

如何科学防治糖尿病?

咸宁日报全媒体记者 江世栋

11月14日是第16个“联合国糖尿病日”,今年的宣传主题为“教育保护明天”。当天,湖北科技学院附属第二医院二内科免费为20多个糖友测血糖,科普糖尿病防治知识。二内科主任徐魁介绍了糖尿病诊断标准,叶燕丽医生讲解如何合理选择药物,李娟医生介绍了糖尿病人如何分类施治如何预防等,护士长邱琴则用动画形式讲解如何正确注射胰岛素。

糖尿病患病率有升高趋势

“血糖15.6mmol/L,这个太高了,你需要注意饮食和治疗!”当医生现场给糖友李女士免费测完血糖后,徐魁一再叮嘱李女士。

徐魁说,她1996年参加工作,整个医院几乎找不到一个糖尿病人。而26年后的今天,医院病房里很多病人有糖尿病。糖尿病人增多的原因,主要跟遗传、环境、饮食和生活方式的改变有关。

流行病学调查数据显示,目前我国成人糖尿病患病率已达12.8%,60岁以上人群糖尿病患病率更高达30.2%,城市居民患病率高于农村。糖尿病易合并大血管及微血管并发症,其中有近半数死于心脑血管疾病,给个人、家庭和社会造成了沉重的心理及经济负担。

糖尿病的早期发现和有效的综合管理可以预防和控制糖尿病并发症,从而降低糖尿病的致残率和致死率。目前,糖尿病是国家实施综合防治管理策略的主要慢性病之一。

如何及早筛查糖尿病?

哪些人易得糖尿病?“年龄40岁以上的是高危人群。”李娟医生介绍,还有以下一些衡量标准:

超重(体重指数 $\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$)或肥胖(体重指数 $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$)和(或)中心型肥胖(男性腰围 $\geq 90\text{cm}$,女性腰围 $\geq 85\text{cm}$);久坐少动的生活方式;一级亲属中有2型糖尿病家族史;有巨大儿(出生体重 $\geq 4\text{kg}$)分娩史或妊娠糖尿病史的妇女;高血压、高血脂、尿酸血症患者;动脉粥样硬化性心脑血管疾病患者;多囊卵巢综合征患者;有过性类固醇糖尿病病史者;长期接受抗精神病药物和(或)抗抑郁药物治疗的患者等。

部分糖尿病患者没有明显症状,定期体检是及早筛查糖尿病的重要方式。

判断糖尿病主要看3个指标:空腹血糖、随机血糖及口服葡萄糖耐量实验2小



时血糖。空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol}/\text{L}$,或随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol}/\text{L}$,或口服葡萄糖耐量实验2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol}/\text{L}$,有“三多一少”症状加上一次血糖即可确诊为糖尿病。没有症状,需再测一次证实诊断才能成立。如果血糖在正常值和升高值之间,则为糖耐量异常和空腹血糖受损,即糖尿病前期,大约会有1/3的人在几年内逐渐发展为糖尿病,另有1/3会保持不变,剩余的1/3则逐渐转为正常。因此,糖耐量异常和空腹血糖受损者也应积极预防糖尿病。

当然,糖尿病本质上是一种全身性疾病,和它相关的检查项目还有很多,建议大家还要定期检查血脂、血压、肾功能、尿酸、尿蛋白等相关指标,多多关注自己的健康。

糖尿病饮食误区

在糖尿病防治的过程中,控制饮食占据着非常重要的位置,但很多患者对糖尿病饮食有误解,比如:

误区一:主食吃得越少越好。如果不吃主食或进食过少可能造成由于主食摄入不足,人体总热量无法满足机体代谢的需要,从而使体内蛋白质、脂肪过量分解,导致身体消瘦、营养不良,甚至产生饥饿性酮症。在总热量范围内适当控制,但不必过分限制,一般来说,每日主食摄入量不应少于150克。

误区二:吃了降糖药或用了胰岛素就

不需要控制饮食了。有些患者认为,降糖药或胰岛素的作用是降血糖,吃药或打胰岛素可以抵消摄入食物引起的血糖升高,因此不用再费神去控制饮食了。这种认识不正确,糖尿病患者无论处于哪一个阶段,无论用的是口服降糖药还是胰岛素,要想取得良好的效果,都需要建立在合理饮食的基础上。

误区三:水果含糖高,从此不再问津。水果中含有丰富的维生素、膳食纤维等多种营养素,具有一定的营养价值。只要血糖控制良好而且稳定,在合适的时间吃适量的水果是完全可以的,合适的时间是指在两顿正餐之间作为加餐食用,建议不要和正餐一起吃。不过,糖尿病患者最好不要喝果汁,果汁通常会损失一些膳食纤维,血糖反应会高于完整的水果。

误区四:无糖食品不含糖可以随便吃。有些糖尿病患者认为,无糖食品就是不含糖的食品,可以随便吃,这种认识是错误的。所谓的无糖食品,指的是不含蔗糖的食品,但往往这些无糖食品都是由淀粉制成的。当糖尿病患者吃进这些食品后,含有的淀粉可在体内转变成葡萄糖而被身体吸收。这就是有的患者认为无糖食品不含糖,于是无限制地摄入这类食品,血糖没有下降反而上升的原因。

糖尿病患者的运动干预

运动的目标是降血糖、降血脂、降血

压;增加能量消耗、减轻体重,使超重或肥胖者体重指数达到或接近 $24\text{kg}/\text{m}^2$,或体重至少下降7%,并使体重长期维持在健康水平;减缓胰岛素抵抗;提高心肺耐力等。

运动的基本原则是循序渐进、量力而行和长期坚持。糖尿病患者执行运动方案时所选择的运动方式,应基于每个人的健康水平、体质状态及运动习惯。成年人2型糖尿病患者建议每周至少保证150分钟的运动时间,中等强度即可,可选择骑车、快走、慢跑、爬楼梯等有氧运动。时间则建议选在晚餐后,此时可达到降低餐后血糖的最好效果。

注意:中等强度,是指运动时需要用力点,心跳和呼吸加快但不急促;血糖控制极差且伴有急性并发症或严重慢性并发症的患者,不应进行运动治疗。为预防糖尿病患者发生运动型低血糖现象,糖尿病患者按照运动方案所建议的运动进行训练时,应特别注意运动时机的选择,如餐后1小时开始运动,而不要在空腹时进行运动;运动量较大者,可适当减少口服药及胰岛素;建议患者在进行运动时,身上常备些快速补糖食品,以便运动时间过长或出现低血糖现象及时补充糖分,纠正低血糖。

糖尿病的自我监测

定期血糖自我监测可以及时全面地掌握血糖的控制情况,为指导合理饮食、运动及调整用药提供科学依据,是糖尿病整体治疗的一个重要组成部分。

建议病人采用便携式血糖仪进行自我血糖检测,一日多次的血糖监测更能准确反映患者血糖变化的全貌,只根据一次血糖监测结果调整治疗,往往会出现偏差。因此,理想的自我血糖监测,应当是每天定时点测定血糖,当然血糖控制良好,可每天测一次;一个月到医院查一次血糖、血压、体重、足部、皮肤情况;3月查一次糖化血红蛋白;每年至少1次检查肝肾功能、血脂、尿常规、心电图、眼底检查等,早期发现并治疗各种并发症。

糖尿病本身并不可怕,可怕的是由其引起的各种急慢性并发症。因此,糖尿病患者应意识到以上各项体检的重要性。糖尿病的治疗与控制不只是单纯的控制血糖,糖尿病患者控制血糖的同时也要重视保护心、脑、肾等器官的功能,预防和延缓并发症的发生。

生活顾问

寒冬来临,预防流感

本报讯 记者江世栋报道:随着数九寒冬的来临,流感病毒将趋于活跃,各地流感流行强度将呈现逐渐上升趋势。那么,我们应该如何预防流感呢?

保持个人和环境卫生预防流感。每天开窗通风。应该注意每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜。流感流行季节少去人口密集、空气混浊的公共场所,比如通风不好的超市、商场、电影院等。必须去时,最好戴上防护口罩。

饭前便后勤洗手。每次洗手应使用肥皂或洗手液,并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。家长在给孩子换尿不湿后,准备食物前都要记得清洗双手。每次喂食前用开水洗烫餐具,最好也为玩具消毒;不要在做饭区域附近更换孩子的尿布。双手接触呼吸部分分泌物(如打喷嚏后)应立即洗手。

病人及时隔离。生病的孩子在家休息隔离,不要去学校,以免交叉感染其他儿童。流感的隔离期需到体温正常后2天。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫传染他人。

另外,还需要注意给孩子腹部保暖。水果和蔬菜食用前应认真清洗,不生吃或半生吃海产品;不饮生水及生熟混合水。每天做到均衡饮食,适量运动,充足休息,避免过度疲劳。

接种流感疫苗能有效预防。流感疫苗包含甲型H1N1、甲型H3N2和乙型3个组分,接种一次可预防3种类型的流感。通常接种流感疫苗2至4周后,可产生具有保护水平的抗体,但6至8个月后抗体滴度开始衰减。因此,在流感流行高峰前1至2个月接种流感疫苗,能更有效发挥疫苗的保护作用。每年9至11月份,由公民自费并自愿进行流感疫苗接种。

一般来说,年龄在6个月以上,没有接种禁忌者均可自愿自费接种流感疫苗,尤其以孕妇、6月龄至5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者特别是糖尿病患者、慢性阻塞性肺部疾病患者、医务人员,及6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员为流感疫苗优先接种对象。

对鸡蛋或对疫苗中的任一成分过敏的人群不能接种流感疫苗。患伴或不伴发热症状的轻中度急性疾病者,建议症状消退后再接种。

随处可见的防龋食物

本报讯 记者江世栋报道:最近,记者在湖北科技学院附属口腔医院采访时了解到,一些儿童喜欢吃糖果等甜食,造成牙齿龋坏。下面推荐一些随处可见的防龋食物,希望小朋友们少吃糖,多吃蔬菜水果和防龋食物,从小养成保护牙齿的习惯。

牛奶和乳制品:含大量钙,能抑制细菌产酸,并防止牙齿钙磷化合物溶解。免疫球蛋白和酶等能抑制口腔中细菌生长。

含磷食品:鱼肉、米、扁豆、豌豆和蚕豆这些食品含磷量高,磷酸盐可形成缓冲系统,防止口腔过度酸化。

含氟食品:海鱼、茶和矿泉水等含大量氟,氟能与牙齿中钙磷化合物形成不易溶解的氟磷灰石,防止对牙质的侵蚀。

苹果、生梨等:苹果、生梨等在进食时可起机械摩擦作用,擦去牙齿表面的细菌。果胶还有抑制细菌的作用。

蔬菜:蔬菜中的膳食纤维,对牙齿的机械性摩擦,清洗和刺激唾液腺分泌,减少食物粘附和牙菌斑的形成。还含有许多微量抗生素和维生素C,是抗癌营养素。

音乐好不好,看疗效

本报讯 记者江世栋报道:音乐的一般作用在于感化、调节人的性情,让人们获得美的享受。而音乐对于疾病的治疗效果,主要是来自音乐的韵律和节奏。

心理方面。音乐通过艺术感染力影响人们的情绪和行为,以情导理,来平静心情。如节奏鲜明的音乐能使人振奋,旋律柔和优美的音乐能使人轻松愉快和平静,深沉哀愁的声音能使人抑郁忧愁。

生理方面。现代医学认为,美妙的旋律与大脑皮质以及内分泌系统有着密切的联系,音乐能够改善它们的功能状态,进而调整人体内脏组织器官的功能。

物理方面。不同的乐曲,因节奏、旋律、响度的不同,可分别起到镇静、兴奋、止痛以及调整心律和降压等不同的治疗作用。

情感方面。疾病使人与外界的交流出现障碍,而通过音乐会使人产生丰富的联想及表现情感,达到改善与外界交流的目的。音乐通过想象,平衡及满足人的情感,达到治疗的目的。

抽血后胳膊易淤青 学会正确按压姿势

年底是体检高峰,许多人在必选的抽血项目中,都遇到过这样不大不小的困惑:抽血后,针眼处容易出现淤青或红肿,有时还会持续好几天。抽血后为什么会淤青?正确的按压方式是什么?

避免这5个按压误区

“抽血后手臂有淤血、淤青、鼓包,除了采血人员的技术因素之外,也和自己的按压手法是否正确有密切关系。”北京地坛医院门诊护士长赵静提醒,抽血后的这5种行为是不正确的。

1.屈肘手臂。当人屈肘的时候,会阻碍肘部静脉血回流,增加肘部静脉血管内的压力,故血液易从血管针眼渗出,形成皮下淤血。

2.边按边揉。按压时千万不能揉,这样做不仅不能止血,反而会加速出血,效果适得其反,还容易鼓包。

3.立刻负重。有些患者感觉止血了,

就马上用采血那侧手臂拎重物。

4.未到按压时间取下棉签。抽血完后应多按一会儿,切忌不时查看针眼,影响凝血。

5.抽血后很快洗澡。针眼处皮肤破损,沾水容易造成感染,不利于恢复。因此,24小时内抽血处不要沾水、不要洗热水澡。

人体的凝血机制较为复杂,主要依赖于完整的血管壁结构和功能、有效的血小板质量和数量、正常的血浆凝血因子活性,而凝血因子、血小板发挥作用是需要一定时间的。所以在抽血完成后,按压力度不够、按压时间过短,或者屈肘手臂、未等到血液凝固就把棉签取下以及大范围活动等,都可导致血液不同程度渗到皮下,形成局部淤青。

静脉采血一般用“三指按压法”

常规情况下,臂膊位置的静脉采血一般采用“三指按压法”,也就是用食指、中

指、无名指三指并拢压在针眼处。

三指按压法需要注意3点:按压面积大、按压力度适中、按压时间要长。“有的人抽血后,只压住了皮肤上的针眼,血管上的针眼就会出血。结果就是血从血管流出后,被堵在皮肤下面,形成一个血肿。”赵静提醒,手指按压面积需要覆盖皮肤针眼和血管针眼,同时,按压力度要适中,力度过轻会错过最初的止血时机,造成局部淤血,力度过猛则会导致血流不畅。另外,普通人的出血时间是5分钟左右,凝血时间是5分钟至10分钟,所以抽血后的按压时间应持续5分钟至10分钟。凝血功能障碍和服用抗凝药物的患者,应当适当延长按压时间,并在就诊和抽血的过程中告知医护人员相关情况。

还有一种情况是抽血部位在手腕部或手背处,这时可以用大拇指按压棉签顶端,其他4根手指在另一侧对应按压,形成支点,这样更能确保止血效果。



如果已经出现了局部血肿、淤青,该怎么办呢?赵静表示,偶发的手臂淤青不是一种疾病,24小时内进行局部热敷,1-2天后用热毛巾热敷,就能很快恢复。

(原载《北京日报》2022年11月02日)

市应急管理局

下沉企业开展安全指导服务

本报讯 通讯员李建明报道:11月10日,咸宁市应急管理局联合赤壁市应急管理局六名专家对赤壁市晨力纸业开展专门的安全生产指导服务,帮助企业管风险、除隐患,着力提升企业本质安全水平。

赤壁市晨力纸业属于九十年代投产的老企业,曾一度为当地经济的发

展作出了重要贡献,但由于企业生产年代久远,加之后期停产影响,很多安全设施设备腐蚀严重,安全防护装置失效,安全管理人员流失,安全基础十分薄弱,安全生产条件严重不达标。

为帮扶企业排忧解难,咸宁市应急管理局组织专家分四个工作组,从安全管理运行、风险辨识管控、隐患排

查治理、应急能力建设等方面对该企业开展了整整一天的安全排查服务,共排查各类问题隐患100余项,并现场召开研讨会,指导企业逐项制定整改措施,以推动企业安全复产。

企业相关负责人表示,将严格按照法律法规和技术标准要求,照单全收,全力做好隐患问题整改工作。

通城县应急管理局

屋场会上话党恩 同谋共建美好生活

本报讯 通讯员何琳、杜娟报道:10月30日至11月3日,通城县应急管理局负责人及党委班子成员组建多个宣讲团,分别前往塘湖镇雷吼村各组开展“党的二十大精神宣讲暨美好生活与幸福共同缔造”屋场会。

屋场会上,宣讲团与村两委干部、驻村工作队、雷吼村村民进行座谈交流,结合党的二十大精神,给村民讲党

史、说故事、谈变化,引导群众感党恩、听党话、跟党走。会上,还就安全生产、森林防火、抗旱救灾及巩固脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接工作方面的有关政策作了宣讲,向村民解释了美好生活与幸福共同缔造的深刻内涵和精神要义,强化“共同缔造”理念。

宣讲团表示,幸福生活的维持,既需要政府持续推动,更离不开群众积

极主动,以后驻村帮扶也会从政府的“大包大揽”向全民“共同参与”转变,教育引导村民牢记历史、珍惜当下,“共谋、共建、共管、共评、共享”共同奋进新时代。

咸宁应急

嘉鱼税务:多种形式学习贯彻党的二十大精神

本报讯 通讯员陈荣报道:连日来,嘉鱼县税务局把认真学习贯彻党的二十大精神作为首要任务,统一思想行动,创新学习方式、丰富宣传载体,通过“三开展”落实会议精神内化于心、外化于行、走实见效。

开展联学联动,掀起学习热潮。该局及时召开党委理论学习中心组(扩大)学习会,会上代表们积极交流发言。各党支部通过主题党日等形式开展集中学习、个人自学、讨论促学,掀起深入学习党的二十大精神热潮。青年团总支与樱花社区团总支开展共建,号召青年团员听党话、跟党走,争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年,让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

开展主题宣传,厚植学习氛围。举办“兴税强国铸忠诚”主题展览,通过展板全景反映了全局广大党员干部深入学习,踔厉奋发的新气象新作为。在县局

办公楼一楼大厅LED显示屏滚动播放相关宣传标语解读等系列宣传内容,轮流展播“一个中心任务”“两步走战略安排”“三个务必”“五个必由之路”“十年来三件大事”等一系列新观点、新论断、新要求,让党的最新理论入眼入耳、入脑入心,营造浓厚的宣传学习氛围。

开展成果转化,笃行实干见效。通过党委带头、支部组织、党员落实的形式,坚持读原著、学原文、悟原理、知原义,原原本本学,逐篇逐段悟,运用理论升华思想,检视自身不足,解决思想困惑,提高工作质效。全系统干部职工将学习感悟转化为谋事干事的思路举措,将学习成果转化成为攻坚克难的具体行动。立足本职工作,抓好党建引领、组织收入、减税降费、征管质量、营商环境、项目建设、“四青”工程重点工作,各项工作亮点纷呈,以实际行动全面推进中国式现代化贡献税务力量。

湖北咸宁赤壁花旗贷款有限责任公司清算公告

湖北咸宁赤壁花旗贷款有限责任公司经股东会决定解散,且于2022年10月26日获得中国银行保险监督管理委员会湖北监管局解散清算的批准。公司现已成立清算组。为维护本公司债权人的合法权益,自本公告

发布之日起45日内,请公司债权人持有公司的债权凭证向公司清算组申报债权。

清算组联系人:李四臻
清算组联系方式:0715-5360125
清算组地址:湖北省赤壁市陆水湖大道199号众城国际一楼
湖北咸宁赤壁花旗贷款有限责任公司清算组
2022年11月18日