类共同难题、推动世界和平发展贡献了中国智慧、中国方案、中国力量。坚持胸怀天下，体现了中国共产党为人类谋进步、为世界谋大同的担当。要从“两个大局”出发，把握中国和世界发展的时与势，统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，主动服务

融入新发展格局和构建全国统一大市场，积极推进南亚通道建设，稳妥做好涉藏国际斗争，坚决服从服务党和国家对外工作大局。

坚持理论联系实际，坚定自觉把习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略落到实处

学习习近平新时代中国特色社会主义思想的目的全在于运用，在于把这一思想变成改造主观世界和客观世界的强大思想武器。要持续学深悟透习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略，既全面准确领悟其核心要义、精神实质、丰富内涵、实践要求，又深刻把握贯穿其中的科学思想方法和工作方式。

深入贯彻落实习近平总书记“西藏是重要的国家安全屏障，承担着拱卫祖国西南边陲的政治责任”的重要指示，坚定不移创建全国民族团结进步模范区，始终把维护稳定作为第一位的工作任务，警钟长鸣、警惕常在，突出问题导向，坚持以科学化机制和常态化、法治化理念，把维稳工作做在日常、做到基层，不断提高社会治理体系和治理能力现代化水平，确保社会大局持续和谐稳定。

深入贯彻落实习近平总书记“要坚持把民族团结进步宣传教育与社会主义核心价值观教育、爱国主义教育、反分裂斗争教育、新旧西藏对比

教育和马克思主义国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观教育结合起来，多谋长久之策，多行固本之举”的重要指示，把铸牢中华民族共同体意识作为战略性任务，深入推进“四大工程”“六项行动”，有形有感有效开展民族团结进步宣传教育和创建工作，推进共有精神家园建设，引导各族群众树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观，不断增强“五个认同”。要坚持藏传佛教中国化方向，深入开展“国家意识、公民意识、法治意识”教育，依法加强宗教事务管理，积极引导藏传佛教与社会主义社会相适应。

深入贯彻落实习近平总书记“推动西藏高质量发展，要坚持所有发展都要赋予民族团结进步的意义，都要赋予改善民生、凝聚人心的意义，都要有利于提升各族群众获得感、幸福感、安全感”的重要指示，坚定不移创建高原经济高质量发展先行区，完整准确全面贯彻新发展理念，优化一产、壮大二产、提升三产，推动产业结构优化升级，积极培育新兴支柱产业，加大重大项目建设力度，强化招商引资工作，积极扩大有效投资，大力提振市场信心，努力实现经济质的有效提升和量的合理增长。

深入贯彻落实习近平总书记“支持各民族发展经济、改善民生，实现共同发展、共同富裕”的重要指示，坚持以人民为中心的发展思想，把人民群众对美好生活的向往作为一切工作的出发点和落脚点，把群众身边的小事当作各级党委、政府的大事来抓，大力实施“十大民生工程”，切

实解决好群众的操心事、烦心事、揪心事，让群众生活越过越好、越来越美、越来越兴旺、越过越有滋味。

深入贯彻落实习近平总书记“保护好西藏生态环境，利在千秋、泽被天下”的重要指示，坚定不移创建国家生态文明高地，深入贯彻落实习近平生态文明思想，始终牢记保护好青藏高原生态就是对中华民族生存和发展的最大贡献，牢固树立“两山”理念，统筹山水林田湖草沙冰一体化保护和系统治理，持续推进以拉萨南北山绿化工程为重点的国土绿化行动，坚决打赢污染防治攻坚战，守护好西藏的生态草木、万水千山。

深入贯彻落实习近平总书记“要准确把握西藏工作的阶段性特征，扎实做好群众工作，提高社会治理水平，确保国家安全、社会稳定、人民幸福”的重要指示，坚定不移创建国家固边兴边富民行动示范区，坚持屯兵和安民并举、固边和兴边并重，优化抵边安居优惠政策，开展“职业边民”试点，加大智慧边防建设力度，加快边境地区建设，大力发展群众能够接受的产业，确保边民群众留得住、有事干、能致富。

坚持做到知行合一，以优良作风推动学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想深走实

深入学习贯彻习近平总书记在主

题教育工作会议上的重要讲话精神，要按照党中央决策部署落实“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求，坚持学思用贯通、知信行统一，切实把学习成果转化为坚定理想、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量，努力达到“凝心铸魂筑牢根本、锤炼品格强化忠诚、实干担当促进发展、践行宗旨为民造福、廉洁奉公树立新风”的目标。

在学深悟透上下功夫。只有内化于心，才能外化于行。要把习近平新时代中国特色社会主义思想作为各级领导班子会议第一议题、理论学习中心组学习常设议题，大力弘扬马克思主义学风，全面系统深入学习贯彻习近平总书记关于本地区本部门本领域的重要讲话和重要指示批示精神，从事什么工作就重点学什么，做到知其言更知其义、知其然更知其所以然，在深学细照笃行中提高理论素养、坚定理想信念、升华觉悟境界、增强能力本领。

在全面覆盖上下功夫。科学理论一经掌握群众，就会成为改造客观世界的物质力量。要坚持“抓两头”，一头抓好领导干部的学习，教育引导广大党员干部自觉把学习作为一种生活态度、一种工作责任、一种精神追求，努力做到全面系统、融会贯通地掌握科学理论；另一头抓好基层的宣传宣讲，用群众喜闻乐见的方式和听得懂易于接受的语言，把习近平新时代中国特色社会主义思想和党的路线方针政策宣传到基层一线和农牧民群众中，化为群众的自觉行动，形成巨

大的力量。

在大力宣传上下功夫。组织好、发挥好专门宣讲队伍的作用，广泛开展宣传宣讲，推动习近平新时代中国特色社会主义思想进企业、进农牧区、进机关、进校园、进社区、进寺庙、进军营、进网络，确保家喻户晓、人人皆知。各级宣传部门和新闻媒体要建立常态化跟进宣传报道习近平新时代中国特色社会主义思想的工作机制，开辟专题专栏，加大宣传力度，让习近平新时代中国特色社会主义思想思想深入到千家万户和全区各族干部群众心中。

在真抓实干上下功夫。学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，关键是要落到实处。要增强责任感、使命感，坚持改进作风、狠抓落实，笃信笃行、脚踏实地，结合本地、本领域工作实际，坚持问题导向，围绕破解稳定发展生态强边等领域存在的重点难点问题，以更加奋发向上的精神状态、更加扎实有效的措施办法、更加求真务实的工作作风，广泛开展调查研究，一项一项细化措施、一条一条明确责任，一级带着一级干、一级做给一级看，确保习近平新时代中国特色社会主义思想在西藏得到坚定坚决贯彻落实。

全面建设社会主义现代化新西藏，西藏自治区党委一定要抓住这次主题教育重大契机，把主题教育谋划组织好、安排落实好，以优良作风推动学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想在西藏落地生根、开花结果。