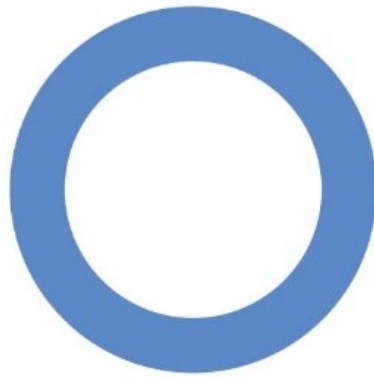


人群聚焦：糖尿病与海员

今天是11月14日，世界糖尿病日。Gard Insight编辑部加入了宣传的行列，希望提高读者对这一疾病风险（特别是对海员构成的风险）的认识，并建议人们改变生活方式，降低患病风险。



world diabetes day

14 November

2型糖尿病——日益加剧的全球健康威胁，使海员身处风险之中

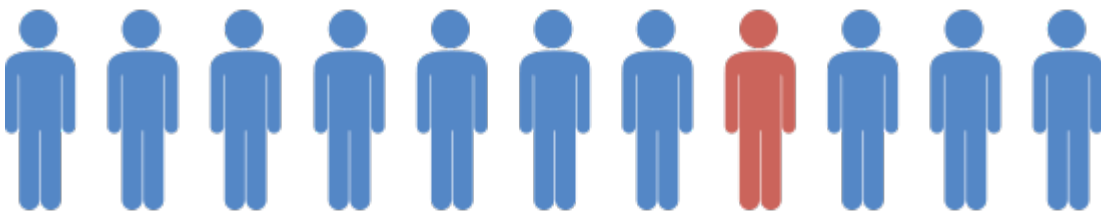
糖尿病是一种慢性疾病，当胰腺不能产生胰岛素，或人体无法有效利用所产生的胰岛素时，就会出现糖尿病。胰岛素是一种激素，它起着钥匙的作用，让我们摄入的食物中的葡萄糖能够从血流进入人体细胞，从而产生能量。所有的碳水化合物类食物都会在血液中分解为葡萄糖。胰岛素能帮助葡萄糖进入人体细胞。

无法产生或无法有效利用胰岛素，会导致血液中葡萄糖浓度升高，称为高血糖症。长期高血糖常常会伴有机体损害及各器官和组织的衰竭。糖尿病分三种类型：1型、2型和妊娠期糖尿病（或孕期糖尿病）。1型糖尿病患者不能产生胰岛素或产生的胰岛素非常少。该疾病多发于儿童或青少年。这一类型的糖尿病患者需要每天注射胰岛素，以控制其血糖水平。1型糖尿病无法治愈，而对于那些无法获得胰岛素的病人来说，这种疾病是致命的。

2型糖尿病病例数占全球糖尿病病例总数的90%。其特征是在诊断出糖尿病时可能存在胰岛素抵抗或胰岛素相对缺乏，或两者兼有。2型糖尿病可发生于任何年龄。2型糖尿病可能会多年不被发现，往往在出现并发症或进行常规血糖或尿糖检测时才会被诊断出来。它通常（但不总是）与肥胖有关。肥胖本身可以引起胰岛素抵抗并导致高血糖。2型糖尿病初期的患者通常可以通过运动和饮食来控制自己的病情。但是，大多数的长期患者需要口服药物和/或注射胰岛素。

2型糖尿病的患病率呈上升趋势，这与习惯久坐的生活方式和更多摄入不健康食品有关，两者都会导致肥胖。

全球糖尿病成年患者至少有4.25亿人，也就是说每11个成年人中就有1位患有糖尿病。

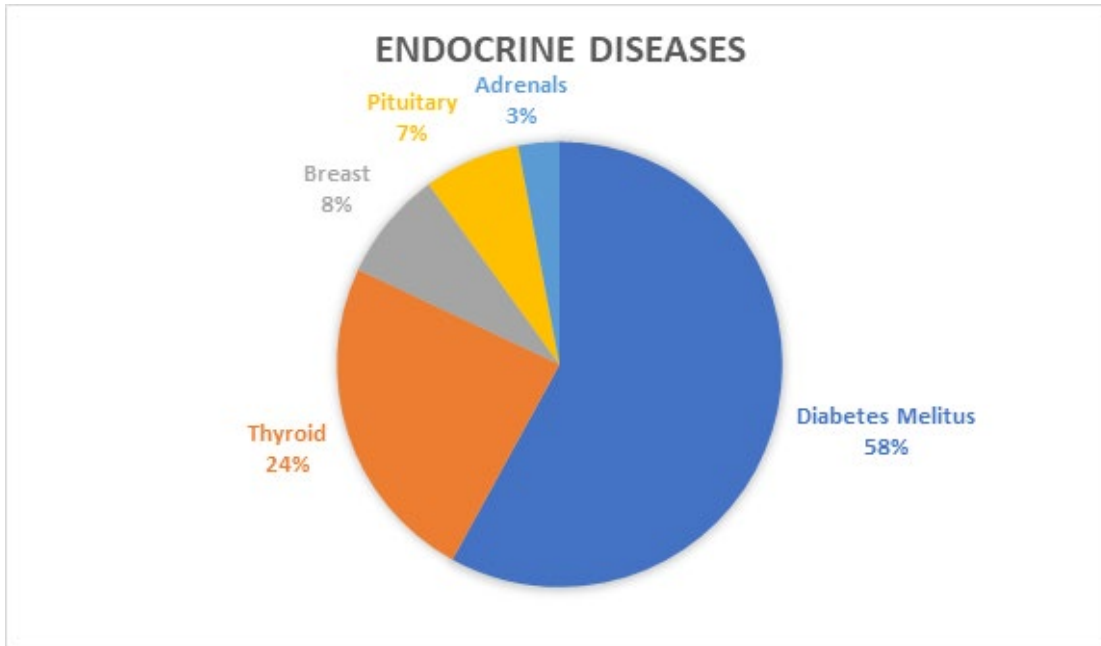


到2045年，估计这一数字将增加到6.29亿，占成年人的十分之一；与糖尿病有关的健康支出将超过7760亿美元。

2型糖尿病是失明、截肢、心脏病、肾衰竭和早逝的主要原因之一。每8秒钟就有一人死于糖尿病。好消息是，超过50%的2型糖尿病都是可以预防的，而且通过良好的管理和护理，可以避免患者出现并发症。国际糖尿病联合会，一个由230多个国家级糖尿病协会组成的联盟组织，针对个人开发了一项交互性测试，基于个体的风险因素，来评估未来十年内患上2型糖尿病的风险。

海员中患糖尿病的情况

研究表明，与普通人群相比，海员患2型糖尿病的风险更高。截至目前在商船上工作的海员中，人数最多的是菲律宾海员。这些海员会接受职前体检，筛查糖尿病及其他健康问题。Del Rosario Pandiphil公司回顾2015年和2016年菲律宾海员的体检结果后发现，糖尿病病例占到了所查出的各类内分泌疾病病例的58%。内分泌疾病是指某种腺体分泌激素过多或过少的疾病；就糖尿病而言，腺体就是胰腺。



职前体检可以及早发现有患病风险的海员，随后开展细心的监控和治疗。治疗的目标是纠正与生活方式有关的问题：

- 改变饮食，减少高糖食物、高糖饮料以及其他碳水化合物的摄入，并增加水果和蔬菜的摄取量。《商船上的健康饮食指南》提供了制定健康饮食计划方面的小贴士。
- 一周至少锻炼 3 次，每次 30 分钟，目标是让运动心率达到最大心率的 75%。这可以简单地通过以下公式计算得出： $(220 - \text{年龄}) \times 0.75 = \text{有益于心血管的建议运动心率}$ 。这意味着，对于一个 45 岁的普通人来说，运动心率为每分钟 131 次。
- 通过尿糖、血糖和糖尿病控制情况检测（即 HBA1C，该检测可提供过去六周的糖尿病控制测定结果）等测试来监测血糖水平。海员还必须保留关于其糖尿病控制情况的记录簿，以便了解自己的健康状况并承担起自我健康管理责任。
- 定时使用处方药，并将糖尿病控制方面的任何变化告诉医生，以便医生对治疗方案作出适当调整。

南非一家职前体检诊所的全科医师 Marcus Brauer 医生认为，对 2 型糖尿病的早期发现和早期有效管理是常规职前体检中最有效的内容之一，因为它不仅能保护和维持海员的健康，还有助于他们了解和管理自己的健康状况，使他们能够继续从事自己选择的职业，获得不错的报酬。

结论性想法

2 型糖尿病对海员和普通人群的健康所造成的威胁日益增大。通过采取健康的生活方式，包括调整饮食和加强运动，可以大大降低患病风险。国际糖尿病联合会建议普通人群坚持下列饮食原则：

- 选择喝水、咖啡或茶，而不喝果汁、苏打水或其他含糖饮料

- 每天至少吃三份蔬菜，包括绿叶蔬菜
- 每天最多吃三份新鲜水果
- 选择坚果、一片新鲜水果或无糖酸奶作为点心
- 每天饮酒量不超过两标准杯
- 选择吃精瘦白肉、禽肉或海鲜，而不吃红肉或加工肉
- 选择吃花生酱，而不吃巧克力酱或果酱
- 选择吃全麦面包、全麦糙米或全麦面条，而不吃白面包、精白米或白面条
- 选择用不饱和脂肪（橄榄油、菜籽油、玉米油或葵花籽油），而不用饱和脂肪（黄油、酥油、动物脂肪、椰子油或棕榈油）。

据国际糖尿病联合会称，“美国、芬兰、中国、印度和日本的大量研究证据表明，生活方式的改变——达到健康体重和坚持适度运动——有助于高风险人群[预防2型糖尿病的发生](#)。”

预防一定胜于治疗。



作者：Christina Tsouni
理赔主管，比雷埃夫斯



作者：Alice Jackson Amundsen
副总裁，阿伦达尔