



健康中国行  
全民慢病防治素养促进行动  
National NCD Prevention And Treatment Literacy Promotion Action



糖尿病教育行动  
Diabetes Education Action

# 跳动旋律 运动达人

## 糖尿病教育专项行动

健康中国行 — 全民慢病防治素养促进行动

### 启动仪式总结报告

2018.1.27 北京

媒体支持：



健康中国行

全民慢病防治素养促进行动项目办公室

地址：北京市朝阳区安定路39号长新大厦608室  
邮编：100029 电话：010-64262704  
网址：www.ncd.org.cn



## 糖尿病教育专项行动介绍



为贯彻落实《健康中国行——全民健康素养促进活动方案（2013-2016年）》和《全民健康素养促进行动规划（2014-2020年）》，营造有利于慢性病防治的社会环境，切实促进全民慢性病防治素养水平，在国家卫生计生委宣传司和疾控局的指导下，新探健康发展研究中心于2015年起开展“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动”，希望为慢性病的防控带来积极的促进作用，从整体上推进我国的慢性病防控事业发展。

当前，糖尿病已是严重威胁我国居民健康的四大类慢性病之一，成为严重的社会公共卫生问题。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2015年）》，2012年中国18岁及以上居民糖尿病患病率为9.7%，其中城市为12.3%，农村为8.4%，患者人数约1亿。18岁及以上居民糖尿病知晓率仅为36.1%，治疗率仅为33.4%，控制率仅为30.6%。相关研究数据表明，2014年我国糖尿病医疗费用总量为803.30亿元，消耗了大量医疗卫生资源，社会、家庭经济负担沉重。

面对如此严峻现状，新探健康发展研究中心决定在“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动”框架下启动“糖尿病教育专项行动”，希望通过与各相关单位合作，在全国范围有计划、有步骤地开展糖尿病健身活动的征集评选、创新的社区健康教育、大众媒体健康传播等多种多样的宣传、教育活动，创造利于糖尿病防治的社会环境，依托社区医务人员专业的疾病诊疗和管理能力，增加糖尿病患者（及高危人群）的疾病知识知晓率 and 自我管理水平，多途径促进社会公众对糖尿病的认知程度，实现全民糖尿病防治素养水平的明显提升。

## »» 组织机构

主办单位：新探健康发展研究中心

联合支持：中华预防医学会；中国疾病预防控制中心；国家卫生计生委卫生发展研究中心；中国医院协会；中国社区卫生协会；中国健康促进与教育协会；中国农村卫生协会；中国控制吸烟协会；中国县医院联盟等。

承办单位：慢病界

## »» 活动内容

- 1、时间：2018年1月27日（上午09:00-11:00）
- 2、地点：北京亚奥国际酒店10层F厅（北京市朝阳区北沙滩大屯路甲1号）
- 3、参与人员及规模：国家卫生计生委相关领导、项目组成员、项目健康宣传大使、相关专家、社区全科医生代表、公益支持单位代表、媒体代表、大众、患者等，约50~60人。

## »» 活动主题

跳动旋律，运动达7

## »» 出席嘉宾名单

- 常继乐 国家卫生计生委疾控局监察专员  
李 浓 国家卫生计生委宣传司副司长  
王克安 新探健康发展研究中心主任  
王莉莉 国家卫生计生委疾控局慢病处副处长  
马 震 中国健康教育中心信息管理部副主任  
张晓龙 项目健康宣传大使、著名青年演员  
杨金奎 首都医科大学附属北京同仁医院内分泌科主任  
Jeppe 诺和诺德大中国区代理总经理兼市场部副总裁  
庄 丽 中央人民广播电台《养生大讲堂》节目主持人  
张英燕 项目特约艺术顾问、中国舞蹈家协会理事  
赵凤梅 亚运村社区卫生服务中心  
曹振晨 亚运村社区卫生服务中心  
齐宝鋆 患者代表  
相关城市社区医生代表



主持人 庄丽  
中央人民广播电台《养生大讲堂》节目主持人



## 项目启动仪式

嘉宾代表共同启动了“糖尿病教育行动”并合影留念，共同推动糖尿病的防治工作。



## 王克安 新探健康发展研究中心主任

当前，糖尿病已经成为严重威胁我国居民健康的四大类慢性病之一，成为严重的社会公共卫生问题。数据表明：我国每10个成人中就有1个糖尿病患者和5个糖耐量低减者，如果不对糖耐量低减人群进行干预，20年间他们之中将会有92%成为糖尿病患者。2014年我国糖尿病医疗费用总量为803.30亿元，消耗了大量医疗卫生资源，给社会、家庭带来了沉重的经济负担。

为此，新探健康发展研究中心计划在“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动”框架下启动“糖尿病教育专项行动”，以响应“健康中国2030”的号召，配合落实国家卫生计生委2018年健康中国行——科学健身宣传教育活动的开展，提高社会公众对糖尿病的认知程度，促进全民糖尿病防治素养水平的提升。



### 常继乐 国家卫生计生委疾控局监察专员

糖尿病防治有五驾马车，饮食、运动、药物、监测及健康教育，其中健康教育是保证其他“四驾马车”切实运转的重要因素。对于糖尿病患者来说，通过学习糖尿病疾病知识和管理技能，提高疾病自我管理能力和技能，可以有效控制病情进展，减少伤残和死亡。对于一般大众和高危人群，通过提高健康意识、改变不健康生活方式、控制糖尿病危险因素，可以显著降低罹患糖尿病的风险。今天，我们在这里启动糖尿病教育专项行动，对于提高公众对糖尿病的认知，采取切实有效的预防干预措施，加强糖尿病管理，减少并发症，具有十分积极的意义。

糖尿病等慢性病防治工作是一项社会系统工程，需要各级政府、有关部门以及全社会的共同参与，需要调动各方的积极性、主动性和创造性。糖尿病教育专项行动搭建了一个很好的多方合作的工作平台，让我们大家共同努力，推动糖尿病健康教育工作取得实效，为维护和保障人民群众的健康贡献力量。



### 宁光 中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院副院长、项目首席专家（新探健康发展研究中心主任 王克安代致辞）

过去三十年里，我国糖尿病患病率从不到1% 迅速增长至超过 10%。但患者的知晓率仅为 30.1%，控制率仅为39.7%，并且糖尿病前期人群比例高达50.1%.....防治形势严峻，我们迫切需要通过大力开展健康宣教等多种措施，尤其是加强心理层面的教育干预，来提高患者和公众的疾病认知，促使其从观念到行为发生改变，从而让更多高风险人群回归健康，让更多的患者避免并发症。在糖尿病教育中，社区是非常关键的一个阵地，全科医生就是保卫阵地的战士，通过全科医生的教育加强对患者的管理非常重要。

对于血糖控制的好坏，我们有一个公认的、评价长期血糖控制的金标准——糖化血红蛋白。英国前瞻性糖尿病研究证明，患者糖化血红蛋白每下降1%，微血管并发症、心梗、糖尿病相关死亡风险分别下降37%、14%和21%。许多研究数据也表明，科学合理的运动有助于血糖控制。希望更多的患者包括健康人群都能科学健康运动，并从中受益。



### »» Jeppe 诺和诺德大中国区代理总经理兼市场部副总裁

中国现有糖尿病患者约1.14亿，但仅有12.9%的患者的血糖得到了有效控制。血糖控制不佳将导致严重的相关并发症及死亡率上升。2015年中国糖尿病相关的死亡人数超过130万，用于糖尿病及其并发症治疗费用超过510亿美元。2040年中国的糖尿病患者人数或将达到1.5亿，比2015年增加3600万。这些数字，触目惊心。糖尿病将给社会和经济发展造成巨大的影响，同时也给病人及其家属造成巨大的生理、心理和经济负担。改变糖尿病，刻不容缓。

诺和诺德致力于与中国政府一起提高糖尿病患者的生活质量，今天的糖尿病教育专项行动将引入创新的患者教育角度，从观念入手，结合患者在不同疾病阶段的病理和心理特征，进行针对性的患者教育，帮助患者提高疾病认知和自我管理水平。我们希望这一项目，能够让1200家社区、17万名患者及公众受益，实现提高糖尿病患者生活质量的承诺目标。



### »» 张晓龙 著名青年演员

2017年，机缘巧合下我有幸与“健康中国行-全民慢病防治素养促进行动”这个非常有意义的活动结缘。平心而论，在此之前我对慢性病认识并不多，也不太重视。有了健康宣传大使这个

特殊的身份之后，我感觉肩上的责任重了，我要靠一颗心来做一些真正能够帮助提升大众慢病防治素养的事情。

今天活动的主题是糖尿病教育，我身边也有患病的亲人，大家都感觉糖尿病是一种比较普遍的疾病。因此，通过糖尿病教育让更多老百姓认识和预防这个疾病真的非常重要，也非常急迫。

作为健康宣传大使，我愿意更多地去传递、分享对于健康的理念和感悟，以自身的影响力吸引更多的人关爱自身健康，共走健康之路。我相信，这种健康理念的传递是温暖他人，也是对自己的教育。我也相信，只要每个人都做好了，才能真正实现健康中国的目标。



## 杨金奎 首都医科大学附属北京同仁医院内分泌科主任

### 糖尿病运动

由于患者胰岛素分泌较健康人慢，运动只能相对固定、相对恒定，糖尿病患者需要个体化定制的运动方案，运动前要进行心脏功能、糖尿病并发症、血糖控制等评估，得出患者是否适合运动及适合什么样的运动。

运动可以增强患者心肺功能，带来舒畅的心情和充足的活力，此外运动可以适当控制体重，增加胰岛素敏感性，提高外源性胰岛素产生的效果。糖尿病患者运动频率建议为每周一、三、五、七，要求患者运动间隔最好不要大于等于两天；运动强度以出现危害为衡量标准，身体稍微发热比较理想，每次中等运动强度（心率维持在“170-年龄”次/分钟）维持30分钟为宜。运动时间安排在餐后1-3小时为宜，这时血糖偏高，不易发生低血糖，也利于消耗能量。要避免空腹、夏天日光曝晒、冬天早晨过冷的情况下进行运动，要着重预防运动时发生意外。



## 齐宝玺 患者代表

### 患者榜样经验分享

我是一个有37年糖尿病病史的2型糖尿病患者，多年来坚持从饮食和运动两个方面控制血糖，目前我的糖化血红蛋白稳定在5.7-6.3之间。

患糖尿病以后，我开始建立控制总热量和糖化血红蛋白的概念，然后落实到生活中的每一餐。对我们糖尿病患者来说，升糖指数也是一个非常重要的指标，掌握食物的升糖指数对控制餐后血糖很有好处。

另外，运动也能强身健体、提高抵抗力，而且餐后运动非常有利于降低餐后血糖。我常把胰岛素的用量、饮食的热量和运动量比作一个三条腿的板凳，三条腿必须一样长，凳子才稳。





## 媒体宣传情况

新华网、人民网、健康报、百姓健康频道、慢病界5家媒体出席活动并参与报道，媒体相关文章被中国健康网、中华医学网、北方网、红网、潮流健康等数十家媒体转载。

著名青年演员张晓龙特发微博宣传活动，截止2月6日转载、点赞分别高达万余条，评论近万条，网友们纷纷表示要跟随晓龙老师共同关注慢病、健康生活。



CHTV《百姓健康》第179期“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动·糖尿病教育专项行动”正式启动



2018年1月27日，“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动·糖尿病教育专项行动”在北京正式启动。本次活动由新探健康发展研究中心主办，中华预防医学会、中国疾病预防控制中心等9家组



# 活动现场展示

人民网北京1月28日电 (记者侯娟)昨天上午,“健康中国——全民慢病防治素养促进行动·糖尿病教育专项行动”在北京正式启动,呼吁糖友“运动达7”,通过合理运动等有效的自我管理方式,实现糖化血红蛋白7%以内的控制标准。国家卫生计生委相关领导,项目健康宣传大使、著名演员张皓龙等嘉宾启动了专项行动。张皓龙现场分享了自己的健康心得并倡议公众更多地关注自身和家人健康。活动还邀请了首都医科大学附属北京同仁医院内分泌科主任杨金奎介绍糖尿病运动干预的意义,邀请了患者榜样进行糖尿病自我管理经验分享,同时还进行了健康运动表演。



**控糖亟待关注“金标准”**

【记者侯娟】近日,“健康中国——全民慢病防治素养促进行动·糖尿病教育专项行动”在北京启动,呼吁糖友通过合理运动等有效的自我管理方式,实现糖化血红蛋白7%以内的控制标准。

首都医科大学附属北京同仁医院内分泌科主任杨金奎介绍,糖化血红蛋白是国际公认的评估糖尿病血糖控制水平的“金标准”,其他仅能2个月-3个月的血糖水平,且不受进食影响,很多患者只知道测空腹血糖和餐后血糖,却忽略了监测糖化血红蛋白。《中国成人2型糖尿病HbA1c控制目标的专家共识》建议,对65岁以上老年人,糖化血红蛋白控制在7%以下即可。美国前瞻性糖尿病研究也证实,2型糖尿病患者糖化血红蛋白每下降1%,糖尿病相关死亡率降低21%,心脏病发生率下降14%,卒中发生率下降12%。“可见,糖化血红蛋白对控制血糖意义重大。”杨金奎说。

活动上,现场还邀请了专业团队进行了健康运动表演,呼吁更多糖尿病患者增强意识。

**“糖尿病教育专项行动”启动 呼吁糖友“运动达7”**

【新华社北京1月29日电(宣晓倩)】1月27日,“健康中国——全民慢病防治素养促进行动·糖尿病教育专项行动”在北京启动,呼吁糖友“运动达7”,通过合理运动等有效的自我管理方式,实现糖化血红蛋白7%以内的控制标准。

**跳动旋律 运动达7 “糖尿病教育专项行动”在京启动**

【新华社北京1月28日电(记者侯娟)】昨天上午,“健康中国——全民慢病防治素养促进行动·糖尿病教育专项行动”在北京正式启动,呼吁糖友“运动达7”,通过合理运动等有效的自我管理方式,实现糖化血红蛋白7%以内的控制标准。国家卫生计生委相关领导,项目健康宣传大使、著名演员张皓龙等嘉宾启动了专项行动。张皓龙现场分享了自己的健康心得并倡议公众更多地关注自身和家人健康。活动还邀请了首都医科大学附属北京同仁医院内分泌科主任杨金奎介绍糖尿病运动干预的意义,邀请了患者榜样进行糖尿病自我管理经验分享,同时还进行了健康运动表演。

糖尿病教育专项行动旨在创造有利于糖尿病防治的社会环境,依托社区医务人员专业的指导力和管理能力,增加糖尿病患者(尤其是老年人)的疾病知识储备和自我管理水平,多渠道提高社会公众对糖尿病的认知程度,实现全民糖尿病防治素养水平的明显提升。

**“糖尿病教育专项行动”启动 呼吁糖友“运动达7”**

【新华社北京1月29日电(宣晓倩)】1月27日,“健康中国——全民慢病防治素养促进行动·糖尿病教育专项行动”在北京启动,呼吁糖友“运动达7”,通过合理运动等有效的自我管理方式,实现糖化血红蛋白7%以内的控制标准。

活动现场

**10个成人中就有1个患有糖尿病**

当前,糖尿病已经成为严重威胁我国居民健康的慢性病之一。数据显示,我国的10个成人中就有1个糖尿病患者和5个“后备军”。新探健康发展研究中心主任王克安指出,“如果不对糖尿病的后备人群进行干预,20年间他们之中将会有90%的人成为糖尿病患者。”





# 跳动旋律 运动达7



健康宣传大使 著名演员 张晓龙

**共同关注**  
**让我们一起改变糖尿病**

新探健康发展研究中心 宣  
全民慢性病防治素养促进行动项目办公室  
诺和诺德 公益支持