

中国企业体育协会文件

国家体育总局体育科学研究所

企体字〔2022〕15号

关于与国家体育总局体育科学研究所合作 开展“2型糖尿病患者生活方式干预”科研项目 招募在京受试人员的通知

各行业体协、会员单位、有关单位：

为贯彻落实《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》、《“健康中国2030”规划纲要》，不断发挥体育运动对慢病管理的积极作用，我会与国家体育总局体育科学研究所合作，开展“超重/肥胖的2型糖尿病患者生活方式干预”科研项目。

现征集在京受试人员，具体通知如下。

一、参与方式

（一）以自愿参与为原则，由企业、机关或事业单位，组织本单位人员（在职干部职工和离退休干部职工）集体报名。

（二）本项目不对单位和个人收取任何费用。

(三) 鉴于项目开展期间将组织若干次线下干预活动, 仅限在京单位报名参与。

二、纳入及排除标准

(一) 受试人员须满足以下纳入标准:

1. 2 型糖尿病患者, 年龄 ≥ 18 岁, BMI (身体质量指数) $\geq 24\text{kg/m}^2$;

2. 糖尿病病程小于 10 年;

3. 目前正在使用智能手机;

4. 愿意参加本科研项目。

(二) 有以下一项或多项排除标准的, 无法成为受试人员:

1. 怀孕或哺乳期妇女, 或者招募后 6 个月内计划怀孕;

2. 使用胰岛素治疗;

3. 过去 6 个月内发生过重大心血管疾病事件(脑梗、心梗等);

4. 有身体活动禁忌症;

5. 目前正在接受癌症治疗;

6. 存在精神或认知方面的障碍。

三、招募数量

(一) 共 120 人, 不限性别、具体年龄段、民族等。

(二) 60 人进入对照组, 60 人进入干预组。

四、开展时长

在明确全部入组受试人员后，项目正式开展，持续进行6个月。

五、内容与方式

（一）对照组受试人员，项目期间接受常规医疗与护理。在项目结束后，给予相关宣讲与科普材料。

（二）干预组受试人员，在项目组安排与指导下，接受以下具体干预措施：

1. 行为指导

（1）项目组提供《体重管理相关饮食与运动行为问卷》，根据受试人员自身的行为问题及自我效能，确定6个行为目标，每月完成2个。

（2）受试人员通过指定APP，记录每日目标实现情况、行为目标完成率，系统根据完成程度进行评分，发送相应的反馈信息。

2. 定期小组会议和个人指导电话

（1）项目开展后第一和第二个月，组织受试人员小组会议，开展健康教育、目标回顾、动机性访谈等工作。

（2）第三至第六个月，每月以电话形式，针对受试人员进行干预指导。

3. 运动

（1）有氧运动与抗阻运动相结合，包括安全性较高的肌肉力量练习等；

(2) 佩戴指定的智能手表（项目组提供），监测每日步数和心率。

4. 饮食

向受试人员发放食物秤（项目组提供），受试人员每月 1 次在指定 APP 上填写 3 天 24 小时饮食问卷，拍照上传饮食情况。项目组专业人员给予反馈指导。

5. 血糖监测

受试人员每周（最佳）或每月（至少）自测 1 次空腹血糖，在指定 APP 上记录。

6. 体重监测

向受试人员发放体重秤（项目组提供），受试人员每周自测 1 次体重，在指定 APP 上记录。

六、效果评价

在基线调查基础上，项目结束后，对照组与干预组受试人员需提供体检、血生化指标检测和体成分测定指标（详见附件一）。

项目组提供效果评价报告。中国企业体育协会与国家体育总局体育科学研究所，将严格履行数据及信息保密责任。

七、参与回馈

入组受试人员，可获得如下项目参与回馈：

（一）免费体质与健康测评服务

（二）免费参加权威专家授课的糖尿病防控讲座

(三) 免费赠送项目发放的居家运动工具包

八、报名方式及确认

(一) 报名时间截止至4月25日18:00(北京时间)。

(二) 报名以线上方式进行，微信中打开“扫一扫”，扫描以下二维码。填写相关信息后点击“提交”。



(三) 不晚于4月29日(含)，项目组确认入组受试人员完毕，并逐一电话通知。

联系人：金士凤(项目助理)

电 话：15098736866

附件：《受试人员体检、血生化指标检测和体成分测定指标明细》



附件：

受试人员体检、血生化指标检测和体成分测定指标明细

体检指标					
体重	kg	身高	cm	腰围	cm
臀围	cm	收缩压	mmHg	舒张压	mmHg
血生化指标（采集静脉血 3ml）					
糖化血红蛋白		空腹血糖		空腹胰岛素	
总胆固醇		甘油三酯		高密度脂蛋白胆固醇	
低密度脂蛋白胆固醇					
体成分指标					
脂肪量		瘦体重		脂肪百分比	