


巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联合



中国疾病预防控制中心(中国预防医学科学院)专家团队来巴州开展健康宣教活动 精准赋能提质量 健康宣教惠民生

为深入贯彻落实《中国疾病预防控制中心南疆工作站2025年对口援助工作计划》，进一步提升区域健康宣教队伍专业能力，11月12日，中国疾病预防控制中心(中国预防医学科学院)专家团队来巴州疾病预防控制中心(卫生监督所)开展健康宣教活动。巴州疾病预防控制中心(卫生监督所)主要负责同志和各科室业务骨干参与交流学习。

中国疾病预防控制中心(中国预防医学科学院)传播中心副研究员荣蓉表示，本次现场指导将聚焦巴州健康宣

教工作实际需求，重点围绕健康科普技巧提升与传播模式创新、居民健康素养监测技术等开展深度交流，强化专业赋能和提升传播效能，加强队伍建设，激发内生动力，扎实做好新时代疾控科普宣教工作。

专家团队还结合全国健康宣教先进案例与前沿实践经验，从科普内容策划、传播渠道拓展、受众精准触达、效果评估优化等多个维度进行了系统讲解，并与巴州疾病预防控制中心(卫生监督所)业务骨干展开面对

面答疑研讨，提出了一系列兼具针对性与可操作性的指导建议。

今年以来，巴州疾病预防控制中心(卫生监督所)聚焦全州群众健康需求，构建“多科室协同、多渠道覆盖、线上线下结合、重点人群精准对接”的宣教工作机制，制作了23种健康教育宣传品和27部科普视频，宣传教育覆盖全州380余所学校，有效提升了全州师生健康素养水平；联合卫健、教育、市场监管、农业农村等部门，深入乡镇牧区等多个场所，全年累

计开展外出宣传活动43次；围绕慢性病防控、地方病防治、职业健康等核心主题，深入基层一线开展宣传；及时发布疾病风险提示，提升群众自我防护意识，形成周报44期，发布风险提示70余期，做到早期预警、提前干预；深化与巴音郭楞融媒体中心全方位合作，构建“线上+线下”融合传播体系，依托“巴州零距离”、“楼兰在线”、“巴州疾控”公众号以及《巴音郭楞日报》等本地主流媒体平台，发布和刊登疾控工作及防病宣传信息270篇，通过户外广告

电子屏播放宣传防病知识40余次，扩大科普内容宣传范围，让健康知识被更多群众了解掌握。

下一步，巴州疾病预防控制中心(卫生监督所)将积极汲取专家们传授的知识，为巴州健康宣教工作注入前沿理念与先进方法，持续深化健康宣教工作创新实践，不断提升健康宣教工作质量与水平，切实以高质量健康宣教服务助力地区群众健康素养提升。

(文由巴州疾病预防控制中心<卫生监督所>提供)

糖尿病“伤心”？

今年11月14日是第19个联合国糖尿病日。糖尿病本身并不可怕，真正的健康威胁在于其可能引发的一系列并发症。新疆心脑血管病医院急诊科主任陈凯旋副主任医师提醒公众，长期血糖控制不佳会对全身器官造成持续性损害。除常被提及的糖尿病足、肾病及视网膜病变外，其对心血管系统的危害尤其需要引起重视。若血糖长期处于高位，这份“甜蜜”的负担最终损伤的，很可能是心脏。

那么，糖尿病为何会损害心脏功能？陈凯旋介绍，长期的高血糖环境会持续侵蚀血管网络这一身体的“交通枢纽”。它会损伤血管内壁的光滑表面，促使胆固醇等物质更易沉积，形成动脉粥样硬化斑块，导致血管管腔狭窄、弹性下降，从而影响心脏的血液供应，可能引发心绞痛、心肌梗死等严重问题。

同时，高血糖还会对心肌细胞本身产生直接毒性，导致心肌组织纤维化，使其逐渐失去应有的弹性与柔顺性。一个本该强健而富有弹性的心脏，若长期“浸泡”在高糖环境中，其舒张与收缩功能便会大打折扣，泵血效率显著降低，最终可能走向心力衰竭。此外，2型糖尿病核心的胰岛素抵抗现象，不仅造成血糖升高，往往还伴随血压、血脂代谢的异常，这几重危险因素共同作用，极大地加重了心脏负担。

“更为棘手的是，糖尿病引发的心脏问题初期往往症状隐匿，不易察觉。”陈凯旋表示，公众需学会识别身体可能发出的早期预警信号。例如，出现不明原因的异常乏力、常规活动时感到气短呼吸急促、平躺时感觉憋气需要垫高枕头方能缓解，以及双脚、脚踝等部位出现指压后凹陷不易恢复的浮肿、体重在短期内快速增加等，都

可能是心功能不全的提示，应及时就医检查。

对于糖尿病患者而言，将心脏健康监测纳入日常管理至关重要。这包括每日清晨在固定条件下测量体重，并关注其短期内的显著变化；留意身体低垂部位是否有水肿迹象；定期监测血压与心率；通过固定强度的活动(如登楼)感受自身体能及呼吸心跳的变化趋势，一旦发现活动耐力持续下降，应提高警惕。

陈凯旋提醒，阻断糖尿病与心力衰竭的恶性关联，关键在于践行“糖心共管”的综合防治策略。首先要科学饮食，遵循低糖、低脂、低盐原则，多摄入蔬菜、全谷物、瘦肉及鱼类等健康食材。其次要坚持规律运动，如适当的快走、游泳、骑自行车等，以增强心脏功能和机体代谢水平。再次，务必遵医嘱科学用药，并定期复诊。

(据《乌鲁木齐晚报》)



科学防控糖尿病

11月14日是联合国糖尿病日，糖尿病是严重威胁我国居民健康的慢性病之一，也是多种疾病的危险因素。专家介绍，部分新发的、肥胖的2型糖尿病患者，通过饮食和运动等生活方式管理可以恢复到不需服药的正常血糖范围。新华社发(冯德光作)

秋冬脑梗复发率比春夏高出30%以上

脑梗高发季，三种不舒服别大意

近日随着气温的走低，心脑血管疾病又到了高发季节。多位医生表示，近期门诊中脑梗等急症的就诊量呈现出上升趋势。

脑梗起病急、进展快，一旦发作每延误1分钟的救治，就有约190万个脑细胞死亡。若错过4.5小时的黄金治疗窗口，可能留下偏瘫、失语等后遗症。

那么，脑血管在堵死之前，身体有什么异常信号？哪些人更容易发生脑梗？

3个信号说明脑血管随时会堵死

脑血管破了或堵了，统称为脑卒中，又叫中风，包括脑梗死和脑出血。秋冬尤其是换季的时候，是脑梗的高发时节。数据显示，秋冬脑梗的复发率比春夏高出30%以上，这与气候特点密切相关。一早一晚气温低，可使血压上升，血管壁压力增大，易导致原有斑块脱落和血管破裂，低温还会使血流相对变慢，更易形成血栓。

人们秋冬季更爱吃高油高盐的食物御寒，且户外活动相对减少，易导致血脂升高。气温下降，很多人饮水量相应减

少，血液黏稠度上升，血流变慢，这些都会增加脑梗的发生风险。

如果出现以下3个症状，往往提示重要功能血管随时会被阻塞，应尽早就医。

1. 一过性视野黑蒙，单眼或双眼视物模糊，甚至失明。
2. 运动功能障碍，患者单侧身体、面部或部分肢体出现运动障碍、刺痛或麻木，突发行走困难、步态不稳。
3. 短暂失语或说话像喝醉了、词不达意，突发眩晕，意识或记忆障碍，吞咽困难等。

高发季如何科学应对？

脑梗高发季一些看似寻常的小事也可能引发意外，本就有心血管疾病的人更需要注意。

不宜突然发力：突然发力可使血压突升，易损伤血管。平时排便不可用力过度，不宜猛回头，早上不要一骨碌爬起来。

洗澡时间不能太长：热水可使全身血管扩张，加上待在密闭环境中，大脑和心脏易缺血缺氧，增加意外风险。洗澡控制在15分钟以内；调节好水温，在饥饿和饱餐状态下都不

要洗澡。

早晚注意添衣服，晨练可安排在上午10点或下午。

尽量不动怒：情绪激动会导致血压骤然升高。急脾气的人多提醒自己，做事三思而后行，平时学学种花、养鱼、书画等，以陶冶性情。

总之，脑梗是一种急性发作的慢性病，关键在于预防。高危人群在高发季不妨多留个心眼儿，注意识别危险信号，及时调整不良生活方式，就能在很大程度上预防危险的发生。

(据《中国妇女报》)