

广州卫生

粤内登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)

广州市卫生局主管 广州市健康教育所主办 主编:刘玉洪

2014 年 9 月 16 日星期二 第十七期(总第 1021 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

《广州卫生》、《妇儿医苑》获评 2013 年度 广州市连续性内部资料出版物优秀出版单位



穗卫讯 由广州市文化广电新闻出版局举办的“2013 年度广州地区内部资料出版物评选活动”于 9 月 3 日落下帷幕,200 余家具有广州市连续性内部资料出版物登记证的出版单位参加了此次评选。市卫生系统参评单位中,广州市健康教育所主办的报型刊物《广州卫生》、广州市妇女儿童医疗中心主办的刊型刊物《妇儿医苑》经过层层选拔,双双荣获“优秀出版单位”称号。9 月 3-5 日,市文化广电新闻出版局在广州市新图书馆举办了全市连续性内部资料出版物展览,《广州卫生》、《妇儿医苑》作为优秀刊物参与了交流展出。

(广州市健康教育所、广州市妇女儿童医疗中心)

广州市举办首届公民科学素质知识竞赛

广州市卫生局喜获二等奖



穗卫讯 9 月 11 日,广州市科协 4 楼报告厅气氛热烈,掌声不断,“广州市首届公民科学素质知识竞赛”决赛圆满落幕。广州市卫生局代表队一路过关斩将,以优异成绩在全市 13 支代表队中脱颖而出,一举夺得二等奖。

本次知识竞赛是深入贯彻落实《广州市全民科学素质行动计划纲要实施方案(2011-2015 年)》的重要活动之一,受到了媒体的广泛关注,广州电视台、广东电台、南方日报、广州日报、信息时报、中国网、大洋网等多家媒体进行了相关报道。此次活动由广州市科学技术协会、广州市全民科学素质工作领导小组办公室(科协)、市全民科学素质联席会议各成员单位派员参加。经过预赛,广州市气象局、广州市委宣传部、广州市教育局、番禺区等 13 支队伍进入决赛。

此次竞赛,广州市健康教育所代表市卫生局出赛。市健康教育所高度重视,在登革热防控工作形势严峻的情况下,抽调年轻骨干力量,组成了以黄若楠为领队,庾

钰祥、罗敏红、何子健、何文雅为队员的代表队参赛。队员们赛前认真学习和精心准备,比赛中沉着冷静,积极应对,思维敏捷,表达流利。特别是在决赛中,经过必答、抢答题、亲友团答题、风险题等 4 个环节的激烈角逐,最终以总分 180 分的优异成绩荣获二等奖,展现出卫生系统工作人员良好的精神面貌和扎实的理论功底,赢得现场观众的阵阵掌声。

(市卫生局科教处、市健康教育所办公室)

首批市临床医学研究与转化中心 试点建设项目名单确定

穗卫讯 为加强我市医学科技创新体系建设,进一步提升我市临床医学科技创新和成果转化应用,打造一批临床医学转化研究高地,市科信局、市卫生局在广州地区三级医院中联合开展首批广州市临床医学研究与转化中心试点建设工作。首批试点建设工作经过公开申报、专家评审及结果公示等相关程序后,于 8 月 15 日正式确定建设项目名单。

项目名称	项目承担单位
广州市临床医学研究与转化中心(呼吸系统疾病)	广州医科大学附属第一医院
广州市临床医学研究与转化中心(慢性肾病)	南方医科大学南方医院
广州市临床医学研究与转化中心(鼻咽癌)	中山大学肿瘤防治中心
广州市临床医学研究与转化中心(肾脏病学)	中山大学附属第一医院
广州市临床医学研究与转化中心(肝脏疾病)	中山大学附属第三医院
广州市临床医学研究与转化中心(肺癌)	广东省人民医院
广州市临床医学研究与转化中心(胃肠道早期肿瘤)	南方医科大学南方医院
广州市临床医学研究与转化中心(结直肠疾病)	中山大学附属第六医院
广州市临床医学研究与转化中心(腹膜癌)	广州医科大学附属肿瘤医院
广州市临床医学研究与转化中心(营养代谢性疾病)	广州市红十字会医院
广州市临床医学研究与转化中心(新发及重大传染病)	广州市第八人民医院
广州市临床医学研究与转化中心(遗传性单基因疾病)	广州医科大学附属第三医院

广州市慢性病防控与管理学会学术年会顺利召开

穗卫讯 (通讯员 王峙幽) 广州市慢性病防控与管理学会第二届学术年会于 8 月 21 日在云里宾馆会议厅举行。市卫生局副局长刘忠奇、市科协副主席叶显玉等领导出席会议。学会领导以及来自各会员单位医务工作者等共计近 120 人参加会议。会议由学会会长王家骥教授主持。刘忠奇副书记、叶显玉副主席两位领导对学术年会的召开发表了热情洋溢的贺词。学会副秘书长王冰作

了《年度工作总结、修改章程和会费标准》的主题报告,对 2013-2014 年学会工作进行全面总结,并对 2015 年学会将做的工作进行了部署。会议颁发了 2013 年度优秀论文获奖证书。在学术论坛环节,市第一人民医院呼吸科主任曾军教授和广州医学院第一附属医院/广州市研研所所长李时悦教授分别以《哮喘的优化诊断治疗》和《慢性阻塞性肺炎诊断和评估》为主题进行了论坛讲座。

上半年现制现售饮用水水质监测结果公布 近一成机子水质抽检不合格

穗卫讯(通讯员 邓诗舟、黄辉、林卓琛) 近期,市卫生局在官方网站发布了上半年现制现售饮用水水质监测结果。结果显示,在抽检的 186 台机中,将近 10%的现制现售饮水机水质抽检不合格。结果不合格项目集中在细菌总数、总大肠菌群、粪大肠菌群三项。现制现售饮水机也叫饮用售水机,近几年在广州大小居民区都普遍可见。广州市饮用水卫生监督管理站大约有 27 万。这种售水机是一种自动纯水机装置,通过水源的过滤、活性炭过滤、反渗透等工艺流程,将水二次纯化处理后进行销售,水源基本都为市政自来水。其基本原理是通过几层滤芯和臭氧杀菌消毒,清除自来水中可能存在的悬浮物、胶体、有机物、重金属及其他有害物质。加工后的水通过售水机外部的出水口流入

用户的接水桶中。由于该售水机的出水口非常容易受到周围环境的影响,包括空气、垃圾、灰尘等,因此安置地点周边环境的好坏直接影响到水质。水质监测结果中,细菌总数超标提示自动售水机缺乏定期清洗消毒,导致积水长期滞留,从而滋生细菌。而总大肠菌群、粪大肠菌群的超标提示水质处理滤芯的不合格,或滤芯长期没更换,或负荷过大。水中微生物的增多给饮用水卫生带来潜在的风险。售水企业必须定期消毒、清洗售水机系统,及时更换滤芯,才能提供安全卫生的饮用水。公众也可以主动参与监督,如取水和饮用过程怀疑水质有问题,可向售水机公司咨询,或拨打 12320 卫生热线进行申诉。如果市民关心自己常去的那个售水机有无被抽检以及是否合格,可以通过访问市卫生局官网进行查看。



卫生监督正在检测街头的饮用水机。

短讯

市一人民医院建立全院多学科会诊平台

6 月到 8 月期间,广州市第一人民医院在成功举办 4 期“全院多学科会诊(MDT)病例讨论会”,建立了该院 MDT 平台。多学科协作会诊(MDT),通常是指来自两个以上相关学科的专家,组成相对固定的专家组,针对某一个器官或系统疾病,通过定期、定时、定址的会议,提出诊疗意见,是一种规范化治疗、国际领先的诊疗模式。市一医院建立和推广 MDT 平台,旨在进一步提高该院临床诊疗水平,加强学科间协作,使涉及多系统疾病的复杂、疑难病例得到更加合理化、规范化的诊治。

(广州市第一人民医院)

市卫生监督所开展生活美容机构专项检查

7-8 月,广州市卫生监督所对市直管生活美容机构开展专项检查,对生活美容机构开展专项检查,全面了解市直管生活美容服务机构的基本情况和存在问题,行动中存在的 1 家生活美容机构有违规宣传行为,责令其立即整改。

(广州市卫生监督所)

市妇儿中心廖灿研究报告被世界顶尖期刊收录

日前,广州市妇女儿童医疗中心副主任廖灿教授所领导的团队和美国加州大学圣地亚哥分校教授张康合作研究的“半导体 DNA 测序技术筛查唐氏综合征”结果新鲜出炉。结果显示,这种方法的检测准确度高达 99.94%,且有望将唐氏综合征等产前筛查提前至怀孕第九周,4 天可出结果。该研究报告已被收录到世界顶尖医学期刊 2014 年 8 月版《The New England Journal of Medicine》(《新英格兰医学杂志-NEJM》)上。据悉,截止目前,这一研究成果是本年度广东省唯一被收录到该期刊的研究,而该期刊最新的影响因子达 54.42。

(局科教处)

市妇儿中心通过中山大学非直属附属医院评审

6 月 25 日,由广东省普通高等医学院校临床教学基地管理领导小组进行中山大学非直属附属医院评审。通过评审,认为市妇儿医疗中心的教学条件、管理和临床教学能力达到了广东省普通高等医学院校非直属附属医院建设标准,一致同意通过评审并报国家卫生与计划生育委员会、教育部和国家中医药管理局备案。

(广州市妇女儿童医疗中心)

广医五院邀周总理侄女到院开讲“周恩来家德”

近日,广医五院特邀周总理侄孙女周晓瑾教授到院开展“周恩来家德”讲座。周教授讲述了周恩来家德的“仁爱之德、互爱互助之德、廉洁自律之德”,通过分享一些珍贵的老照片和周家的趣事,教大家夫妻间要做到互敬、互爱、互信、互勉、互助、互让、互谅、互慰,同事间要互帮、长辈对待晚辈要严教,使在座听众获益匪浅。

(广州医学院附属第五医院)

责任编辑/版式 梁晓珊 Email:edit1@gzhe.org

努力实现“老有所医 老有所养”

——越秀区创新优化老年人社区卫生服务体系

应对中心城区人口老龄化高速发展、传统家庭养老功能弱化等严峻挑战,越秀区以方便老年人就近就医、减轻老年人就医负担、解除养老服务后顾之忧为目标,积极创新优化老年人社区卫生服务体系,有效促进社区卫生资源与社区养老的融合发展,努力实现“老有所医、老有所养”。从 2013 年 1 月至 2014 年 6 月,全区共建立家庭病床 4401 张次,社区卫生服务中心巡诊、出诊共 104796 人次,上门医疗服务量接近全市的 50%。

(通讯员 陈纯彬)

坚持“多点联动”方便老年人就近就医

创设家庭医生服务“点”。越秀区在六榕、白云、大东等 8 个社区卫生服务中心试点开展家庭医生服务,与老年人家庭建立契约服务关系,为签约的老年人家庭提供家庭医生健康管理、健康咨询及用药指导、就医预约登记、转介转诊、基本公共卫生和基本医疗等六大服务项目,实现优先签约、优先服务。

打通医疗救助服务“线”。区卫生部门联手民政部门推出“社区卫生—星光平安钟”联动服务,设立专家咨询热线,由平安钟坐席医生为老年人提供上门医疗、健康咨询服务及全天候应急医疗援助服务,累计救援 1202 人次,送院 338 例。完善社区卫生服务“网”。越秀区将全区划分为 83 个社区卫生服务网格,并在社区老人院、星光老年之家等老年人聚集地设立固定网格化服务点,由全科医师、公共卫生医师和护士为主体的责任医师团队提供医疗服务,其中,每月上门服务时间在 30% 个工作日以上,实现定点医疗与上门服务的有机结合。

坚持“惠民利民”减轻老年人就医负担

加大公共卫生服务经费投入。以老年人、慢性病患者等为重点人群,加快医药卫生体制改革,人均基本公共卫生服务经费增加到每人每年 40 元,城区 15 分钟医疗圈基本建成,为老年人提供经济、便捷的基本公共卫生服务。

提供医疗费用减免优惠。在全省率先实施低保对象免费社区门诊,持“低保对象免费社区门诊卡”的老年人,在定点社区卫生服务中心可以不限病种免收挂号费和诊金。设立 5 间特困人员基本医疗服务中心,对持有《广州市城镇居民最低生活保障金领取证》或《越秀区慈善医疗证》的特困老年人,除免收挂号费和诊金之外,还可减轻 30% 的检验费、治疗费用。

提供免费公共卫生服务。在社区卫生服务中心配备老年人健康管理专职医师,为全区 65 岁以上老年人免费提供健康教育、慢性病预防控制等基本公共卫生服务;争取市、区财政经费和补助,为老年人免费提供中医体质辨识、中医保健指导等中医基本公共卫生服务。

坚持“医养结合”解除养老服务后顾之忧

探索“医养结合”服务模式。越秀区以六榕街为试点,建成我市首个“医养结合”养老社区,通过建立



“医院—卫生网格服务点—上门服务”服务体系,重点实施“引医进门”(进家门、进养老院门)、“引医进家”(进健康之家、星光老年之家)等项目,引导患有慢性病、常见病和失能、半失能的老人到社区医院诊疗康复,实现“首诊(康复)就在家门口”。

提高老年病床配备率。优化整合并街后的社区卫生服务中心业务用房,将老年病床配备率提高到核定病床数的 95%,共增加养老病床 457 张,重点为身患疾病和有临终关怀需求的老人提供医疗服务,强化“居家养老”医疗保障。去年,在没有增加投入情况下,新合并成立的社区卫生服务中心病床使用率达 93.30%。

延伸家庭病床服务。在社会福利机构设立卫生网格化服务点,把家庭病床服务延伸到福利机构,以“机构养老”老人为重点,由社区卫生服务中心提供集预防、医疗、保健、健康教育、康复、计生指导“六位一体”的社区卫生服务。目前,该区 16 间福利机构中,已有 8 间福利机构与社区卫生服务中心建立合作关系。

医改系列报道



合理饮食养脾胃

通讯员: 魏星
受访专家: 广州市第一人民医院中医科 马军 副主任医师

虽然已进入秋天,广州的天气却依然炎热。烧烤加冰啤,想必也是很多市民钟爱的宵夜之一。广州市第一人民医院中医科副主任医师马军介绍,忽冷忽热容易引致脾内湿热症,长期如此,哪怕身体再强壮的人,也难以吃得消。

如今人们的生活节奏愈发加快,生活方式和饮食也随之改变。马军医师为您盘点几个常见的不合理饮食搭配,教您养脾胃。

吃完粥就去锻炼?不好!

陈阿姨自认为很注意养生,每天早上绝不会空腹去公园练太极拳,而是喝一点粥再出门。可不知道怎么回事,最近总是有胃胀胃痛的感觉。

马军解释,很多人认为,早上喝个粥就出去锻炼,没什么问题,这其实是不对的。上了年纪的人本身的脾胃功能就有所下降,吃完早餐直接锻炼对脾胃消化是不利的,尤其是在夏天。锻炼出汗是阳气消耗,而脾脏喜燥而恶湿,需要保护好阳气才能脾胃健运。

马军介绍,老人如果出现胃痛,往往伴有腹部胀闷,这两个症状会比较突出,需要有所侧重。

饭后一块冰西瓜?不妥!

小健一家都很喜欢吃西瓜,家里冰箱必备。晚饭后全家一起吃西瓜看电视,小健尤其贪嘴,每次都吃很多。这几天开始不舒服,白天吃不下饭,虽然天气炎热,还觉得有点怕冷。

马军提醒,天气炎热时,市民或多或少都会接触生冷凉性食物,有些人不注意控制食用,很容易伤脾胃,出现脾阳虚的情况,较为多见。如果胃口差还出现大便干、口苦则是实证,需要区分。脾胃虚多因饮食

如果是腹部胀闷伴有轻微的腹痛,偶有打嗝,大多是由于中焦气滞,治疗上宜以行气药为主。而有些人经常感觉腹胀但胃口还不错,则宜用厚朴七物汤。如果腹痛感较强,也有两种情况:如果伴有呕吐、口干、口苦,宜用小柴胡汤;如果疼痛难忍伴有大便秘结,则需要适当通下,宜用大柴胡汤。

生口疮不一定是热气

时下川菜流行,让广州也平添了几分“辣”味。一吃辣就上瘾的王小姐,最近发现有点生口疮,以为是“热气”,到药店买了点降火冲剂,喝了几天却也不见好转。

马军认为,口腔生疮,因为人体的火有实火和虚火,因此去火的中成药也一定要对症治疗。如果是素体阴虚的人,服用了清火的药物,不但起不到去火的作用,还会导致阴虚更加严重,体内的“火”也就更大了。此外,多数的口腔溃疡是寒热错杂的,并不一定是单方面的原因,需要引起注意。

马军介绍,春夏秋冬各有养法。夏天湿气较重,多吃豆类健脾利湿,同时少淋雨,少贪凉。从立秋开始晚餐多喝粥,粥最健脾。此外,冬病复治不无道理,对于消化系统的慢性虚寒性腹泻、呼吸系统的慢性鼻炎、支气管炎等,不妨试试艾灸,临床效果不错。



秋季巧防“烂嘴角”

秋季气候干燥,许多孩子会发生嘴唇干裂和“烂嘴角”的情况。“烂嘴角”,医学上称之为“口角炎”,可发生在单侧或双侧口角,初起时口角黏膜皮肤交界处发白或苍白;随之病损区糜烂变软,张口时有刺痛感;进而出现溃疡、干裂出血,常有继发感染,有时还会出现小脓包和结痂,有痛感,说话、吃饭时张不开嘴。因病因不同,口角炎可分为营养不良性口角炎、细菌性口角炎、真菌性口角炎,其中营养不良性口角炎最为普遍。



口角炎的诱发因素,一是缺乏新鲜蔬菜和水果,孩子从膳食中摄取的维生素减少,容易导致维生素B₂(又名核黄素)缺乏。核黄素是人体新陈代谢酶系统的一个组成部分,核黄素缺乏还会引起舌炎、结膜炎、角膜炎、阴囊炎和脂溢性皮炎等疾病。二是气候干燥,干燥的气候常使孩子口唇、口角周围皮肤黏膜干裂,周围的病菌乘虚而入造成感染,引起口角炎。三是不良习惯促发口角炎,干燥的秋季口唇干裂,一些孩子经常用舌头去舔,更容易使口角干裂。此外,吃零食、吮手指等不良习惯也容易导致口角炎。

孩子一旦得了“烂嘴角”怎么办呢?可以采取以下方法加以治疗:

- 一是适量服用维生素B₂。
- 二是可将鱼肝油刺破,挤出其中油液涂于烂嘴角处,同时还可把维生素B₂捣碎研细撒在患处。
- 三是倘若缺乏维生素B₂和鱼肝油丸,也可用蒸米饭的溢锅水涂在患处,每日2次。

如果嘴角已出现干裂出血,则创面应先用温热水或盐水洗净,待稍干燥后,再抹上抗生素软膏,如金霉素软膏等,或用鱼肝油维生素B₂糊剂外涂,并口服维生素B₂。创面开始结痂,不要强行撕掉干痂,应让其自愈后脱落。

对“烂嘴角”应该防重于治,只要注重预防,该病可以避免。预防的办法为:

1. 注意调整饮食,多吃些绿叶新鲜蔬菜、萝卜、胡萝卜及各种水果,适当增加豆制品、蛋类、瘦肉、动物肝脏等富含B族维生素的食品。教育孩子不偏食、不挑食。
2. 重视面部的清洁卫生和滋润保健。饭后应及时洗脸,将嘴角擦干;天冷干燥时局部应经常抹些润肤霜,嘴唇口角干燥起皮时,可搽防裂油,如凡士林、鱼肝油、油脂性护肤霜等。
3. 养成经常饮用开水的习惯,有利于提高皮肤的滋润度。如果等口干才饮水,会导致机体水分缺乏。
4. 积极治疗涎流过多和淌口水的病症,并纠正经常舔嘴角的不良习惯。

(钱进)

《心态决定健康》连载之二十九

一个人如果拥有良好的心态,在一定程度上也就拥有了健康的人生观,就会正确地面对失败与成功、贫贱与富有、坎坷与坦途,进而积极、乐观、自信地向人生目标前行!

广东药学院 邹宇华教授主编

无私才能有位有威

【心灵感言】林则徐任两江总督查禁鸦片时,曾在自己的衙门写了一幅对联:“海纳百川有容乃大,壁立千仞无欲则刚。”这幅对联形象生动,寓意深刻。心胸开阔的人不仅能授他人以鱼,更能授他人以渔。相反,自私的人只会停留在狭小的自我的束缚里,只懂得一味地满足自己的需求。

【案例回放】美国西部电力公司芝加哥分公司的会计部每月都得做非常复杂、复杂的职员薪金计算。会计部有一名老职员根据自己多年的经验,想到了一套非常简单的新算法。但他将自己所发明的方法看做极端的秘密,绝不教给其他同事。他的真实目的是想让自己长久地成为会计部不可缺少和不可替代的人。

渥路达·基路德从大学毕业,便进入这家电力公司。他想,既然那位老职员能够想出简易的计算方法,那么,大学毕业的自己当然也能想出来。

此后几个星期,基路德利用了夜晚的全部空余时间来研究简易算法。终于,他也想出了这种方法。

不过,基路德并没有像那位老职员那样将这方法保密,而是自愿地教给了同事们。这样一来,他就成了可以替代的人。但事情的结果出乎他的意料,当分公司的经理职位要换新人时,最高管理层没有把职位移交给那位自私的老职员,而是任命了年轻的基路德。这是他出人地地第一步,随后他便继续步步高升,40岁时就担任了美国电报电话公司的董事长。

基路德的成功,除了能力卓越这一点外,还得益于他的无私,他与同事坦诚相见,彼此信任,一道坦荡做事。

【心态调适】在日常生活中,我们不免会看到有些人为了个人金钱和利益,不惜与周围的人争权夺利,最终与朋友反目成仇。为

了蝇头小利,却付出了苦心经营的人际关系,实属不值。

自私本是每个人都潜在的丑陋欲望,若不将它在萌芽阶段掐灭,其渗出的毒液终有一天会腐蚀掉我们的心灵。同时,自私会使人产生焦虑、沮丧、患得患失等负面情绪,若长期处于其中,会让人精神紧张,从而导致失眠、心率加快、呼吸急促等生理上的改变。而且自私的人难以快乐,因为他不断地想要获得,却从未想过只有无私的奉献才会感受到快乐的滋味,才会得到应有的回报。

若想要得到身体健康和心灵上的快乐与满足,请不要贪恋蝇头小利,也不要计较个人得失。比如,当你看到一个人因丢钱包而买不到回家的车票急得团团转时,不要吝啬你的钱包,何不大大地买一张车票送他回家。这样在帮助了别人的同时,也感受到了自己心灵上的快乐与满足,心情开朗了,人自然就会健康。

所以,不妨从现在开始,我们要学会付出,学会分享,学会合作,学会不怕吃苦,乐于奉献。在着手建立合作和信任时,要牢记美国管理学家雷鲍夫提出的语言:

- 最重要的八个字是:我承认我犯过错误
 - 最重要的七个字是:你干了一件好事
 - 最重要的六个字是:你的看法如何
 - 最重要的五个字是:咱们一起干
 - 最重要的四个字是:不妨试试
 - 最重要的三个字是:谢谢您
 - 最重要的两个字是:咱们
 - 最重要的一个字是:您
- 自私和无私只是一念之差,越过它,你才能享受到舍己为人、不求回报的快乐!

节假日户外运动小贴士

□ 何贤纪念医院 李孜

国庆长假就快到来,探亲访友、游山玩水、休闲娱乐成为大多数人节假日的主要节目。当您背上行囊,带上相机,与家人朋友相约共度休闲假日的时候,何贤纪念医院骨科朱医生提醒您,户外运动时要注意做好防护工作。



运动装备要齐全

合适的运动装备能让我们感觉舒适,避免意外事故的发生。运动装备的选择因人而异、因地、因目的而定。秋日清晨气温低,去户外活动时最好带长袖衣物。锻炼时不宜一下脱得太多,热身运动后方可脱下过多衣物。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服吹风,否则容易受凉感冒。此外,外出游玩时,舒适的运动鞋、防晒霜、防晒霜、水、补充能量的食品、创可贴等物品必不可少。精良的装备是运动安全的保障。

热身运动防拉伤

运动前做准备活动,可预防关节、韧带和肌肉拉伤。准备活动的时间和内容因人而异,一般以做到身体发热为宜。跑步、爬山前,可做些脚部和膝关节简单热身操。步骤如下:两手叉腰,足尖点地交替活动;活动双侧踝关节;屈膝半蹲,足跟提起,反复练习3至5次;活动双侧膝关节;交替抬高和外展双下肢,以活动髋关节;前后、左右弓箭步压腿、牵拉腿部肌肉和韧带。

适当运动勿过度

秋天是锻炼的好季节,因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损。尽量选择轻松平缓、活动量不大的项目,每次锻炼不超过1个小时。体弱者,登山时要避开气温较低的早晨和傍晚,登山速度要缓慢。高血压、冠心病等患者更要量力而行,以防产生不测。

补充水分要及时

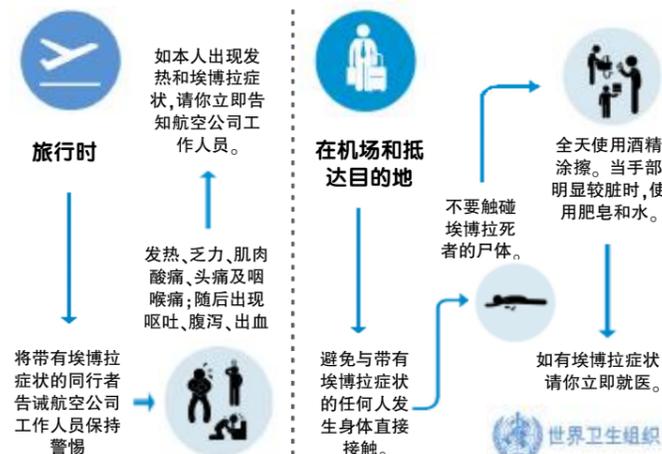
秋天气候干燥,运动时要注意补充水分,别等到口渴时才喝水。正确的饮水方法以少量、多次、缓饮为原则。一次性饮水太多,容易增加心脏负荷。运动后喝水,可保持上呼吸道黏膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。如出汗过多,可饮用淡盐水,维持体内电解质平衡,防止肌肉痉挛。此外,如进行长跑锻炼,可适当饮用糖水,以防出现头晕、虚汗、四肢乏力等低血糖症状。

消除疲劳有妙方

不少人锻炼后,会出现小腿抽筋、肌肉酸痛、失眠等现象,第二天起床仍感疲劳。这是运动后放松和恢复不及时所致。朱医生建议,运动后可躺在海绵垫或藤垫上休息片刻,平躺时脚放置的位置略高于头,或是与头高度平齐。按摩是消除疲劳的重要手段,按摩的主要手法有抖动、点穴、揉捏、叩打、推摩等。先抖动四肢,放松肘、膝关节以及四肢肌肉群,再揉捏叩打按摩大肌肉,后推摩小肌肉,如是交替推摩,可起到良好的放松效果。

埃博拉信息图:你需要了解的情况

与埃博拉疫情国之间的往返旅行风险较低。你需要了解以下情况



解读糖尿病防治误区(一)

正确认识胰岛素

□ 广州市中医医院内分泌科 何万辉

胰岛素是人体内促进代谢、调节血糖水平的主要激素。胰岛素由胰腺内的胰岛β细胞分泌,是人体众多激素中唯一能够降低血糖的激素。胰岛素分泌不足或胰岛素不敏感均可引起血糖升高从而导致糖尿病的发生。因此在糖尿病的治疗中,胰岛素发挥着不可替代的重要作用。

然而,在医学科学高度发展的今天,依然有相当多的患者及其家人认为糖尿病患者一旦接受了胰岛素治疗,就需要终身使用胰岛素治疗。因而他们把胰岛素视为一种具有“成瘾性”的药物。如此错误的认识,使部分应接受胰岛素治疗的患者病情延误,以致错失治疗时机。当病情发展到不可挽回之时,方追悔莫及。正如开篇所言,胰岛素是正常人体内的一种激素,缺乏则病。注射胰岛素不可能像注射海洛因那样导致上瘾。

那么,糖尿病患者在什么情况下需要接受胰岛素治疗呢?主要有下面这些情况:

1. 1型糖尿病患者。1型糖尿病患者因为体内胰岛β细胞被完全破坏而导致胰岛素绝对缺乏。所以1型糖尿病患者从确诊的那一刻开始就需要终身接受胰岛素治疗。
2. 2型糖尿病患者出现以下情况也需要接受胰岛素治疗:
 - ① 患者因严重慢性并发症或其他原因出现心、肝、肾等重要器官功能受损。
 - ② 患者由于胰岛β细胞功能太差而出现较严重的胰岛素分泌不足。
 - ③ 患者出现各种急性并发症,如糖尿病性酮症酸中毒、糖尿病性高渗性高血糖状态、糖尿病性乳酸性酸中毒等。

④ 患者存在严重感染、外伤、手术、急性心肌梗塞、急性脑血管意外等各种应激情况。

⑤ 患者因对口服降糖药过敏或服药后出现肝肾功能受损等多种原因不能接受口服降糖药治疗。

⑥ 部分早期的2型糖尿病患者接受短期胰岛素强化降糖治疗后,胰岛β细胞功能得到一定的恢复从而减少口服降糖药的用量。

⑦ 消瘦明显的2型糖尿病患者(尤其是老年、营养不良)接受胰岛素治疗可改善营养状况。

由此可见,2型糖尿病患者使用胰岛素治疗是根据病情的需要,不存在对胰岛素依赖或成瘾的问题。

3. 妊娠糖尿病或糖尿病患者出现妊娠时。

4. 某些继发性糖尿病,如因胰腺炎或胰腺切除术引起的糖尿病等。

5. 临床上暂时难以分型的糖尿病患者也因使用胰岛素治疗。

在临床上,降糖方案的制定须依据糖尿病分型、胰岛β细胞功能、并发症情况、心肝肾等重要脏器功能情况以及患者自身认知能力等多方面因素。因此,糖尿病患者需多与专科医生沟通,如有疑问及时向专科医生反映,以便医生制定最适合您的治疗方案。



