

秋冬科学养生指南

11月14日是世界糖尿病日。中国糖尿病人群已达1.14亿，居世界首位。这个数字还在不断上涨中，而且加入糖友大军的人群，年龄也在不断年轻化。

形势很严峻，不过令人欣慰的是，近来关于糖尿病的研究好消息不断！我们知道，三分之二的2型糖尿病患者伴有心血管疾病风险。有接近一半的糖尿病患者最终会死于心力衰竭、心肌梗塞这样的疾病！而SGLT2抑制剂等降糖新药，因为能改善心血管预后而在糖尿病治疗中的地位大幅度提高，这样既能治标又能治本的药物，获得了越来越高的临床地位，地位甚至超过了二甲双胍。

另外，所有类型的糖尿病，都存在糖尿病视网膜病变的可能。严重的糖网病最终会夺去患者的光明。而广大糖友对糖网病的知晓率只有5.8%，且就算知道此病，很多人还是会因为看病麻烦而忽视定期检查眼底。现在，基于人工智能的糖网病筛查，大大方便了糖友或“糖前”人群，无需去医院挂眼科，还省去了长时间排队候诊、预约检查的时间，在家门口的药店就能快速筛查眼底，并能立刻得到结果，更加方便糖友们管理自己的眼底健康。不仅如此，我们还想强调，控糖不等于只盯着每天的血糖指数是不是漂亮就够了，预防可怕的并发症才是糖友重中之重的任务。（详见P32《为什么预防并发症是控糖的根本？》）

说完糖尿病，再聊聊秋冬换季如何科学养生的问题。随着气温下降，又到了一波“不省心”的感染性病毒的高发期：流感、水痘、诺如、手足口、轮状……而老人、孩子或体弱者最容易中招。该如何预防这些秋冬季常见的流行病？详见P52《秋冬“抗病毒”指南》。而在本期最开始的时候，我们想介绍一个预防病毒传染最简便可行的科学养生方法——洗手。一项发表在《柳叶刀》上的为期三年、共两万名受试者参与的大型研究发现，**多洗手真的能降低患急性呼吸道感染以及胃肠道疾病的风险！**

这项研究在网上做了一项有关受调查者洗手习惯的调查，并向受调查者普及了细菌病毒传播的知识，以及应该什么时候洗手。随后发现，被科普后的人群比没有被科普的人群，病毒感染几率下降了15%~25%。那些被告知洗手重要性的受试者，将一天中的洗手次数从3次增加到了6~10次，其出现急性呼吸道感染、流感以及胃肠道疾病的可能性也降低了。而且，他们将疾病传染给其他家庭成员的可能性也降低了10%。就算被病毒感染，他们的康复时间（9.2天）也比对照组（10.6天）要短。这项研究还发现，那些看见了洗手提醒的人，每年去看医生的次数减少了10%，他们使用的抗生素也有所减少。所以，想要秋冬少生病，就勤洗手吧！

最后，还想提醒您，这一年也近尾声了，您想不想了解一下自己的生活够不够健康？本期的测一测特别为您准备了一份“试卷”，亲测有效，预祝您取得好成绩！（详见P78《健康生活自测100题》）