

关爱身边人 远离糖尿病

新华社北京11月14日电(记者田晓航)“如果不是爱人半夜及时发现,我可能就那么‘过去’了,多亏她操心。”在北京协和医院14日举办的糖尿病防治专题讲座上,71岁的患者申同庆回忆起一次昏迷经历,感慨万千。

11月14日是联合国糖尿病日。今年的主题是“家庭与糖尿病”,旨在提高对糖尿病给家庭带来影响的认识,促进家庭在糖尿病管理、护理、预防和教育中的作用。

糖尿病常被称为“甜蜜的负担”,可患者一旦得病,身心却面临长期的痛苦。北京协和医院糖尿病中心专家介绍,糖尿病是一种难以治愈的慢性病。未经治疗或妥善管理,糖尿病的并发症可导致失明、下肢截肢、肾衰竭、心脏病发作和中风,造成残疾甚至过早死亡。

世界卫生组织统计显示,全球糖尿病病人数量从1980年的1.08亿增加到2014年的4.22亿。2016年,我国糖尿病患者总人数就已达1亿,且仍在不断增长,致病危险因素广泛流行。

然而,国际糖尿病联盟最新调查发现,由于最常见的2型糖尿病发病迹象较为轻微,全球有五分四的成人难以识别糖尿病的信号。居民糖尿病知晓率、治疗率、控制率低,治疗依从性差的现实,急需唤起家庭成员对这种疾病的重视。

发现自己患上1型糖尿病的那

一年,申同庆还在上高中。坚持治疗50多年,如今他几乎过着和常人一样的生活,这不仅要归功于正确治疗和严格自律,更不能不提爱人对他的关爱和照顾。

“因为糖尿病,我每顿饭只能吃1两主食,为了这个我爱人做饭不知道用坏了多少台秤。”申同庆笑着跟“糖友”们分享自己的治疗经历:骑车过马路发生低血糖意识不清时,妻子及时帮助他避免危险;胰岛素注射剂量如何拿捏才适合自己的病情,妻子细心观察,帮着他一起摸索方案……

“糖尿病患者需要家人细致入微的关爱。”北京协和医院内分泌科副主任医师许岭翎说,患者的家人应当学习掌握糖尿病防治知识、多观察病人需要、多理解病人心情,“甚至多和病人聊聊天都是好的”。

许岭翎建议,在一些特殊情境下,患者和家庭成员均应掌握相应的应对措施。例如,识别患者低血糖的表现,及时为其补充糖块或葡萄糖输液;外出旅行时多备一份口服药、胰岛素以及经过“筛选”的小零食和医生的诊断证明;应对糖尿病患者的其他疾病,储存一些不含糖分的治疗咳嗽和感冒的药物……

为了避免糖尿病带来痛苦,

每个家庭成员需要充分掌握疾病预防知识,做到早发现、早治疗。

专家表示,40岁以上、父母一方有糖尿病家族史、患有其他疾病及合并用药,具有这些特点其中之一的人属于糖尿病高危人群,应定期检查血糖水平,重视年度体检。

国际糖尿病联盟发布的研究还建议,每个家庭成员都应加强糖尿病教育和疾病意识,尽早发现糖尿病警告标志,包括过度口渴、尿频、体力不支、视力模糊、伤口愈合缓慢以及手脚麻木等。

“糖尿病也会在家庭成员之间‘传染’。”许岭翎说,家里的“掌勺人”做饭时喜欢油大、糖多,容易让家庭成员患上2型糖尿病。反之,坚持健康的生活方式,能让身边的亲人远离糖尿病。

世界卫生组织曾经指出,80%的2型糖尿病可以通过生活方式的调整来预防,最好的方法就是“管住嘴、迈开腿”。专家建议,糖尿病患者应控制总热量的摄入,调整饮食结构,可以通过用秤称量严格把控;进行适当的运动,这有助于改善胰岛

新华社重庆11月14日电(李松、曾理)11月14日是联合国糖尿病日。专家提醒,如果得了糖尿病,不能光盯着血糖指标,也要控制好血脂、血压、体重等。

“糖尿病控制提倡综合管理,需要营养治疗、运动治疗、药物治疗等相互结合。”重庆新桥医院内分泌科主任郑宏庭介绍,高血糖是引起糖尿病急性并发症的主要原因,但并非唯一原因。糖尿病患者在日常生活中,除了要做好血糖监测外,对血压、血脂、体重、糖化血红蛋白以及尿酸、尿微量蛋白的监测也很重要。

郑宏庭告诉记者,在日常生活中,糖尿病患者要注意清淡饮食,减少高热量食物的摄入,少食肉类,多食蔬菜,补充膳食纤维,注意营养搭配。

运动也是防治糖尿病的关键所在。日常应以有氧运动为主,例如快步走、慢跑、骑自行车等,辅

以适度的肌肉运动和体能锻炼,效果最佳。

“糖尿病是一种慢性代谢性疾病,目前尚无根治方法。良好的血糖控制和维持需要长期坚持综合治疗。”郑宏庭说,经治疗临床症状消失,血糖降至正常的,也不意味着糖尿病已痊愈,还应继续用药维持,饮食控制和运动锻炼也不能放松,切忌擅自停药。

糖尿病患者别光盯着血糖指标 控制血脂等同样重要

专家提醒:

诺如病毒高发季来临 专家表示应做好个人和饮食卫生

新华社郑州11月15日电(记者王烁)近段时间,一些地方幼儿园、小学出现了由诺如病毒感染引起的呕吐、腹泻等病例。专家提醒,眼下已过立冬节气,也是流感和感染性腹泻的高发季,儿童和老人要格外注意做好个人卫生、饮食卫生。

据了解,诺如病毒是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒,具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点。河南省传染病监测数据显示,每年10月到次年3月是

诺如病毒流行的高发季节,感染高峰一般出现在10~11月。

河南省疾控中心专家提醒,诺如病毒感染后往往出现呕吐、腹泻、发烧等症状,并且传染性极强。通过食物、水、密切接触甚至是呼吸道都可以传播,往往是一人染病,短时间内就会迅速扩散。因此,预防工作最关键的是注意个人卫生、饮食卫生。家长应让孩子勤洗手、不吃生冷食物,学校和家里每日进餐后餐具应集中消毒,室内保持通风、防止病毒传播。

专家表示,诺如病毒感染不仅仅局限于孩子,成年人和老人也很容易被感染。感染诺如病毒后,会出现恶心、呕吐、腹痛及腹泻,儿童患者以呕吐多见,成人患者以腹泻为主,一般情况下无需特殊治疗,以对症支持治疗为主,大多数患者2~3天症状缓解,也可自行痊愈。但婴幼儿、老人、孕妇和有基础性疾病的患者可能会发展成为重症,需密切关注健康状况,如出现脱水症状,应立即送医。

周末美食汇	周末美食汇	周末美食汇	周末美食汇
-------	-------	-------	-------

认识江油肥肠

文 | 余香

早在几年前,我就听说江油肥肠非同一般的好吃,而且是用来当早餐。长期在北方生活的我习惯了稀饭、丸子汤或者是老豆腐、羊汤,再不行就吃漂几片肉的牛肉面,一般早餐都以清淡为主。如今听说这油辣辣的肥肠充当早餐,我是如何也想象不出,一睁眼就把油腻异常的食物放在嘴里打转是啥感觉。

国庆友约,让我的舌尖零距离的感受了一下闻名的江油肥肠。品味后回复一个字“爽”!

友人点餐时选择了一份传统的红烧肥肠,配套的是米饭,萝卜汤,醋汤。肥肠浸泡在麻辣红油当中,撒一把小葱相映,让人看着食欲就大增,随手捞起肠段放入口中细品!嘴里没有猪油糊嘴的油膩,

倒是多了些麻辣的香味,而且猪肠的那种原味还保持着。吃一口肥肠,扒拉数粒米饭,咬一块炖绵的萝卜在嘴里转个轮回,最后吸一大口醋汤,一切感觉顿时全化解在酸中。此味对我这个山西老醯来说那是再美妙不过了。

江油肥肠的灵动搭配让我想起爱吃的羊汤,如果在风冰雪夜里捧一碗热气腾腾的粉丝带羊肉或羊杂,撒把香菜葱末,点一勺红辣椒和胡椒粉,下泡一根咸麻花或发面烤饼,再夹点爽口的凉拌包菜丝。一边吸溜汤水一边捞菜,汤喝完了菜吃光了,身子也热乎了。想想还有北京人爱吃的卤煮火烧,南方人的鸭血粉丝汤,这些五花八门的汤类让我口水都想流。

论我吃过的这些汤类,就色泽



而言江油肥肠最可观,但如果选择早餐,羊汤是我的不二法则,没办法它已扎根在我的大脑这片疆土N个年头了。并且我还会做简易的自家小厨羊汤:把羊肉羊骨同煮,加葱姜、辣椒、花椒粒、盐,高压锅压20分钟,羊汤底料就做成了。吃时锅里加原汤汁和清水,添菜料(粉丝、海带、豆腐等,选择自己喜欢的),配调料盐、葱花、香菜、胡椒粉、辣椒油,一碗美滋滋的羊汤就出炉了。

家中不必常备抗生素 一般感冒无须服用



新华社北京11月18日电(记者林苗苗)随着天气变冷,感冒发烧的机会增加,是否应在家中“小药箱”备点抗生素?11月的第三周是世界卫生组织(WHO)确定的“世界提高抗生素认识周”。专家建议,家中不必常备抗生素,一般感冒无须服用。

感冒了,是否就该吃阿莫西林、头孢类药物?北京大学人民医院外科临床药学组组长、主管药师夏雨说,这是公众普遍存在的误区。抗生素(抗菌药物)主要用于治疗细菌性感染,而绝大部分感冒由病毒引起,抗菌药物对病毒无效。经诊断有细菌感染引发的炎症等才考虑使用抗菌药物。

抗菌药物家中是否应常备?夏雨说,不同的感染应选择的抗菌药物种类、剂型不尽相同。普通感冒、小儿急性腹泻等疾病的首选治疗药物都不是抗菌药物,因此不建议在家常备抗菌药物。如果误服过期、变质失效的抗菌药物可能延误治疗。

那么,抗菌药物是否越贵越好?专家表示,要根据病原菌种类、感染部位、感染严重程度,以及患者的生理、病理情况选用抗菌药物,日常滥用抗菌药物、盲目使用“更高级”的抗菌药物都可能导致细菌耐药,甚至日后严重感染时“无药可用”。根据国家规定,医疗机构抗菌药物临床应用实行分级管理,医师不能随意、越级使用抗菌药物。

此外,老年人服用抗菌药物应多留意。夏雨介绍,肾脏是身体中最重要的药物排泄器官,老年人肾功能逐步减退,药物排泄相对变慢,因此用药剂量应相对减少,特别是对具有一定肾毒性的庆大霉素、链霉素等抗菌药物应根据老年人肾功能适当调整剂量。

售 房

本人现有太钢胜西小区住房一套,面积100.10平米,四层,精装,欲出售,有意者请与13834518017联系。

房产手续挂失

郝晓宏,不慎将其父郝寿林(已故)的太钢迎青宿舍15栋2单元9号的交款收据,特此声明。

李汝生,不慎将太钢赵庄新区宿舍11栋2单元32号的全套房产手续遗失,特此声明。

徐四华,不慎将太钢26宿舍18栋3单元52号的交款收据遗失,特此声明。

贾天明,不慎将其父贾文瑞(已故)的太钢32宿舍(汽运宿舍)1栋3单元39号的全套房产手续遗失,特此声明。

王开国,不慎将太钢苹果苑宿舍1栋1单元5号的购房收据遗失,特此声明。

潘良筠,不慎将太钢兴华安居E区宿舍8栋1单元6号的购房发票和太钢职工购房计算表遗失,特此声明。

返厂单挂失

不锈钢热轧厂,不慎将传递单号:1742069,出门证号:920101844的返厂确认单遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

加工厂康飞,车牌号:晋A222W9
东山矿麻秀福,车牌号:晋AW5737
不锈钢轧厂李秉桢,车牌号:晋AW299L
修建公司蒋厚艺,车牌号:晋A2076H
炼钢二厂杨嘉斌,车牌号:晋A39R95
东山矿刘勇,车牌号:晋ALA800
东山矿吴建军,车牌号:晋A29T80
东山矿罗毓龙,车牌号:晋A43T05
东山矿安召明,车牌号:晋A4538N
东山矿马长禄,车牌号:晋AMN408
东山矿高海伟,车牌号:晋JS9883
百一公司葛斌,车牌号:晋AN692R
东山矿丁文昇,车牌号:晋AEQ361
东山矿杜瑞丽,车牌号:晋A8D695
东山矿毕晓娇,车牌号:晋ACX439
东山矿王永平,车牌号:晋AM3498
东山矿范连宝,车牌号:晋AL8336
东山矿张索伟,车牌号:晋A6S214
东山矿麻亮,车牌号:晋AQ4748
东山矿刘计生,车牌号:晋A2A306
东山矿徐迎东,车牌号:晋A97D32
东山矿田林凯,车牌号:晋A9S667
东山矿姚大女,车牌号:晋AYL789
东山矿索素堂,车牌号:晋A40J55
冷轧硅钢厂葛东胜,车牌号:晋AE705H
以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。