

【这些因素增加糖尿病风险】



久坐

睡眠不足

有研究表明，60%的糖尿病和不健康的生活方式有关。一般来说，科学运动、合理饮食是防控糖尿病的基本手段，除此之外，远离糖尿病我们还需要知道些什么？来看看国外相关的研究发现吧——

从改变生活习惯做起

远离糖尿病

【这些做法降低糖尿病风险】

周末补个觉

多晒太阳

积极锻炼

国际权威杂志《糖尿病学》刊登的英国莱斯特大学和拉夫堡大学的一项新研究警告称，长时间坐着的人比经常活动的人罹患糖尿病危险高两倍。新研究分析梳理了18项相关研究的结果，涉及参试者近80万人。结果发现，惯于久坐的生活方式会导致2型糖尿病危险增加112%。莱斯特大学糖尿病研究中心研究员艾玛·威尔莫特博士表示，成年人每天久坐时间平均为一天的50%—70%，因此这项新研究结果具有深远意义。

专家介绍说，坐太久会增加人们的体重，这也是糖尿病的风险因素之一。美国匹兹堡大学的研究人员的一项相关研究发现，即使每天只坐在电视机前1小时，患糖尿病的风险也会提高3.4%。每半小时起身走动走动有助于降低糖尿病危险，国外已经有研究证实，这种间歇式短时走动比上班前步行30分钟效果还好。

压力大

德国黑尔姆霍茨慕尼黑研究中心、德国吉森大学、马尔堡大学综合医院的研究人员对所采集的近5300名、年龄在29—66岁的参与者的数据进行了分析。在研究开始时，参与者都未患糖尿病，但在之后平均长达13年的观察期内，参与者中有近300人被确诊患有2型糖尿病。研究结果显示，与在工作中压力较小的人相比，在工作中承受高水平压力、同时感到自己对所从事工作缺乏控制的人，患上2型糖尿病的风险会高出大约45%。

长期的压力增大更容易“透支”人体的内分泌系统，逐渐出现对胰岛素的抵抗，诱发糖尿病。此外，压力会打乱人的正常作息，很多压力大的人都不太注意锻炼身体，经常熬夜，甚至用美食缓解压力，这些因素都容易引发肥胖，使其迈入糖尿病的高危人群队伍。

美国的新研究显示，长期睡眠不足会增加罹患糖尿病的风险。

美国科罗拉多大学研究人员11月5日在《当代生物学》杂志上报告说，他们对两组各8名20岁出头的健康人进行研究，其中一组先连续5天每晚睡不足5个小时，然后再连续5天每晚睡多达9个小时；另一组顺序相反。

血液检测发现，无论是哪一组人，每晚睡5个小时都会导致胰岛素敏感性降低，从而损害血糖调节能力，长期下去便会提升患糖尿病风险。不过研究还发现，将睡眠时间改回9小时后，被研究者的胰岛素敏感性又恢复正常。

负责研究的科罗拉多大学教授肯尼思·赖特认为，睡眠不足破坏人体生物钟，当人们起床时，其生物钟还处于夜间，其体内促进睡眠的褪黑激素还处于很高的水平。此时如果不睡而是进食，身体为了保持血糖正常，便不得不释放更多胰岛素，长期下去人体将不能承受，导致胰岛素敏感性降低。

此外，研究人员分别询问了40—60岁年龄段的1600多人的睡眠习惯，结果也发现，“夜猫子”有更多的代谢综合征，将大大增加糖尿病和中风的风险，该研究结果已发表在《临床内分泌学与代谢》杂志上。

吸烟

发表在美国《糖尿病护理》杂志上的一项新研究证实，既往吸烟和当前吸烟都是2型糖尿病的独立危险因素。所谓“独立危险因素”，是指引发病症的主要或唯一的因素。这项覆盖23万名欧洲人的研究发现，在男性中，既往吸烟者和当前吸烟者发生2型糖尿病的风险分别比从不吸烟者增加40%和43%，且上述关联不受年龄等因素的影响。

烟叶燃烧会产生尼古丁、焦油等有害的物质，破坏包括负责调节人体血糖的胰腺等人体脏器细胞。胰腺功能受损后，其分泌胰岛素的功能减弱，增加糖尿病患病风险。

感冒了,分清类型对症下药

本报讯 记者赵晓丽报道:立冬后,温度持续走低。在温泉某事业单位上班的郑女士老是感冒,每天鼻子堵塞难受。温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红表示,冷天是流感肆虐的季节,而引发感冒的原因多种。要分清原因,对症下药。

首先,对于“干”出来的感冒,即环境干燥,让呼吸道粘膜抵抗病毒的能力降低,流感病毒更易侵袭。此时,可以早晚用清水或盐水洗鼻子,房间用加湿器,能起湿润作用。应少吃或不吃寒凉食品,要进食补益品,如山药、大枣、核桃、羊肉等。疾病发作时可食用适量辛温发散之品,如姜、葱、蒜、香菜等。

其次,对于“摸”出来的感冒,即指流感通过飞沫传播,尤其是打喷嚏,感冒病毒就

随着飞沫出来了。很多人感冒时习惯用手遮一下,这样感冒病毒就附着在手上了。在接触把手、桌椅等物品时,容易把病毒带入。这种情况,最好在打喷嚏后及时洗手。进出公共场所时也要认真洗手。另外,感冒患者进出公共场所的时候最好戴口罩,防止传染病毒。

同时,对于“坐”出来的感冒,即经常不活动,把人体免疫力“坐”低,难以抵抗感冒病毒侵袭,则要加强锻炼,增强身体免疫力。老年人可多散步,慢跑快走都是不错的选择。

而对于“伤”出来的感冒,即一些伤害身体的行为,如烟酒不离身也会让感冒趁虚而入。则需要戒烟限酒。

生活顾问

咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

咳嗽了,多休息多喝热水

本报讯 记者朱亚平报道:近几日,家住温泉桂花西路的市民周女士总觉得喉咙不舒服,早晚咳嗽,吃了止咳药后,还是不见好。市疾控中心健康管理中心主任钟平表示,一般的咳嗽,多喝热水、多休息,这样既能湿润呼吸道又可排毒,3至5天后,如果感觉症状有加重迹象,则应该吃吃感冒清热颗粒等中成药。

由感冒引起的咳嗽,多是因天气变冷外加自身抵抗力下降,感染了病毒所致。冬季,市民可以适当增加身体锻炼,提高自身抵抗力,赶走病毒侵害。

钟平推荐周女士可以用两个治疗咳嗽的方法:一个是姜丝可乐,其中生姜能祛寒止咳,可

乐有润喉、祛痰和止咳作用,只是煮姜丝可乐时适当兑一些水,不然会太黏稠,甜度太大;还有一个是冰糖雪梨汤,同样有很好的润肺、止咳功效。

使用以上方法后,一般轻度的咳嗽可逐渐恢复。但如果5至7天后,咳嗽仍未缓解还有加重趋势,特别是出现浓痰和发热不退时就应该考虑吃药,应在医生的指导下,适量用药。

“临床医生常开的止咳化痰药有沐舒坦、鲜竹沥等,同时辅助一些磺胺、红霉素、头孢等消炎药。”钟平提醒,市民在服药时,注意观察说明书有无标注胃肠道不良反应,如有此类说明建议饭后15分钟服用,以减少药物对胃肠道刺激,同时还要特别注意有无过敏反应等。

11月13日,市中心医院同济咸宁医院门诊大厅人头攒动,热闹非凡。该院正开展2015年世界糖尿病日“健康生活与糖尿病”大型义诊活动。活动现场,内分泌科、风湿免疫科专家为广大市民进行糖尿病知识科普和答疑,护士为市民免费发放宣传资料,现场免费测血糖。

活动中还举行了拔火、抢凳子等有奖趣味游戏,既活跃了现场气氛,又让患者从中学到了糖尿病的预防保健知识。

通讯员 张帆 肖晓 摄

林木拍卖公告

受委托,我公司定于2015年12月8日上午10时整,在本公司拍卖厅对赤壁市赤壁干堤太平口村一批杨树树木的所有权和使用权按现状进行公开拍卖。

一、标的概况:该批林木位于赤壁市赤壁干堤管理段太平口村,杨木检尺方平均为10米,检尺径为12cm至38cm不等。采伐面积:6.8公顷;株数:1700株;采伐蓄积:730立方米;出材量:547立方米(已办理《林木采伐许可证》)。参考价:26万元。

二、标的展示时间及地点:自公告之日起至2015年12月7日在标的物所在地展示。

三、竞买登记手续办理:竞买人须于2015年12月7日17时将竞买保证金人民币6万元(¥60,000.00)汇至指定账户(户名:湖北华星拍卖有限公司;帐号:42001698650053000959;开户行:建设银行咸宁桂泉支行)。

四、联系方式
 联系人:李女士18971829863
 0715-8209633
 联系地址:咸宁市银泉大道567号劲风大厦A座16楼
 公司网址:www.hbhxpm.net(具体图片及详情请登陆本网站查询)
 湖北华星拍卖有限公司
 2015年11月26日

公告

根据咸宁市咸安区人民法院(2014)鄂咸安执字第00365号协助执行通知书,我局于2014年12月29日已经将“咸土资城国有(2010)第3850号”国有土地使用权证书注销,现将该宗地中经法院判决归属于但华志所有的土地使用权办理变更登记手续。

自本公告发布之日起30日内如有异议者,请到我局申报,逾期不报,我局将依法办理土地使用权过户手续,核发国有土地使用权证。

特此公告!

咸宁市国土资源局城区直属分局
 2015年11月26日

崇阳中医院骨伤科

湖北省重点专科

咸医广[2015]第04-10-1号

电话:3066175 3066171 13971802002

地址:崇阳县天城镇程家巷36号

本土企业 敬请惠顾

喜马拉雅光电科技

专 营
 LED照明灯具、亮化
 美丽乡村太阳能路灯
 电话:400 189 4599