

联合国糖尿病日说健康： 远离“甜蜜的负担”

新华社记者 李恒 徐鹤航

随着人口老龄化程度加深，我国糖尿病患者持续增加，该如何规范治疗？年轻糖尿病患者比例也逐年升高，该如何预防？

2024年11月14日是第18个联合国糖尿病日，今年的活动主题是“糖尿病与幸福感”。记者走访多家医院，就公众关心的问题进行了采访。

患病人数增多，老年人、青年人都有

根据国际糖尿病联盟数据显示，我国65岁及以上老年糖尿病患者数量约为3550万。随着人口老龄化程度持续加深，老年糖尿病患者数量仍呈上升趋势。

“人口老龄化是我国糖尿病患者增加的重要原因之一。”北京医院主任医师郭立新表示，糖尿病患病率与年龄增加相关，老年糖尿病患者的死亡率明显高于未患糖尿病的老年人。

据介绍，糖尿病是由遗传和环境因素共同作用引起的代谢性疾病，高血糖是其重要特征。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。

“临床上2型糖尿病最多见，一般见于40岁以上人群，但近些年，门诊接诊的年轻糖尿病患者比例越

来越高。”石家庄市人民医院(范西路院区)内分泌一科主任安艳荣表示，糖尿病与遗传、生活方式、饮食和运动习惯息息相关。

安艳荣提醒，当自己或家人出现“三多一少”(多尿、多饮、多食以及体重下降)的症状时，要格外留意血糖问题。如果出现反复性泌尿感染、伤口不愈合等，要注意是否患上了糖尿病。糖尿病早期，可能没有任何症状，对于糖尿病高危人群，定期体检十分关键。

相关医学专家认为，糖尿病隐蔽性强，尤其是年轻人易忽视，应持续提升公众对该疾病的知晓率，加强正确防治知识普及教育，使公众远离“甜蜜的负担”。

坚持健康生活方式，对糖尿病说“不”

糖尿病作为一种常见的慢性疾病，其危害主要表现在两方面：

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，如果救治不及时可能危及生命。

二是因长期慢性高血糖导致的慢性并发症，包括大血管和微血管病变，血管病变可能会导致心肌梗死、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。

北京协和医院内分泌科副主任医师师平凡提示，有糖尿病家族史、超重与肥胖、缺乏体力活动、高血压、高血脂等都是糖尿病的危险因素。

糖尿病如何预防？平凡建议，对于一般人群，合理膳食、控制体重、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。

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人提示，提倡公众从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 $\geq 6.1\text{mmol/L}$ 或餐后2小时血糖 $\geq 7.8\text{mmol/L}$ 时，应到医疗机构进行糖代谢评估。

规范治疗，延缓糖尿病患者病程进展

今年的联合国糖尿病日活动主题，倡导将提高糖尿病患者的生活质量作为糖尿病健康服务的核心，促进患者享有健康生活。

“目前尚无根治糖尿病的方法，但通过多种治疗手段可以控制好糖尿病。”郭立新建议，糖尿病患者要及时正确掌握糖尿病及其并发症相关知识和自我管理技能，科学控糖、关注肥胖和高血糖，定期筛查，做自

己健康的第一责任人。

《中国老年糖尿病诊疗指南(2024版)》指出，老年人是多种慢性疾病的易发人群，老年2型糖尿病患者合并高血压和血脂异常的比例高达79%。制定临床诊疗方案时，应进行充分评估，争取安全有效地控制多项代谢异常所致损害，延缓老年糖尿病患者的病程进展，全面改善其生活质量。

研究显示，气候对糖尿病患者血糖控制会产生一定影响，患者在冬季容易出现血糖和其他代谢指标不达标现象。

“糖尿病患者本身免疫力较低，冬季气温变化大，容易受寒感冒，这可能会加重糖尿病患者病情。”郭立新说，应及时根据患者具体情况和医生建议来调整冬季治疗方案和日常管理。

专家建议，糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖。虽然冬季需要增加热量摄入，但糖尿病患者仍需控制饮食，并保持营养均衡的饮食习惯，多摄入蔬菜和水果。此外，规律锻炼也十分重要。

值得注意的是，虽然生活方式调整可以帮助糖尿病患者控制血糖，但并不能完全替代药物治疗。需要药物治疗的患者，应遵医嘱规范用药，并定期监测血糖水平。

(新华社北京11月14日电)

中央生态环境保护督察通报3省典型案例

新华社北京11月14日电(记者高敬)第三轮第三批中央生态环境保护督察正在进行，14日发布典型案例，通报安徽、四川、贵州3省存在生态破坏等问题。

督察组指出，安徽省长江干支流岸线一公里范围内存在违法违规建设行为。长江保护法实施以来，安庆市还在长江干流岸线一公里范围内新建化工项目，风险隐患突出。2021年以来池州市东至经济开发区在长江干流岸线一公里范围内新建化工项目。同时，安徽中船船舶工程有限公司船舶制造基地违规占用长江岸线保留区18亩建设维修船台。2021年1月，安徽省批准设立安庆江豚省级自然保护区后，该企业违规占用的岸线及滩涂属于保护区核心区范围，但当地一直未对企业违法违规占用保护区核心区问题进行处理。一些修造船企业违法向长江干流排污。

督察组在四川省发现，长江支流河道及岸线遭到侵占破坏。广元市苍溪县在百利新区河道综合治理工程实施过程中，违规将嘉陵江河道管理范围内971.6亩河滩地纳入城镇开发建设范围，其中340.6亩被规划为工业用地，目前已有49.7亩用于项目建设。同时，珍稀鱼类自然保护区问题突出。雅安市九龙水库位于周公河珍稀鱼类省级自然保护区实验区，2024年3月至4月，水库生态流量无法保障下游水生生物特别是珍稀鱼类生存需求。

督察组指出，贵州省安顺市、黔西南州、黔东南州等地矿山无序开发，违法侵占林地，破坏生态问题严重。安顺市紫云县忠顺石材开发有限公司2021年4月在未取得水土保持方案批复、林地使用手续的情况下即开始建设，长期违法开采。这家公司矿区还违法占用林地349亩，其中防护林92亩。紫云县和财建材有限公司非法侵占林地114亩。黔西南州安龙县黄金公司海子金矿获批占用林地752亩，实际占用818亩。同时，多个采矿企业污染防治措施不到位，环境污染严重。

督察组表示，将进一步调查核实有关情况，并按要求做好后续督察工作。

学习《决定》每日问答

怎样理解健全国防建设军事需求提报和军地对接机制

新华社北京11月10日电《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出：“健全国防建设军事需求提报和军地对接机制”。这是巩固提高一体化国家战略体系和能力的制度设计，是基于国防建设相关领域新的体制调整、新的建设格局作出的重要部署。健全这一机制，需要把握好以下3个方面。

第一，充分发挥军事需求牵引作用。军事需求是国家维护安全与发展利益的基本需要，是实现国家军事战略目标所需能力条件的综合要求，对国防建设具有定向、聚焦、调适等功能，可以说是国防建设的逻辑起点和根本牵引。军事需求明确、牵引有力，国防建设就有明晰的方向和科学的输入，就能正确引导、有效调控资源投向和投量，把各方面显性和潜在的能力转化为国防实力；反之，国防建设就可能失序、失焦、失准，造成国防资源投入不足或者浪费，难以保障国家安全和利益。推进国防建设，首先需要生成科学、权威、管用的军事需求。应当深入分析把握国际环境、国家战略、军事战略、经济社会发展、科技条件和军力水平等要素，把一定时期内遂行什么任务、需要什么能力搞清楚，把映射到国防建设领域的需求指标描述好。军事需求发挥牵引作用，要经历一个转化落地的过程，应当扭住规划计划、资源配置、执行监督、能力评估等重点环节，构建从需求论证提报到落实反馈的管理闭环，增强军事需求对国防建设的引导力、约束力。

第二，建立顺畅高效的军地协调链路。习主席强调，中央和国家机关有关部门、地方各级党委和政府要强化国防意识，加强统筹协调，尽好国防建设领域应尽的责任。军队要同地方搞好沟通协调，充分发挥军事需求对国防建设的牵引作用。推动国防建设军事需求提报和军地对接，重在树立军地一盘棋思想，建立需求牵引、平战结合、军地协同、常态运行的协调机制，推进各领域战略布局一体融合、战略资源一体整合、战略力量一体运用。提报和落实军事需求，各领域各层级都有相应的职能和任务，需要完善各层面协调机制，明晰分级对接协调责任，加强军地需求对接、规划对接、任务对接，明确各层面应当抓什么、怎么抓、以什么标准抓等，形成各司其职、紧密协作、规范有序的跨军地工作格局。搭建军事需求生成与管理平台，创新军事需求论证提报模式，搞好军地协同论证、体系论证、联合论证，畅通军地共建共用共享的军事需求发布渠道，用足用好社会一切优质资源和先进成果，推动军事需求高效转化、精准落地。国防建设是全党全军全国各族人民的共同事业，应当加强国防教育，增强全民国防观念，使关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防成为全社会的思想共识和自觉行动。

第三，抓实国防建设军事需求落实情况检验评估。评估是战略管理的重要环节、辅助决策的重要手段，对国防建设军事需求生成与管理发挥着验证、把关、纠偏的重要作用。新体制下推进国防建设，需要抓实检验评估，及时评价需求设计的水平、规划执行的质量、资源配置的效益，为调整决策方向、修正建设目标、优化资源投放提供依据。坚持军地协作、专兼结合，构建国防建设军事需求落实情况检验评估机制，健全定期评估、动态评估、第三方评估等制度，走体系化、专业化评估路子。建强评估体系，完善相关政策法规，规范评估内容、流程、标准，把评估融入国防建设筹划、决策、执行、调控全过程，着重评价衡量军事需求指标是否合理、建设任务与军事需求是否匹配、资源投向投量是否科学、能力形成是否达到预期目标等内容，确保军事需求与国防供给紧密衔接、迭代互促。坚持以评促建、以评促备，健全结果通报、结论采用、问题整改等制度，充分运用检验评估成果，树立正确的工作导向，促进军事需求精准提报、快速响应、有力落实，提高国防建设质量效益。

最高检：依法从重从严惩治重大恶性犯罪

新华社北京11月14日电 记者14日从最高人民检察院获悉，最高人民检察院检察长应勇14日在基層调研时表示，要完整准确全面贯彻司法政策，依法全面履行检察职能，严格依法办案、公正司法，依法从重从严惩治重大恶性犯罪，扎实推进检察信访工作法治化，以法治思维、法治方式加强风险源头防控，严防极端案件发生。

应勇强调，广东珠海市香洲区体育中心发生驾车冲撞行人案件，造成重大人员伤亡，性质极其恶劣。检察机关要依法履职，全力协同有关部门做好查清事实、依法惩处、善后处置、维护稳定等工作，切实保障人民群众生命安全，维护社会大局稳定。对类似重大恶性犯罪，要认真做好审查批捕、审查起诉工作，从重从严追究刑事责任，有力震慑犯罪。

全球最大变质岩油田一期项目陆地建造完工

11月14日，全球最大变质岩油田渤中26-6油田一期开发项目中心平台在山东青岛完成吊装作业，后续将赴渤海南部海域，进入海上安装和联调阶段，标志着该项目陆地建造完工。

渤中26-6油田位于渤海南部海域，距离天津市约170公里，平均水深约22米。2024年新增油气探明地质储量超4000万立方米后，该油田累计探明地质储量突破2亿立方米，成为全球最大的变质岩油田。

这是11月14日清晨在山东青岛拍摄的渤中26-6油田一期开发项目中心平台吊装作业现场(无人机照片)。(新华社发)



天舟八号货运飞船任务完成发射前最后一次全区合练

新华社海南文昌11月14日电(李国利、崔婉莹)记者14日从文昌卫星发射中心获悉，天舟八号货运飞船任务于13日组织了发射前系统全区合练，目前各系统已经做好发射前的准备工作。

这次全区合练是除点火发射外，参试系统最多、最全的一次综合模拟演练，也是发射前的最后一次

合练。

根据计划，天舟八号货运飞船将于近日择机发射，这是“摩羯”之后文昌航天发射场执行的首次发射。连日来，发射场全体航天工作者叫响“搏风雨众志成城、送天舟再立新功”的战斗口号，以“严肃认真、周到细致、稳妥可靠、万无一失”的严谨态度，全力铆在一线、加

班加点，把台风对任务的影响降到最低。目前，已经组织完成了天舟八号货运飞船技术区测试、加注，长征七号运载火箭垂直总装测试、火箭联合测试、组合体垂直转运等工作。合练中，参试各系统严密组织、密切配合，确保各项程序有条不紊进行。

这次发射天舟八号货运飞船的

是长征七号遥九运载火箭。经过前8次发射，长征七号运载火箭的可靠性持续提升，测试发射流程持续优化，目前火箭、飞船及发射场各系统状态良好。

文昌航天发射场隶属文昌卫星发射中心，具有纬度低、射向范围宽、运载效能高、运输限制少、落区安全性好等特点，是我国唯一的滨海发射场。

(上接第一版)新冠疫情期间，中国向秘鲁派遣医疗专家组，尽己所能向秘鲁提供疫苗和抗疫物资，以实际行动证明，中国是关键时刻值得秘鲁信赖的朋友。秘鲁是首个同中国签署一揽子自由贸易协定的拉美国家、最早加入共建“一带一路”倡议的拉美国家之一。中国已经连续10年成为秘鲁最大贸易伙伴和最大出口市场，去年秘鲁对华出口额占秘鲁出口总额的36%。中资企业在秘鲁投资存量约300亿美元。中资企业投资的拉斯邦巴斯铜矿项目产值约占秘鲁国内生产总值的1%，创造了上万个就业岗位。中资企业承建的通贝斯大区加里多医院惠及逾10万居民，利马三大区水务项目建成后解决40余万秘鲁人民卫生用水问题。

中国古语说：“治国常，而利民为本。”秘鲁谚语说：“人民的声音就是上天的声音。”让人过上更美好生活是我们两国的共同追求。我们要弘扬中秘传统友谊，拓展深化各领域互利合作，赋予其新时代的內涵。今年7月，中国共产

党二十届三中全会成功召开，对进一步全面深化改革、推进中国式现代化作出系统部署，这为包括秘鲁在内的世界各国提供了新机遇，为中秘互利合作开辟了新的广阔前景。

这次访问期间，我将和博鲁阿尔特总统以视频方式共同出席钱凯港开港仪式。钱凯港是中秘共建“一带一路”重要项目，也是南美首个智慧港口。钱凯港一期工程可以将秘鲁到中国的海运时间缩短至23天，节约20%以上的物流成本，每年为秘鲁带来45亿美元收入，创造8000多个直接就业岗位。钱凯港的建成有助于秘鲁构建从沿海到内陆、从秘鲁到拉美和加勒比其他国家的立体、多元、高效互联互通格局，打造以钱凯港为起点的“新时代的印加古道”，带动拉美和加勒比地区整体发展和一体化建设。港口项目还建立动物救助站，主动肩负起救助企鹅、海豹、鸟类的社会责任，改善湿地、海滩、生物栖息地的环境状况。我们要共同把钱凯港建设好、经营好，使“从钱凯到上海”真

正成为促进中秘和中拉共同发展的繁荣之路。中方也愿继续在秘鲁实施“小而美”民生合作项目，推动开设鲁班工坊、中文工坊，加强两国职业教育合作，鼓励中资企业为当地创造更多就业岗位，履行好社会责任，让“老乡”情谊更加真实可感。

我们要担起文明互鉴时代责任，加强在文化艺术、教育、科研、旅游、青年、文化遗产保护、考古等领域交流合作，采取更多措施便利两国人员往来，进一步夯实双边关系发展社会民意基础。密切两国在文明古国论坛机制内合作，探讨构建全球文明对话合作网络，支持各国文明交流互鉴，让世界不同文明如同中国九寨沟的五彩池和秘鲁马拉斯的梯田，虽色彩斑斓、形状各异，但交相辉映、相得益彰，为人类文明进步作出更大贡献。

继2008年、2016年两次成功举办亚太经合组织领导人非正式会议后，秘鲁将第三次主办这一重要会议。3次会议的主题从“亚太发展的新承诺”，到“高质量增长和人类发展”，再到今年的“赋能、包容、增

长”，充分展现出秘方推动建设开放型亚太经济、促进世界经济增长的坚强决心，有力发出开放包容、合作共赢的“利马声音”。中方坚定支持秘方办会，愿同秘方密切配合，推动会议取得积极成果，在亚太合作中留下新的“利马印记”，为推动构建亚太命运共同体作出更大贡献。

当前，世界百年变局加速演进，人类社会又一次站在历史的十字路口。秘鲁纳斯卡文明的巨大地图，身在其中者迷，唯有居高者方能窥其全貌。中国也有诗云，“不畏浮云遮望眼，自缘身在最高层”。中方愿同秘方一道，坚持登高望远，从历史长周期把握世界大势，践行真正的多边主义，推动平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化，共同落实好全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，携手构建人类命运共同体。

拉美朋友常说，“没有勇气的人，永远不会攀山渡海”。站在新的历史起点上，中方愿同秘方朋友一道，同心所向，跨越山海，驾驶中秘友好之船驶向更加美好的未来！