

理事长
单位 菏泽市立医院 党委书记 王成宾
菏泽市立医院 院 长 叶永强副理事长
单位 菏泽市中医医院 党委书记、院长 时志江
菏泽市牡丹人民医院 党委书记、院长 高庆祥理事
单位 菏泽市第三人民医院
曹县人民医院党委书记
院长 张洪涛
岳荣振共建
单位 山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

糖尿病发病率日趋年轻化 专家教你远离“甜蜜的负担”

□牡丹晚报全媒体记者 李艳粉

11月14日是第17个联合国糖尿病日,今年的主题口号是“了解风险,了解应对”。有数据表明,我国糖尿病患者人数达到了1.4亿,糖尿病已经不再是老年病,而是中青年人当中常见的慢性疾病。那么,普通民众该怎样预防糖尿病?“糖友们”在日常生活中应注意哪些呢?为此,牡丹晚报全媒体者专访了菏泽市中医医院内分泌科主任吴素琴。

11月14日上午,市中医医院内分泌科医护人员在该院一楼门诊大厅举办义诊宣传活动,并为市民免费测量血压、血糖。义诊现场,患者及家属在咨询台前有序排队,专家们耐心细致地分析病情,给予个性化诊疗建议,并就糖尿病患者自我管理、糖尿病并发症预防、正确监测血糖等知识进行科普。

宣传,纠正“糖友们”在糖尿病防治过程的常见误区。

为减少每一位患者的“甜蜜的负担”,当日,该院内分泌科专门举行糖友联谊会,吴素琴开展糖尿病知识科普讲座。吴素琴介绍,糖尿病是大家熟悉的常见病和多发病,近年来Ⅱ型糖尿病发病率也日趋年轻化。糖尿病的症状包括:口渴加剧和口干、尿频、疲劳、不明原因的体重减轻。随着时间的推移,糖尿病会损害心脏、眼睛、肾脏和神经的血管。

“人们无法预防自身免疫性和遗传性糖尿病,但可以通过健康的生活方式减少或者来降低患糖尿病前期、Ⅱ型糖尿病和妊娠期糖尿病的风险。”吴素琴介绍,改变不良生活习惯,减少熬夜,获得充足的睡眠;减慢吃饭速

度,积极锻炼身体,努力达到健康的体重,限制酒精摄入量等。

那么,日常生活中“糖友”如何正确吃主食呢?吴素琴介绍了五种小方法:第一,蒸米饭或做馒头时,加一些杂粮、杂豆,能增加食物整体的膳食纤维含量,延缓升糖的速度。第二,搭配富含蛋白质的一些食物,比如瘦肉、鱼肉、虾、豆腐等等。第三,搭配绿叶蔬菜,比如菠菜、芹菜、莴笋、油麦菜等等。第四,吃饭时,主食要放在最后吃,先吃蔬菜,再吃肉蛋类,最后吃主食。第五,吃饭要细嚼慢咽。“煮食煮的时间尽量短一些,不要煮得太糊太烂,煮熟以后放凉再吃,可以控制血糖升的速度。”吴素琴呼吁广大“糖友”要管住嘴,迈开腿,检查做一些,药片吃一点,教育听一



点,还要减少压力。

据介绍,菏泽市中医医院内分泌科医护人员定期在该院病区开展糖尿病健康知识讲座,并根据患者自身情况制定

专属方案,让患者对糖尿病有新的认知,增强防治意识及自我管理知识和技能,减少延缓并发症的发生,提高糖尿病患者的生活质量。

“围炉煮茶”,警惕一氧化碳中毒

近年来,“围炉煮茶”新中式茶饮骤然爆火。相约三五好友,点上炭火,煮一壶茶,周围摆满瓜果零食。茶香袅袅、烟火氤氲,瞬间将仪式感拉满。不过这炉暖茶香的温馨场景却暗藏危险,近来已有多起因使用炭火“围炉煮茶”引发的一氧化碳中毒事件。

冬季温度普遍较低,除了“围炉煮茶”,在室内吃火锅、烧烤、取暖,紧闭门窗用燃气做饭,停车闭窗吹空调等,看似平常的行为,都有可能是一氧化碳中毒的“元凶”。那我们该如何预防一氧化碳中毒呢?

1. 燃气设备安装于通风良好的地方

燃气设备绝不能放置于卫生间或卧室。使用燃气热水器前,要检查安装热水器的房间的窗户或排气扇是否打开,通风是否

良好。使用中,应开窗保持通风,洗浴时间切勿过长。

2. 防止燃气泄漏

燃气灶具连续打火未点燃时,应开窗通风,稍后再点火。使用中,人勿远离,严防溢锅将灶火浇灭。使用后,临睡前、外出时,要检查灶具开关和管道阀门是否关闭。

3. 尽量避免在家烧炭取暖

尤其不要在卧室烧炭取暖,这极易导致一氧化碳中毒。一定要在室内烧炭取暖时,要开启排风扇,且门窗留点空隙。不得在无强制通风条件的室内烧炭取暖。

4. 注意室内通风

使用木炭做燃料吃火锅、烧烤等时,一定要注意室内通风。

5. 预防车内一氧化碳中毒

开车时,不要让发动机长时间空转;车停驶时,不要过久地开放空调机;即使是在行驶中,也要经

常打开车窗通风,感觉不适即停车休息;驾驶或乘空调车时若感到不适,应及时开窗通风。严禁躺在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉;长途行车,开内循环,定期开窗通风。

6. 安装一氧化碳浓度检测报警器

尽可能在存在一氧化碳气体的生活场所安装一氧化碳浓度检测报警器,且每年定期检查或更换电池。

7. 怀疑一氧化碳中毒时,立即就医

一旦感到头晕、恶心等不适症状且怀疑一氧化碳中毒时,立即就医。

发现有人一氧化碳中毒时,应立即做到以下四点:一是要立即打开门窗,保证空气流通;二是立即离开中毒环境;三是若中毒者呼吸、心跳停止,立即进行人工呼吸;四是及时呼叫120急救中心,将中毒者送医院救治。

通讯员 东映

●相关小知识: 一氧化碳中毒常见误区

误区一:烧煤才会引起中毒,“环保炭”很安全

只要是含碳燃料,在不能充分燃烧时,均可产生大量一氧化碳。无论是烧汽油、煤油、普通木炭还是“环保炭”,原理都一样。

误区二:没有煤烟、臭味不会中毒

我们常说的“煤气味”其实是添加在燃气中的物质的气味,用来警示燃气泄漏。单纯的一氧化碳,无色无味无刺激性,属于“隐形杀手”。

误区三:炉边放盆清水可预防中毒

一氧化碳极难溶于水。炉边放水只能防火,无法预防一氧化碳中毒。

误区四:门窗上有缝隙就不会中毒

一氧化碳比空气轻,如果门窗缝隙处于低处,一氧化碳无法通过与室外空气交换被排出。如果室内有产生一氧化碳的隐患,切记开窗通风。

通讯员 东映

中毒

若遇大风倒烟、烟筒被堵塞等情况,一氧化碳排不出或排量少,也会发生中毒。而许多家庭使用旧风斗,或风斗过小、安装高度不够等,一氧化碳排出不畅,也能引起中毒。

误区六:醋和酸菜汤能救中毒病人

对于一氧化碳中毒尤其是处于昏迷状态的病人,硬往嘴里灌醋或酸菜汤,容易呛入肺内,阻断肺泡气体交换,致使病情加重,甚至死亡。

误区七:一氧化碳中毒治疗后,症状消失等于彻底痊愈

部分一氧化碳中毒患者在急性中毒症状消失后,经过数天或数周的无症状期(假愈期),可能再次出现以急性痴呆为主的神经精神症状;或患者在急性期意识障碍恢复正常后,经过“假愈期”,突然出现脑功能障碍。以上情况被称为“一氧化碳中毒迟发性脑病”,患者经治疗出院后须对此予以重视,若出现类似情况应立即就医。

通讯员 东映