

# 半数糖尿病患者可能还不知道自己病了

## 主要原因是早期“典型”症状“不那么典型”

新华社北京 11 月 25 日电(记者 李佳巍 杨琳)“饮料当水、奶茶续命,‘全糖’的快乐你不懂!”花样繁多的糖类饮料占据着青年群体日常“口粮”榜单,也带来了糖尿病高发风险。

### 生病了,为啥不知道?

不少糖尿病患者并不知道自己患病了。专家介绍,目前,我国 10 个糖尿病患者中,可能仅有半数左右知道自己患病了。

北京医院内分泌科主治医师王伟好说,“糖尿病在日常生活中容易忽视的主要原因在于疾病早期的‘典型’症状‘不那么典型’,平时很难注意到那些变化是‘病症’。”

2018 至 2019 年的调查结果显示,我国糖尿病患者中糖尿病的知晓率为 36.7%,近些年有所改善,但仍处于较低水平。《健康中国行动——糖尿病防治行动方案(2024—2030 年)》要求,到 2030 年,18 岁及以上居民糖尿病知晓率达到 60% 及以上。

糖尿病的典型症状为“三多一少”,即:喝得多、吃得多、尿得多,体重下降。“胃口好或易口渴是病?如果没有专业引导判断,许多人会对这些变化不以为然,更不会想到‘得病了’。”王伟好说。

除“三多一少”外,糖尿病还有其他一些临床表现,比如:伤口不易愈合;牙齿松动;身体疲劳、精力下降;视物模糊或短暂眼花;皮肤无缘痒痒、反复感染;手脚麻木或刺痛;排汗异常;胃肠功能紊乱;黑棘皮等症。

王伟好说,这些表现常被误认为是劳累、上火或皮肤问题等,容易造成糖尿病延误识别。

### “小糖人”为何越来越多?

《中国糖尿病防治指南(2024 版)》显示,我国糖尿病患病率仍在上升。郑州大学第一附属医院内分泌与代谢病医学部副主任赵艳艳说,在临床中,40 岁以下的早发糖尿病患者呈明显上升趋势。糖尿病发病的确在向“年轻化”发展。

为何“糖人”越来越多?也越发年轻化?

糖尿病高发的核心诱因是现代生活方式的转变。随着饮食习惯、生活习惯的变化,不少人特别是青年人群中那些久坐、运动量少,熬夜、作息不规律,饮食不健康等人群更易出现过度肥胖、代谢异常等问题,导致糖尿病等众多慢病“提前”,发病人数增多。

值得警惕的是,早发糖尿病存在代际传递风险。即便无糖尿病遗传史,个人因长期高糖饮食等环境因素引发肥胖、导致糖尿病的人群,其肥胖体质也可通过表观遗传机制传递给子代。

“这意味着,环境诱导因素产生的代谢异常问题并非‘不遗传’。现代生活方式变化引发的表观遗传变化,正成为早发糖尿病高发且代际蔓延的关键推手。”赵艳艳说。

### 血糖不高也需要控糖吗?

“血糖值正常,并不意味着糖尿病不在发展进程中。”王伟好说。

医学界按病因将糖尿病分为 1 型糖尿病、2 型糖尿病、特殊类型糖尿病和妊娠糖尿病。

我国糖尿病人群中,2 型糖尿病在糖尿病患病人数中占 90% 以上。2 型糖尿病的发生是逐渐发展的过程,初期表现为“胰岛素抵抗”,即身体对胰岛素的利用效率下降。身体为了维持正常血糖,胰腺会“加班”分泌更多胰岛素进行代偿,使血糖暂时保持正常水平。

“这就是血糖‘看起来很好’的原因,即使身体代谢已异常,血糖可能仍处于正常状态。这一阶段多数人没有明显不适,当胰岛素抵抗逐渐加重引起血糖轻度升高时,就会进入下一个阶段,即‘糖尿病前期’。”王伟好说。

专家提示,在胰岛素抵抗以及糖尿病前期阶段进行干预,可将发展为糖尿病的风险降低。因此,即便血糖仍处于正常范围,只要存在肥胖、糖尿病家族史或血压血脂异常等问题,也应提前进行生活方式“控糖”管理。

### 如何有效预防糖尿病发生?

首先,日常应注意饮食管理。减少糖摄入,特别是含糖量高的甜饮料高糖零食等;主食多选择全谷物或粗粮类;增加膳食纤维摄入;控制脂肪摄入如油炸食物等;控酒控盐。

其次,控制体重。肥胖和超重人群糖尿病患病率显著增加。重点关注 BMI(体质指数)指标,同时结合体脂率、代谢指标、腰围等评估。BMI 应控制在 24kg/m<sup>2</sup> 以下,男性腰围应控制在 90cm 内,女性控制在 85cm 内。

第三,坚持规律运动。体力活动减少、久坐等问题与糖尿病的发生风险增加相关。依据个人情况,尽可能每周累计进行大于等于 150 分钟的中等强度活动(如:快走、骑行等);每周进行 2-3 次力量训练,以提高肌肉利用葡萄糖的能力。

第四,重点人群尽早筛查。糖尿病重点高危人群,如超重肥胖人群、有家族史者、患有高血压高血脂等基础疾病人群应提前尽早筛查,并加强日常血糖监测。非重点人群,专家建议这类人群 35 岁以后每年进行一次血糖检测。

## 2025 年法考主观题成绩 11 月 26 日公布

新华社北京 11 月 25 日电(记者 齐琪)记者 11 月 25 日从司法部获悉,2025 年国家统一法律职业资格主观题考试成绩将于 11 月 26 日公布。全国统一合格分数线为 108 分。

据悉,放宽地区合格分数线分为三档,其中,西藏自治区放宽合格分数线为 85 分;青海、四川、云南、甘肃四省涉藏州县,新疆南疆四地州、四川凉山州、云南怒江州、甘肃临夏州以及国家乡村振兴重点帮扶县放宽合格分数线为 90 分;其他规定的放宽地区放宽合格分数线为 95 分。使用少数民族语言文字参加考试的,单独确定合格分数线。

应试人员可自 11 月 26 日 0 时起,通过司法部官网、司法部微信公众号和中国普法微信公众号查询本人成绩,登录司法部官网自行下载打印成绩单。

## 税务部门加大力度查处加油站涉税违法行为

新华社北京 11 月 25 日电(记者 刘开雄)记者 25 日从国家税务总局获悉,税务部门与公安、商务、市场监管等部门紧密协作,持续加大对加油站涉税违法行为的查处力度,协同规范行业秩序,促进市场公平竞争。2025 年 1 月至 10 月,全国税务部门累计查处高风险加油站 3904 户,查补税费款和加收滞纳金、罚款共计 36.44 亿元。

今年以来,针对部分加油站存在加油机作弊、账外经营、隐匿销售收入等偷逃税款的违法行为,税务部门官方网站实名曝光了一系列依法查处的违法案件。

“加油站是成品油流通的关键枢纽,也是稳定能源产业链供应链的要害环节。”中国政法大学财税法研究中心主任施正文表示,税务部门对这些加油站依法查处,有效促进加油站行业合规经营、诚信纳税,促进相关行业健康规范发展。

国家税务总局有关部门负责人表示,下一步,税务部门将持续加强与相关部门密切协作,在强化税费服务的同时,依法查处加油站行业涉税违法行为,常态化曝光违法案件,坚决维护国家利益与消费者权益,坚决维护公平竞争的市场秩序,助力经济高质量发展。

## 烟花爆竹强制性新国标发布

新华社北京 11 月 25 日电(记者 赵文君)记者 25 日从市场监管总局获悉,《烟花爆竹 安全与质量》强制性国家标准近日批准发布,将于 2026 年 5 月 1 日实施。

新国标针对烟花爆竹生产、经营、运输、燃放各环节提高安全要求,进一步规范各类产品的药种、材质及燃放性能等重要指标,从源头降低安全环保风险,提升燃放安全性。

新国标优化分类分级,将产品分类细化为爆竹类、玩具类、摩擦类、旋转类、喷花类、吐珠类、升空类、小礼花类、礼花弹类、架子烟花类、组合烟花类共 11 大类 25 小类,将烟花爆竹产品的分类、分级、安全要求、包装标志等统一纳入标准,为行业提供“一本通”式技术要求。

近年来,烟花爆竹产品混合包装(如含有两种或两种以上不同类别产品的烟花爆竹包装单元)较为流行,但一直缺乏相应质量安全标准。针对这一问题,新国标明确了“混合包”的包装、标志和产品要求,同时新增出口产品质量安全要求。



## 第二十九届中国(国际)小电机技术研讨会暨展览会在沪开幕

■11 月 25 日,中国电子科技集团公司第二十一研究所研制的半人马机器人在展会现场进行演示。

11 月 25 日,由中国电子科技集团公司第二十一研究所主办的第二十九届中国(国际)小电机技术研讨会暨展览会在上海新国际博览中心开幕。

新华社记者 王翔 摄