

GPC-ZHONGYI-XIAOKE (DIABETES) FUND

广药中一消渴丸(糖尿病)基金

嘘寒问暖 始终如一

广东省慈善总会
广州中一药业有限公司

糖尿病已成为我国面临的一个重大公共卫生问题,给社会带来了严重的经济负担。为提高广大基层民众预防糖尿病的健康意识,保证广大糖尿病患者的健康利益,广州中一药业有限公司与广东省慈善总会合作成立了“广药中一消渴(糖尿病)基金”。

该专项基金将资助因生活贫困或遭遇天灾人祸而急需帮助的人;表彰奖励从事糖尿病工作有成就的医务人员,及对促进糖尿病事业有突出贡献的相关人员;对糖尿病专业人员的培训、进修、糖尿病人群的知识普及和教育等活动;以及其他有利于糖尿病防治、普及工作的活动。

基金的咨询电话:

固话拨打:800-830-1911

手机拨打:400-830-1911

健康播报

唯一国产原研的民族药物
入选新版糖尿病指南

据悉,经卫生部立项并委托中华医学会糖尿病学分会在2007年制订第一版指南的基础上,重新修订了《中国2型糖尿病防治指南》(2010版)。经政府认可、专家反复论证,该新版指南载入了经临床验证的糖尿病规范治疗方案及目前最常用的降糖药物,为糖尿病患者的规范、安全治疗保驾护航。在新版指南中,有一个亮点,就是在其附录“常用降糖药”中,首次列入了国产原研的糖尿病治疗药物——消渴丸。据悉,国家基本药物目录品种消渴丸是拥有国家发明专利的中西结合糖尿病药物,是目前销量最大的具有自主知识产权的民族糖尿病药物,并于2011年7月与“华佗再造丸”、“牛黄清心丸”等9个品种一起荣获首批“传统名优中药”称号。

防治

每天吃油控制在“三汤匙”,有效运动半小时……

专家提醒,糖尿病早期症状主要有“三多一少”(多饮、多食、多尿,体重减少)。由于糖尿病的病因比较复杂,涉及到多方面的因素,目前主要通过合理饮食、适当运动、经常进行血糖监测等,以防治糖尿病病情。

每天吃油控制在“三汤匙”

控制饮食是防治糖尿病的基础措施。在饮食上,不仅仅是少吃饭,更重要的是要控制脂肪摄入。戒掉高脂肪、高热量、高盐的饮食习惯,每天吃油控制在“三汤匙”。这主要是因为,如果按一个成年人每天至少摄入热量1500卡来计算,脂肪摄入应该控制在300卡以内,全部油脂摄入量应控制在30-35克,相当于三汤匙油的分量。而绝大多数糖尿病患者远远超出这个标准。

不要过多食用高糖、高热食物(如洋快餐、油炸食物、含有咖啡因的饮料等)。

多吃绿叶蔬菜、豆类、块根类、粗谷物、含糖成分低的水果等。

每天有效运动半小时

每天运动30分钟,可降低糖尿病发生风险。运动的方式多种多样,但是要注意运动前后监测血糖,每次有效运动后,患者的血糖应该明显降低。如一分钟快步走路120步,持续30分钟至60分钟;打太极拳、打球、游泳、爬山、骑自行车等均可选择,每周做有效运动3至5次。

一天监测血糖的时间可分为七个点

监测血糖是治疗糖尿病的有效手段。经常检测血糖,才能更好地了解自己的血糖控制情况,医生也能根据血糖情况对治疗方案进行调整。一般情况下,糖尿病患者一天监测血糖的时间分为七个点,分别为早餐前空腹血糖,午餐、晚餐前血糖,三餐后血糖以及睡前血糖。按世

阻击“第三号杀手”糖尿病 联合国呼吁立即行动

你有可能做“糖友”么 做个测验就知道

■整理 刘玉锋

现状

20岁以上的成年人,10个人中就有一个人“糖友”

今天是第十九个联合国糖尿病日,其主题为:应对糖尿病,立即行动!

糖尿病,被称为继心血管疾病和癌症之后威胁人类的“第三号杀手”。世界卫生组织将其称为“21世纪的灾难”。据国际糖尿病联盟统计,2010年,糖尿病患者已达2.85亿,以此增长速度,2030年,全球的糖尿病患者将近5亿。

专家说,糖尿病本身并不可怕,可怕的是它的并发症——高血压、冠心病、肾功能衰竭等,几乎都“催人性命”。

但糖尿病仍未引起大家足够的重视。

在中国,糖尿病的患病率正以惊人的速度“奔跑”。上世纪80年代不足1%,2007-2008年,据中华糖尿病学会最新流行病学调查,我国20岁以上的成年人糖尿病发病率为9.7%,这就意味着,平均20岁以上的成年人中,10个人里就有一个是糖尿病患者。中国成人糖尿病总数达到9240万,如今已成为世界头号糖尿病大国。据悉,在湖南,糖尿病患者的数量也在不断增加。

世界卫生组织1999年公布的糖尿病诊断值:空腹血糖浓度 $\geq 7.0\text{mmol/L}$,餐后2小时血糖浓度 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。

在医生指导下,注意中西医结合治疗

在医生的指导下,患者要坚持规范使用降糖药物,临床实践证明,中西医结合治疗糖尿病疗效更佳,如使用中西结合药物消渴丸不但能有效降低患者血糖,还能有效改善患者多食易饥、口渴喜饮、体倦乏力等临床症状。

11月14日,是联合国糖尿病日。糖尿病,被称为继心血管疾病和癌症之后威胁人类的“第三号杀手”。早在2008年,中国成人糖尿病总数就已达9240万,如今已是世界头号糖尿病大国。

你对糖尿病了解多少?如何才能有效防治?你知道自己和糖尿病有多近吗?针对糖尿病的相关问题,“新生活·健康”联合广药中一消渴(糖尿病)慈善基金为你详细解读。

名词解释

联合国糖尿病日(World Diabetes Day' WDD)是由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年共同发起的,定于每年的11月14日,其宗旨是引起全球对糖尿病的警觉和醒悟。这一天是为纪念 Frederick Banting 的诞辰而设立的。Frederick Banting 和 Charles Best 以在1921年发现胰岛素而著称于世。

小测试

快速测试:
你是否可能患上糖尿病?

美国疾病预防控制中心的调查显示,糖尿病的早期检出率只有4%,还有很大一部分人一直与糖尿病“共同生活”,自己却不知情。美国韦尔康奈尔医学院公共医学部彭熙俊博士说:“你只需花两分钟回答6个问题,就可以得知自己和糖尿病有多近。”

1. 你的年龄?(40岁以下:0分;40-49岁:1分;50-59岁:2分;60岁以上:3分)
2. 你的性别?(男:1分;女:0分)
3. 你的家庭成员(父母或兄弟姐妹)中有糖尿病患者吗?(否:0分;是:1分)
4. 你有高血压或正在进行高血压药物治疗吗?(否:0分;是:1分)
5. 你的体重情况?(正常:0分;超重:1分;肥胖:2分;极度肥胖:3分)
6. 你进行体育锻炼吗?(否:0分;是:-1分)

选出你的答案,然后把分数相加。如果你的总分达到4分,就要警惕糖尿病风险了;如果你的得分是5分或更高,最好去医院做个血糖测试。