

昨天是第15个联合国糖尿病日 专家推荐防治代谢综合征数字歌

□记者 王春霞
实习生 王珍珠

本报讯 11月14日是第15个联合国糖尿病日,今年的主题是“人人享有糖尿病健康管理”。关于如何防治糖尿病,记者采访了市疾控中心慢性病控制专家及市第一人民医院、市第二人民医院内分泌科方面的专家。

何谓糖尿病高危人群?

市疾控中心慢性病控制专家吕锐利说,糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻),出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人,可以诊断为糖尿病:一天中任一时间血糖 ≥ 11.1 mmol/L

(200mg/dl);空腹血糖水平 ≥ 7.0 mmol/L(126mg/dl);口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 ≥ 11.1 mmol/L(200mg/dl)。

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:年龄大于40岁;超重与肥胖;高血压,血脂异常;静坐生活方式;糖尿病家族史;妊娠糖尿病史;巨大儿(出生体重大于4公斤)生育史。如果 6.1 mmol/L \leq 空腹血糖(FBG) < 7.0 mmol/L,或 7.8 mmol/L \leq 糖负荷2小时血糖(2hPG) < 11.1 mmol/L,则为糖调节受损,也称糖尿病前期,属于糖尿病的极高危人群。

自我管理教育很重要

市二院内分泌科主任陈民

说:“糖尿病是一种不可根治的慢性疾病,患者一旦得了糖尿病需要终身持续治疗。”

糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官尤其是眼、心、血管、肾、神经损害以及器官功能不全或衰竭,导致患者残疾或者过早死亡。常见的并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。糖尿病的治疗包括饮食控制、运动、血糖监测、糖尿病自我管理教育和药物治疗。对于新诊断和早期II型糖尿病患者,严格控制血糖和血压,可以显著降低糖尿病大血管和微血管病变的发生风险。

糖尿病健康管理的基本要

求是,健康饮食,适量运动,健康教育和心理支持,血糖自我监测,药物治疗(包括胰岛素治疗)。陈民希望通过一系列的糖尿病慢性病宣传引导,提高糖尿病易患人群的防范意识和糖尿病患者合理规范治疗,帮助市民培养健康的生活方式和饮食习惯,进一步促进糖尿病及多种慢性病防治水平的提高。

防治代谢综合征数字歌

市一院内分泌代谢科主任王俊宏说,糖尿病不是一种孤立的疾病,患者往往有高血压、血脂紊乱、高尿酸血症、高脂血症等,必须看代谢综合征这个整体。

他说,代谢综合征是一个

典型的“不良生活习惯病”,治疗必须从改变生活习惯入手。为此我国专家提出了防治代谢综合征的数字歌:

一个信念:与肥胖决裂;
两个要素:不多吃一口,不少走一步;
三个不沾:不吸烟,不饮酒,不熬夜;
四个检查:定期查体重、血压、血糖、血脂;
五六个月:减肥不求速成,每月减一两公斤即可,五六个月就见成效;
七八分饱:饮食上“总量控制,结构调整,吃序颠倒”,即每餐只吃七八分饱,以素食为主,同时保证营养均衡;进餐时先吃青菜,饱饱时再吃些主食、肉类。

6岁男童突发重病 热心人纷纷捐款

□记者 胡耀华

本报讯 “很多村民都为我们捐了款,但缺口仍然很大……”11月14日,在北京一家医院给儿子治病的霍建峰无奈地对记者说。

今年40岁的霍建峰家住鲁山县尧山镇霍庄村。10月初,他6岁的儿子突然肚子疼,后经多家医院检查为肝母细胞瘤。

“医生说发现得太晚了,治愈希望不是很大,可孩子

才6岁,哪怕有万分之一的希望也不想放弃。”霍建峰说,在郑州治疗一段时间后,他和妻子郭海燕带着儿子辗转来到北京解放军总医院。医生看了后说须先进行化疗,再做手术治疗,手术做完后继续化疗,治疗周期至少需要半年。10月22日,经过一番准备后,孩子接受了右半肝和下肢静脉及胆囊切除术,其中肝脏被切除了70%。术后第四天,孩子出现心脏主动脉栓塞,导致血液无法回流,于是

再次紧急接受了手术。直到现在,术后20多天过去了,孩子仍在ICU里。

“现在已经花费40多万元了,不仅花掉了家里所有积蓄,还欠下了巨额外债。”霍建峰说,为孩子能继续接受治疗,他在网上申请了水滴筹,筹款目标为50万元,目前筹款不到10万元。

霍建峰说,不少亲戚、朋友看到网上发的水滴筹求助信息后纷纷捐款,也有一些不认识的人解囊相

助。镇党委书记黑泽铭知道此事后也号召全镇工作人员捐款。下一步,他还考虑向民政部门申请大病救助。

“我们村共有110多户人家,400多口人,很多村民都捐款了,目前村民捐款3500多元。希望能借助社会力量,共同帮助这个患病家庭。”霍庄村党支部书记刘营说,虽然病人也参加了农村合作医疗,但报销比例有限,村里会尽最大可能帮助霍建峰一家。

开展专项行动 消除安全隐患

□记者 高红侠

本报讯 11月14日上午,新华区光明路街道迎宾社区工作人员配合高空作业人员,齐心协力将联盟路西段临街居民楼松动的空调罩拆除、清理,消除安全隐患。

据该街道有关负责人李云刚介绍,根据区里的统一布置,近日起,该街道开展“销号清零整治提高”冬季安全生产专项行动。他们多部门协作,开展拉网式排查,共排查出居民区、沿街建筑及道路的附属物松动、破损等20多项不同程度的安全隐患,目前已安排人员逐一消除。

长篇小说《流水的兵》 推介会举行

□记者 王春生

本报讯 11月13日,由市作协小说专业委员会主办的王爱兵长篇小说《流水的兵》作品推介会在河南九方圆文化传播有限公司举行,来自我市的数十名作家和文学爱好者进行了交流研讨。

军旅题材长篇小说《流水的兵》共34万字,描写了大裁军背景下新一代热血军人激情燃烧的青春,塑造了主人公朱镜如等一批无私奉献国防事业、视部队如家的感人军人形象。

《流水的兵》一书近日由中国文史出版社出版。就职于我市公安系统的作者王爱兵是河南省诗词学会、河南省诗歌创作研究会会员,市作家协会会员,工作之余曾著有《石门诗韵》等书,在网络媒体及报刊上发表多篇散文与诗歌。

大棚修复后 草莓又红啦

11月14日上午,一名小女孩在草莓大棚里展示采摘到的红草莓。

当天在湛河区曹镇乡李庄村,草莓种植户张松山夫妇在忙着管护大棚里的草莓。目前,张松山家因大风受灾的大棚已经修复,大棚里草莓已开始成熟,吸引了不少市民前往采摘。

本报记者 张鹏 摄



香菇滞销 两部门牵线找销路

□记者 孙书贤

本报讯 11月14日上午,在郟县安良镇牛村香菇栽培基地,10多名村民在忙碌着分拣香菇,然后以低于市场价的8元/公斤出售,由郟县文明志愿服务

队的志愿者负责配送到县城。

牛村香菇栽培基地建有133座大棚,栽培香菇104万棒,每天可采摘香菇15000多公斤。由于新一轮的新冠疫情影响,香菇销量大幅度减少,储存在冷库的

15000公斤香菇由于库存时间过长而导致亏损。在郟县县委办派驻牛村第一书记周彪的帮助下,郟县县委办公室联合郟县文明办开展“我为群众办实事”活动,向全县文明单位发出购买爱心香菇的倡议,得

到各个文明单位、机关食堂和广大居民的踊跃支持。

“在文明使者的帮助下,连日来我们每天可销售香菇2000多公斤,极大地缓解了滞销带来的影响。”牛村党支部书记牛奇锋说。