

卫生与健康
WEI SHENG YU JIAN KANG

糖尿病患者通过合理的运动,可以有效控制血糖,减少药物用量,并预防或延缓糖尿病并发症的发生,生活质量得以提高。

糖尿病患者合理运动益处多

游文河

运动对糖尿病患者的益处

血糖控制。运动是降低血糖的有效方法之一。通过运动,肌肉会消耗糖分并转化为能量,可以降低血糖水平。同时,运动还可以增加胰岛素的敏感性,使身体更有效地利用胰岛素来降低血糖。

减少药物用量。对于糖尿病患者,往往需要使用药物来控制血糖水平。然而,长期使用药物可能会产生副作用。但如果通过合理的运动,患者或许可以减少药物用量,这对于避免药物副作用和提高生活质量具有重要意义。

提高生活质量。糖尿病患者的身体状况往往较差,容易疲劳和虚弱。通过适当的运动,患者可以提高身体素质,增强身体的耐力和力量,改善心肺功能,从而提升生活质量。

预防并发症。糖尿病患者的并发症

风险较高,如心血管疾病、眼疾、神经系统疾病等。适当的运动可以预防这些并发症的发生,如户外运动可以增强心血管功能,减少心血管疾病的风险;力量训练则可以增强肌肉和骨骼,减少骨折的风险。

减轻压力和焦虑。糖尿病患者的心理压力和焦虑往往较大。适当的运动可以帮助患者缓解压力和焦虑,提高心理健康水平。运动还可促进身体内的内啡肽分泌,具有保持愉悦感和缓解疼痛的作用。

改善睡眠。糖尿病患者往往存在睡眠问题,如失眠等。适当的运动可以帮助患者改善睡眠质量,延长睡眠时间,从而有助于控制血糖水平。

增强免疫力。适当的运动可以增强身体的免疫力,提高抵抗力,从而有助于预防感染和其他疾病的发生。

改善肌肉和骨骼健康。糖尿病患者容易出现肌肉萎缩和骨质疏松等问题。适当的运动可以改善肌肉和骨骼的健康,

增强身体的耐力和稳定性,减少骨折的风险。

糖尿病患者运动的注意事项

合理选择胰岛素注射部位。大多数糖尿病患者希望运动来降低血糖水平,但是如果运动量太大增加低血糖的风险。如已经在注射胰岛素的患者想运动,建议胰岛素不要打在四肢上,因为运动以后四肢的血流会加速,势必会增加胰岛素吸收的速度。

不要空腹运动。如果属于脆性糖尿病,或者是血糖波动比较大的患者,最好不要空腹运动,因为空腹情况下,机体本身的糖不是很高,过度运动势必会增加糖的消耗,可能会加重低血糖的风险。

进食后再运动。建议患者适当吃一点东西再运动,但不建议吃太多,因为吃太多胃需要消化,运动时四肢的血流比较快,会影响消化功能。

总之,运动对糖尿病患者具有多方面益处,可以帮助控制血糖水平、增强免疫力、促进心理健康、提高生活质量、预防并发症等。为获得最佳运动效果,糖尿病患者可在专业医生的指导下,制定适合自己的运动计划,并长期坚持。此外,运动前后的饮食和休息也需要进行相应的调整。

(作者单位:厦门市湖里区殿前街道办事处社区卫生服务中心)

营养与健康
YING YANG YU JIAN KANG

红糖,是中国式“坐月子”的标配食物,它衍生出来了红糖水、红糖糍粑、红糖鸡蛋、小米红糖粥等。中医认为红糖性温,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。因此,在我国妇女产后喝红糖水早已成为一种习俗。那月子期间如何吃红糖才科学合理,我们分两期来谈谈。

“坐月子”吃红糖有讲究(上)

陈科

不管红糖、白糖、赤砂糖还是冰糖,都是甘蔗榨汁后,经过不同工艺处理之后的产品。不同的是,红糖中较多

地保留了甘蔗原本所含的一些维生素和矿物质营养成分,白糖和冰糖则是红糖经过脱色和漂白精制之后的产品,其中的非糖类营养成分几乎都被去除了。因为都属于糖类,红糖中的营养成分也只是相对于白糖和冰糖来说的,其实它的营养成分绝对含量并不高,100克红糖里面96.6克都是糖类,蛋白质至多只有0.7克。

老百姓一般都认为红色的食物可以补铁,譬如大枣、枸杞、红豆,甚至番茄都可以补铁。红糖也为赤红色,就感觉其中应该含有较多的铁元素,因此成为了产后补血、改善贫血的“佳品”。但据实验分析,每100克红糖约含铁2.2毫克,铁含量非常低,加之植物里面的铁元素都是非血红素铁,人体吸收率并不高,所以,想用红糖补血或改善贫血几乎是不可能的,还不如多吃点瘦肉、动物肝脏、蔬菜水果补血来得更

实际。此外,红糖中含有的钙元素也不高,每100克红糖约含有157毫克钙。虽说红糖的钙含量比铁元素高,但是如果让产妇每天吃100克红糖,糖的摄入量已经远远超标了。为了获取100多毫克的钙,而摄入过量的高热卡红糖,不如选择钙和优质蛋白质含量更高的奶制品。

(作者系成都市妇女儿童中心医院临床营养科主任医师)

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

成华区反邪教宣传进学校

本报讯 近日,成都市成华区关爱之家、市第七人民医院、跳蹬河街道跳蹬河社区、跳蹬河街道禁毒工作站相关人员走进四川交响乐团附属小学开展“建平安校园 促健康成长”反邪教宣传活动。

“老师,这是什么?是假钞吗?”“这是反宣币,是邪教组织在人民币上印上了反动宣传标语,来传播具有反动政治内容的宣传品。”工作人员解释道,“同学们以后如果是收到这样的反宣币,就拿给爸爸妈妈到银行去兑换,不要在市面上继续流通。如果发现有人散发这样的反宣币,在保证自身安全的情况下,要立刻打110电话报警!”

在反宣币展示区,同学们认真观看和了解被公安机关收缴的各类反宣品,关爱之家的老师用图文并茂的形式为同学们详细讲解了邪教种类、本质、特征以及如何识别邪教、如何防范抵制邪教等内容,有效提升了师生防范邪教能力。

(省反邪教协会供稿)

小小肠息肉危害大

任涛

我国肠癌的发病率逐年升高,每年新发结肠直肠癌病例约达30万,发病率居恶性肿瘤的第三名,严重影响人们的生命健康。而我们谈之色变的大肠癌,80%~90%来源于肠息肉的恶变。因此,预防肠癌要从肠息肉的诊断及治疗开始。

正确认识肠息肉

肠息肉是突出于肠道黏膜表面的上皮组织,通俗点说,肠息肉就是长在肠子里头的小肉团,它是在生活、环境、遗传等多种因素综合影响下而出现的。

大多数息肉喜欢长在大肠上,我们通常说的肠息肉指的就是大肠息肉,或结肠息肉、直肠息肉。肠息肉大小不等,有的小如绿豆,甚至小到米粒样,有的大如草莓,甚至更大。

但很多时候,长了肠息肉并不会出现患者特别不舒服的症状,很难引起人们的注意。只有当息肉比较大时,才可能出现肚子痛、大便次数增多、大便稀烂、拉黑便、大便带血等比较明显的症状,这时肠息肉很可能已经是肿瘤性息肉,甚至已演变为肠癌了。

容易癌变的肠息肉类型

按照病理分型,肠息肉主要分为非肿瘤性息肉以及肿瘤性息肉两种。

非肿瘤性息肉。包括增生性息肉、炎性息肉等,通常不会变成癌。

肿瘤性息肉。主要包括管状腺瘤、绒毛状腺瘤、管状绒毛状腺瘤、锯齿状腺瘤/息肉等,属于癌前病变,具有较高的癌变风险。

肠息肉的诊断

目前肠息肉的发现只能靠结肠镜检查,但很多人会担心做肠镜很难受。其实,现在很多医院都已开展无痛肠镜检查项目,经麻醉医师、内镜医师评估后打上麻药,“睡”上十几分钟就可以完成肠镜检查了。

肠息肉的高危人群

根据大量临床数据显示,专家推荐普通人群在40岁时应该做一次肠镜检查。如果首次检查没有问题,则3~5年复查一次就可以了。

但如果属于高危人群,则强烈建议从40岁开始定期做肠镜筛查,高危人群主要包括:

1. 一级亲属有结直肠癌病史(父母、子女、同父母的兄弟姐妹)的人群;
2. 粪便潜血试验阳性的人群;
3. 既往患有结直肠腺瘤性息肉、溃疡性结肠炎、克罗恩病等癌前疾病的人群;
4. 本人有癌症史;
5. 近期排便习惯发生改变的人;
6. 有慢性腹泻、慢性便秘、粘液血便、慢性阑尾炎或阑尾切除史、糖尿

病、慢性胆囊炎或胆囊切除史等,符合任意两项的人群。

肠息肉的治疗

“80%~90%的大肠癌都是肠息肉演变而来的”,听到这句话是不是令人瑟瑟发抖?莫慌!一个肠息肉发展到肠癌,是要经过漫长的“道路”。所以,医生强调的是,发现肠息肉一定要引起高度重视,但不需要高度紧张。治疗方法通常就一个字——切。绝大部分的肠息肉是在肠镜下进行切除的,切除、电凝电切等“十八般武艺”供医生选择,帮患者解决隐患。

切除肠息肉后的复查

肠息肉被切除后还可能再长出来,所以得定期复查肠镜。还有一些肠息肉很喜欢“捉迷藏”,躲在肠子褶皱、拐弯的地方,加上部分人肠道清洁不是很好,肠镜检查时肠子里还有粪便残留,一次肠镜检查不一定能把全部息肉“一网打尽”,所以得定期复查肠镜。一般情况下,肠息肉切除术后1~3年需复查肠镜。特殊情况如息肉很大或者病理检查后考虑息肉是管状绒毛状腺瘤、上皮内瘤变,甚至早期肠癌,那复查时间的间隔就需要缩短,根据医生建议定期复查即可。

(作者系西藏自治区人民政府驻成都办事处医院消化内科副主任医师)

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

大地震常常引发严重的次生灾害,这些灾害会给国家和人民群众带来重大损失和影响,有时甚至会超过地震直接造成的生命财产损失。如2008年汶川8.0级地震和2013年芦山7.0级地震就引发了严重的滑坡、崩塌和滚石等次生灾害,造成了大量的人员伤亡和财产损失,同时也给救援工作带来了很大的困难。

常见的地震次生灾害

左洪 江宁波 吴微微

根据四川地区的地质特点,常见的地震次生灾害主要有火灾、滑坡和泥石流、有毒物质污染等。

火灾

在地震中,炉具的倾倒损坏、电气设施损坏、化学制剂的化学反应、高温高压生产工序的爆炸和燃烧,以及易燃易爆物质的燃烧和爆炸等都有可能引发火灾,其中,爆炸引发的火灾通常破坏性较强,辐射范围广,造成的损失更加巨大。因此,地震来临时,如有可能请尽量关闭家中的明火、煤气阀门等,并提前在家中备好灭火器。而工厂等企业单位,可利用预警时间采取暂停生产工序等应急措施。

地震滑坡和泥石流

地震滑坡,是指地震动或重力作用引起岩体或土体沿缓倾面剪切滑动一段距离的现象。泥石流是山地在震动或重力作用下爆发含大量水、泥、砂和石块的洪流。据调查统计,地震滑坡和泥石流的产生与地震震级及地震烈度具有明显的相关关系。一般发生在烈度为7度及以上的地区,5级地震造成的滑坡和泥石流可达到100多平方公里,而8级以上可达几万平方公里。地震震级越大,产生的破坏越严重,所造成的滑坡和泥石流也更多更大。

滑坡和泥石流发生后,可能导致大量泥土和岩石进入河谷,堆坝截流蓄水形成堰塞湖,淹没两岸城镇和村庄,甚至溃堤造成下游灾害。此外,还可能造成山区水库水位上升,外流形成水灾。

当滑坡和泥石流发生时,工作人员应紧急发出危险性警报,并因地制宜进行躲避,当滑坡体下滑时,应垂直于滑坡前进的方向逃跑,在滑坡堆积区应向两侧高处跑。相关地区群众当听到泥石流警报或可疑声音时,应立即向主河道两岸的高山地区安全地带撤离。

有毒物质污染

毒气污染、细菌污染和放射性污染主要由生产车间遭受破坏、储存容器被损坏或生产使用时出现突发失控情况造成。地震预警信号发出后,生产、储存及使用这些物质的相关部门应及时采取相应措施,避免有毒物质造成严重的次生灾害。次生灾害的多样性,对我们防范地震风险带来了巨大挑战,同时也对提高抗震设防水准提出了更高要求。我们应该大力宣传次生灾害的避免方式,尽量减轻灾害带来的损失,推进防震减灾事业高质量发展。

(作者单位:中国地震局成都青藏高原地震研究所)

科技前沿
KE JI QIAN YAN脑机接口
“解冻”渐冻症患者控制能力
使用三个月无需重新校准

发表在最新一期《科学进展》上的一项研究结果显示,美国约翰斯·霍普金斯大学开发出一种治疗渐冻症(ALS)的脑机接口(BCI),其能在3个月内保持90%的准确率,且无需重新训练或重新校准算法。

ALS是一种进行性神经系统疾病,会导致肌肉无力以及运动和语言功能丧失。今年62岁的蒂姆·埃文斯于2014年被诊断出患有该病后,有严重的言语和吞咽问题。他可以慢慢说话,但大多数人很难理解他。

2022年夏天,研究人员在埃文斯的大脑表面放置了两个皮质电图(ECoG)网格。ECoG网格是一块薄薄的电极(微型传感器),其覆盖面积相当于一张邮票的大小,放置在大脑上可记录数千个脑细胞(神经元)产生的电信号。

BCI与经过训练的特殊计算机算法一起,将大脑信号转换为计算机命令,这让埃文斯能够自由使用一组6个基本命令(向上、向下、向左、向右、进入和返回)在通信板上

的选项之间导航,并控制智能设备,如房间灯和流媒体电视应用程序。

在整个测试过程中,研究人员发现,使用来自大脑运动和感觉区域的信号会产生最佳结果。与嘴唇、舌头和下颌运动相关的大脑区域对BCI的表现影响最大,且这一效果在3个月的研究中保持一致。

与许多其他BCI研究不同,新方法使用不穿透大脑的电极,研发团队可以记录来自大脑表面的大量神经元,而不是单个神经元。

研究显示,随着时间的推移,患者的反应非常稳定,不必重新训练BCI算法。在不久的将来,渐冻症患者仅仅使用大脑信号就可开灯、播放电视新闻来开启新的一天。

(张梦然)

遗失声明

南江大拇指幼儿园食品经营许可证副本(编号:JY35119220059749)因保管不慎丢失,现声明遗失。
2023年11月3日

公告

公安机关在办理李浩被诈骗案中需从银行卡4405015314220000721 退还被诈骗资金7088元 到银行卡6230720210000116260,公示期30日,如有异议,请在本公告见报30日内提出。
联系人:郭警官
联系电话:02882781015
成都市公安局温江区分局金马派出所
2022年11月3日

公告

公安机关在办理吴世房被诈骗案中需从银行卡6215581208002033417 退还被诈骗资金15194.69元 到银行卡622203240900222865,公示期30日,如有异议,请在本公告见报30日内提出。
联系人:郭警官
联系电话:02882781015
成都市公安局温江区分局金马派出所
2022年11月3日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。