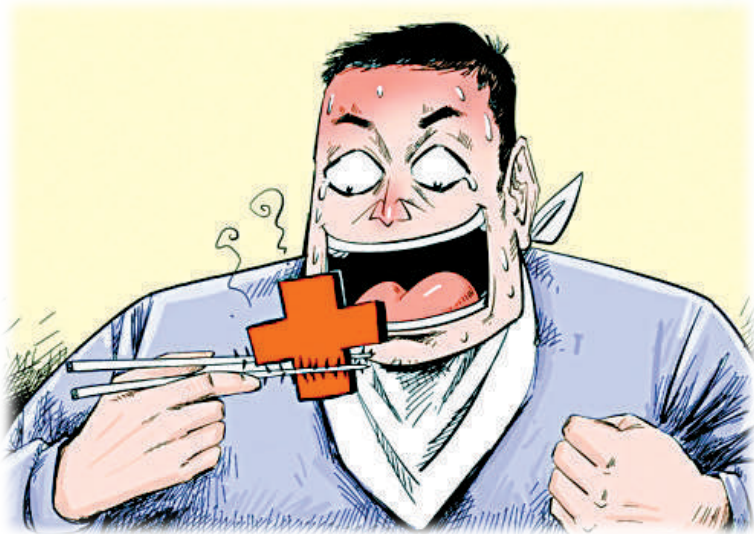


自我管控,远离“甜蜜烦恼”

记者 朱亚平

11月14日是世界糖尿病日,今年主题是:健康饮食与糖尿病。
众所周知,糖尿病容易引发冠心病、肾病、眼病等一系列并发症,严重者危及生命。专家提醒“糖友”和潜在的“糖友”们,通过健康的饮食、合理的养生方法,配合药物治疗,可减少患上糖尿病机率,降低并发症的发生。



每餐吃太饱且不运动 医生:少量多餐控制热量

案例:15岁的小婷被检查出血糖过高,原因是自上高中后,家人就对她进行特别进补计划,早餐鸡蛋、牛奶等6样,其他两餐必须吃两碗饭、一碗汤一份甜点,晚上十点多还有加餐。“吃太饱又不运动,血糖不高才怪。”小婷苦恼道。
林凤平介绍,吃太饱、不运动等不健康的生活习惯,会让身体表面或内脏堆积脂肪,血液比正常人粘稠。往往得了糖尿病的人都会有其他并发症,例如心脏供血等问题都会随之而来。如果你也像小婷这样下去,估计你就是下一个“糖友”。
“糖友”越来越年轻化,与现代人的饮

食习惯分不开,从现在出生的很多超大婴儿就可以看出,家长“不正常”的养育过程,大量进补,导致营养过剩,无形之中给原本健康的身体带来伤害,糖尿病就是其中之一。
“糖尿病是慢性非传染性疾病,少量多餐、控制热量生活干预与规范的药物治疗同样重要。”林凤平介绍,中国糖尿病学会研究显示,提前采用生活方式干预6年,可使未来14年的2型糖尿病累计发生风险下降43%。

孕妇血糖升高被送重症室 医生:高危人群更应预防

案例:24岁的小蒋怀孕后,在家人的照顾下,大量进补。在怀孕5个多月时突然晕倒。送到医院才发现,小蒋的血糖异常高,已经出现了心脏供血、肾衰竭现象。孩子固然是保不住了,小蒋亦被送进了重症医务室。
市中心医院同济咸宁医院内分泌、风湿免疫科主任林凤平介绍,糖尿病对于妊娠期的孕妇来说,可能是致命的。糖尿病会致使胚胎发育异常甚至死亡,未能控制好血糖的孕妇易发生感染,甚至诱发酮症酸中毒等急性并发症。

怀宝宝本来是件喜庆的事,但得了糖尿病,最好万分小心,一些孕妇不注意致死致瘫的例子不少。林凤平介绍,妊娠期糖尿病与其身体的复杂代谢变化有关,从代谢紊乱到脂肪分解加速,血清酮体急剧升高,进一步发展为代谢性酸中毒。“所以在妊娠前和妊娠后,更应将血糖控制好,以防发生其他的并发症。”
糖尿病防治策略讲究“管住嘴”,孕妇、老人等高危人群更应做好防治措施。林凤平强调,健康的饮食是合理配餐、清淡饮食、戒烟限酒。饮食要因材施教,吃当季蔬菜水果。

边打胰岛素边喝酒抽烟 医生:自我管理有效控制

案例:40多岁的老曾5年前被查出患有糖尿病,后来的一年多时间,老曾一边打胰岛素一边生活照旧,忙着应酬,继续抽烟、熬夜。后来演变成心、肾等身体多个器官衰竭,从患糖尿病到去世,只有短短的5年时间。
林凤平提醒,糖尿病治疗强调病人“自我管理”,患者的自我管理能力是病情控制能否成功的关键。
糖尿病治疗应该从确诊时立即开始,改掉日常生活中的恶习,坚持定期测量血糖,积极配合治疗。林凤平

介绍,有时候,血糖达标,但是体内的代谢情况尚未改善,自觉症状消失,并不意味着痊愈。她强调,要在医生指导下进行规范化治疗,切勿自行减量或停药。
糖尿病防治口诀提倡“迈开腿”。林凤平提醒,“糖友”们最好选择中等强度的运动,如慢跑、骑自行车等。运动时不要空腹进行,避免发生低血糖反应。
有些“糖友”看血糖降下来了就自行停药,或跟风吃各种降糖药。林凤平指出,这是错误的。糖尿病病机复杂,药效影响因素众多,和个体年龄、性别、体重、并发症等情况有关。自行减量、停药或模仿其他糖尿病患者用药会导致病情恶化。

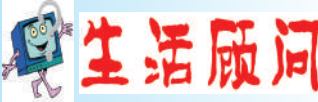


吃出滋润皮肤

记者 赵晓丽

近日,在温泉某事业单位上班的王女士感到皮肤很干燥,即使每天多喝水,抹护肤品、润肤乳,感觉也不管用。走在路上,风一吹,脸蛋生疼;晚上睡觉时因为干燥还浑身瘙痒,身上的皮肤都起了皮屑。
市中医医院专家王先锋表示,秋冬季节,要想防止皮肤干燥,可以从调整饮食着手,由内而外改善肤质。
辛辣油腻刺激食品要忌吃。俗话说,冬吃萝卜夏吃姜,在秋冬季节,要尽量少吃姜,因为天气干燥,假如再吃辛辣的生姜,轻易伤害肺部、加重身体失水、造成肌肤干燥。除此之外,烧烤、辣椒等刺激性食物也不要多吃。
除了缺水 and 吃过多辛辣、浓咸、干燥的食物,体内维生素A不足也会导致皮肤干。作为脂溶性维生素,它能中断脂质

过氧化反应,改进皮肤锁水功能,使人的皮肤柔润、光泽、有弹性。
因此,不妨多吃富含维生素A的食物。比如胡萝卜、南瓜、红心薯,以及菠菜、芥蓝等。还可以多增加一些补水果蔬和食物的摄取量,像柠檬、西瓜、葡萄、西兰花、黄瓜、莴苣、芹菜、大豆、海带等都对解决皮肤干燥有很好的效果。
晚上入睡前,可以泡一杯蜂蜜玫瑰花茶,不但能起到润肤、养肺的作用,而且养颜又减肥。
如果调整饮食后,皮肤仍然干燥,王先锋建议及时到医院皮肤科就诊。



咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222



防控埃博拉出血热演练

11月4日晚,市中心医院同济咸宁医院举行了防控埃博拉出血热演练,演练中,面对“埃博拉病患”,医务人员有条不紊地进行了安全运送及就诊。演练前,医院对全院医务人员进行了埃博拉出血热防控相关知识、院感控制等培训。

通讯员 陈伟琴 摄

赤壁人民医院

举办“道德讲堂”活动

本报讯 通讯员罗婷婷报道:11月4日,赤壁人民医院进行了一次别开生面的“道德讲堂”活动。
活动中,新聘职工了解了医院的创立发展历史、医院文化内涵及医院优秀医务工作者的模范事迹,聆听了题为“职业道德、发善心、做善事,尽到一名医务工作者职责”的讲座。
通过活动,大家从心灵上受到净化和洗礼。新聘职工纷纷表示,要认真做好本职工作,传递道德文明,构建和谐医院。

港口乡

搭建异地计生服务平台

本报讯 通讯员宋璐、钱巧玲报道:10月25日,首个崇阳港口籍流动人口计划生育协会在东莞市东城区正式挂牌成立。该协会将将在广东港口籍育龄群众提供计生服务平台。
为进一步规范化管理流动人口,体现人性化、均等化服务。港口乡在港口籍人口较多的东莞市设立流动人口计划生育协会,为流动人口在生产、生活、生育和社会保障、便民维权等方面提供支持和帮助,为育龄群众免费提供生殖健康检查、环孕检、孕前优生、药具发放等服务,让异地他乡育龄群众感受到家乡的温暖。

乳腺保养方法及知识



乳房是一个女人用以散发魅力的重要区域之一。很多人只在乎胸部的大小,却不知其实胸部的美丽与否,在于它的整体形状。合理的乳腺保养,可以减小松弛、下垂、外扩,原因。即使拥有很乐观的size,也不一定就是美观的。追求乳房的丰满没错,但是也要注意真正的美在于比例的协调。适当的进行乳腺保养,重新拥有迷人的曲线,寻找女人的自信!你有一个合适的乳腺保养方法吗?
一、方法/步骤
★25岁前的乳腺保养法
一个女孩从12岁起,乳房就开始发育。这个时候身体内的腺体和腺管以及

结缔组织、腺泡发育,乳房就会慢慢胀大。而这个阶段将会持续到15到17岁左右,到这个时候乳房发育基本成熟。早期的乳房保养应注意选择正确的乳罩将发育的乳房托起,但应注意不能紧束,防止乳房发育受限,乳房过小。也不能放弃乳罩的使用,使乳房在下垂中发育,乳房则变成下垂、窄长形,外形不美观。同时要注意清洗乳头分泌物,防止乳头形成分泌物刺激性炎症。
22到25岁乳房保养:仍然算是乳房的成长期,这个时间内所应该注意的就是要做对正确的选择。包括在内衣的选择上要正确,在饮食的摄取上要均衡等等,这些才是最基本的胸部保养之道。
★25岁后的乳腺保养法
1、注意劳逸结合,知识女性要特别注意劳逸结合保持身体的健康,保持适宜的体重;女性的乳房松弛下垂,不外乎三方面的原因:乳房肥大下垂;由于乳房肥大、乳房过重导致的下垂,往往发生在肥胖或患乳腺癌的女性中;减肥后下垂:这是由于脂肪组织减少、皮下组织松弛所致;老年性乳房下垂:由于乳房皮肤、支持组织、脂肪、腺体都明显萎缩,乳房表现为空囊状下垂。
2、保持情绪稳定,减少精神刺激到了

25岁以后,女人的身体基本上过了新陈代谢的高峰期,这个时候不管是生理现象或是体态状况,都会慢慢走向下坡。所以在这个阶段开始,就要做些积极的保养。一般而言,最基础的保养可以通过饮食来取得效果,或者借助运动以及胸部保养品来实现,以预防预防乳房“衰老”的提前来临。
调节内分泌,延缓生理性衰老:进入中年的女性,都要面临更年期的到来,如果能在医生的指导下服用一些调节内分泌的药物,及时调节体内的激素水平,就能平衡地度过更年期。因为更年期来得过早或伴有严重的更年期综合征的女性,在外表容貌上更显得衰老。长期穿着不当的内衣以及营养不均衡的饮食习惯,都会造成乳房的“发育不良”,在乳房发育时没有做好最佳保养,造成下垂、外扩等胸部不美形问题提早出现,实在是很不值得的损失。选用适宜的乳罩,保持乳房的健美:一些中年妇女习惯用传统的乳罩,认为它既经济又实惠。其实,我们的观念应该随着时代的进步而更新,不要在买乳罩上省钱。因为新型的乳罩金属做成的托,可以托起乳房,避免下垂松弛,又有补垫,使不太丰满的乳房显得丰满。保持良好的生活习惯:人到中年,仍然需要保持年轻时好的生活习惯,乳罩还得天天戴,同

时,睡觉时还应避免趴着入睡的习惯。
二、注意事项
★同时要注意清洗乳头分泌物,防止乳头形成分泌物刺激性炎症。
★注意劳逸结合,知识女性要特别注意劳逸结合
★保持情绪稳定,减少精神刺激
★保持良好的生活习惯:人到中年,仍然需要保持年轻时好的生活习惯,乳罩还得天天戴,同时,睡觉时还应避免趴着入睡的习惯。

(乳腺科 葛琪)



献血前、中、后的注意事项



一、献血前应注意什么?

1. 学习献血知识,消除紧张心理。
2. 献血前不要服药。如服用阿司匹林在三天内会降低血小板的某些功能,所以在献血前三天不要服药。
3. 食物应少脂肪。献血前一天和当天可按往常的习惯进餐,但以低脂肪为宜。
4. 不饮酒,尤其是不饮烈性酒。
5. 充足睡眠,不宜做剧烈运动。
6. 献血当日可吃些清淡饮食,如稀饭、馒头、面包等,不要空腹献血。
7. 献血前把手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

二、献血中注意什么?

1. 要心态自然,乐观积极。
2. 如自觉紧张,应与医务人员交流,这样可以消除紧张心理。
3. 献血后注意什么?
 1. 要保护好静脉穿刺部位:献血后应用消毒敷料盖好穿刺部位,以胶布固定,并用3个手指顺静脉走向压迫针眼5分钟。为保护好穿刺部位不受感染,至少在4小时内不要取去穿刺孔上的敷料。穿刺部位1~2天内不要沾水。
 2. 个人活动要适度:献血后当天请不要从事高空作业、高温作业、驾驶机动车、体育比赛、通宵娱乐等活动。
 3. 补充营养不要过量:可以进食新鲜蔬菜瓜果、豆制品、奶制品、新鲜鱼肉蛋等。请不要进食过量。
 4. 若穿刺部位有红肿或青紫现象,这是由于针眼压迫不当造成皮下出血所致,24小时内可用毛巾冷敷;红肿转为青紫后可用毛巾热敷;一般在7~10天内会消散,不会留下痕迹。如渗血造成红肿面积较大,应请医生处置。

献血热线:8285078 18985811038 18971815018
献血地址:市中心血站(温泉幸福路1号) 中国信合(大商对面)
市中心血站热诚欢迎广大市民踊跃参加无偿献血,奉献爱心!