

或丙酮酸未及时氧化时就还原为乳酸。常见于服用大量双胍类药物的糖尿病患者。症状轻者仅有恶心、腹痛、食欲下降、头昏、嗜睡、呼吸稍快。病情较重或严重患者可有恶心、呕吐、头痛、头昏、全身松软、低血压、体温低、心率快、脱水、意识障碍、四肢反射减弱、瞳孔扩大、深度昏迷或休克。

(2)有无糖尿病慢性并发症

包括大血管病变(如冠心病,高血压等)、糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病神经病变、糖尿病足等。

以上并发症,患者要注意不定期进行各项体检,也可以到天元区天台路122号株洲厚德仁营养健康管理中心或扫描下方二维码咨询。(杨宇)



扫一扫

## 糖尿病诊断三步曲

要说明的有三点:

(1)无症状者诊断为糖尿病应有两次血糖测定结果达到以上标准。

(2)在急性感染、外伤、手术或其他应激情况下,虽测出明显高血糖,亦不能立即诊断为糖尿病,需在应激情况结束后重新检测。

(3)理想情况均应进行OGTT试验,如果因某种原因不适于进行OGTT,或儿童糖尿病症状重、血糖高、尿糖阳性、尿酮体阳性,可不进行OGTT试验。

诊断三步曲的第二步:糖尿病的分型,分为四种类型。

1型糖尿病:胰岛β细胞破坏导致胰岛素绝对缺乏,一般18岁前起病,多为消瘦,发病较急,糖尿病症状明显,需要胰岛素治疗才能控制病情。

在1型糖尿病里,有一种人隐匿性自身免疫性糖尿病(俗称1.5型糖尿病):这个属于1型糖尿病的亚型。其特点为,成人起病,病情进展缓慢,早期可不依赖胰岛素,发病时多不肥胖,血糖、胰岛素、C肽水平可偏低,体内胰岛β细胞抗体常持续阳性,具有1型糖尿病的易感基因。

第二种类型是2型糖尿病:

胰岛素抵抗为主伴胰岛素分泌不足,或胰岛素分泌不足为主伴或不伴胰岛素抵抗。约占所有糖尿病患者95%以上,其病因现认为由多基因遗传和环境因素(主要为运动不足

什么是糖尿病诊断三步曲?

第一,诊断是否有糖尿病;四十岁以上的人都应该每年给自己查查血糖,空腹,餐后,随机都查查,并做好记录对比,看有没有一年比一年高,如果超过了空腹的正常值6.1,餐后超过了7.8就是血糖异常了,虽然不是糖尿病,那也是潜在糖尿病人,要格外引起注意,改变自己的饮食生活习惯……

第二,诊断为糖尿病以后还要看是哪一种类型糖尿病;也就是糖尿病的分型。诊断自己是哪种类型的糖尿病,类型不一样,要注意的问题也不一样。

第三,确定了是哪一种类型的糖尿病以后还要看有无糖尿病并发症。要立即检查心肝肾眼底等有无并发症。

我们先来学习第一步:诊断是否有糖尿病。

1999年世界卫生组织公布了糖尿病诊断新标准,得到中华医学会糖尿病学分会的认同,并在中国正式执行。

有糖尿病症状(如多尿、多食、多饮、消瘦),且符合以下三条之一者可以诊断为糖尿病:

(1)随机(一天中任意时间)血浆血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ;

(2)空腹血浆血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ;

(3)口服葡萄糖耐量试验(OGTT)两小时血浆血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。

## 年纪轻轻就脱发?一起听听中医怎么说

近年来我国脱发人群呈上升趋势,平均6个人中就有一位出现脱发情况,其中以30~40岁人群居多。

中国脱发人群超2.5亿,且年龄正在下沉,那么该怎么拯救困扰年轻人的“头顶大事”呢?

中医认为,发为血之余。脱发与人体气血不足有关。且“肾藏精,主骨,生髓,其华在发”,精血互生,所以头发的光泽、密度、颜色都反映出肾气的盛衰。肾气虚弱,则头发焦黄,稀疏,脱落。肾气充足,毛发自旺。白发、脱发等症状都是肾虚最直观的表现,想解决此类问题,需从肾入手,同时补足气血。为防止脱发,神农中医馆内科专家刘炳钧老中医给大家推荐养发三物和正确洗头法。

### 养发三物

黑豆被称为肾之谷,味甘、性平,归脾、肾经,可以达到补肾强身、解毒润肤的功效,能使头发乌黑有光泽。

黑米被称为“黑珍珠”,有开胃健脾暖肝、舒筋活血的功效。黑米的营养成分多集中在表皮上,所以连皮一起服用为佳。

黑芝麻是众所周知的补肾佳品,性平、味甘,有补肾、润五脏、乌发养颜的功效,对于肝肾精不足引起的脱发有较好的食疗效果。

### 洗头注意

日常洗头时要注意以下5点:洗头的频率不能过频繁;不要过量使用洗发水;水温适宜,避免温度过高;不要用指甲抓挠头皮,用指腹轻轻按压;擦干头发时切忌来回搓,避免破坏毛鳞片。

(杨宇)



## 天元区农贸市场开启全员核酸检测

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/成炫兰 通讯员/肖冠华)扎牢市场疫情防控关,3月30日起,天元区市场监管局对全区14个农贸市场的经营者、相关工作人员启动统一核酸检测,做到农贸市场核酸全覆盖。

3月31日下午2点半,经营高峰过后,盛世鑫城农贸市场部分经营者们佩戴好口罩,准备排队等候检测。

“统一的核酸检测可以让经营者们不慌不忙地来检测,既能照顾到生意,也不会漏掉任何一个应检对象。”泰山市场监管所所长肖冠华介绍,农贸市场全员核酸检测头一天,天纺农贸市场就检测人员380余人,预计到4月1日,天元区辖区内农贸市场将全面完成核酸检测。

为保障群众生命健康安全,目前,天元区市场监督管理局在实现冷链食品从业人员每周一检基础上,增加农贸市场工作人员定期核酸检测。

目前,全区各所工作人员正以地毯式走访方式,全面统计农贸市场和进口冷链食品等从业人员数据信息并上传卫健系统,动态掌握从业人员核酸检测状况,以更严格的措施加强源头管控,将疫情防控关口前移。

## 城区15家农贸市场完成改造提升

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/任远 通讯员/杨彦倩雯)去年7月,我市城区农贸市场实施改造提升“三年行动计划”,截至目前,首批列入改造的15个农贸市场已全部落实到位。3月31日,记者从市农副产品贸易协会获悉该消息。

当天上午10时许,记者在明德市场看到,升级后的农贸市场明亮敞阔、干净整洁,顾客穿行其间,神情惬意舒适。“环境变好了,走进来很开心。”住在附近的周焕驰提着一袋蔬菜,高兴地告诉记者。

记者在中南农贸市场的生禽区看到,过去边杀边卖的场景不见了,取而代之的是更加规范的交易现场。“我们将屠宰、寄存、售卖三者分开,消费环境更加良好。”摊主刘先生说。

市商务和粮食局相关负责人介绍,首批提质改造的农贸市场按标准化要求,开展了规定项目和自选项目的建设,并全面实现监控与全场网络覆盖、冷冻冷藏室、公平秤设置。

包括南华农贸市场在内的部分老旧市场还对电网、进排水管网作了升级改造,设置了电动车充电桩及无障碍厕所。一些有条件的市场还专门开辟了市场免费零担区,为菜农销售自有产品创造条件。

## 城区道路临时停车泊位二期今起收费

智慧停车平台使用攻略请收好



本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/姚时美)我市城区道路临时停车泊位二期1409个停车位4月1日正式启动收费。今天,我们教您使用智慧停车平台,以便快速寻找车位,轻松完成缴费,享受便捷的停车服务。

### 一图看懂智慧停车

路边泊位采用“互联网+高位视频”的智能化管理,通过前端设备实时获取到的车辆进出场信息,运用AI、物联网、大数据分析等,系统自动计时计费。车主可通过微信扫码关注“智慧株洲·诸事达”微信公众号或下载“智慧株洲·诸事达”App,进入登录界面,根据提示可以查询附近停车场、账户余额、优惠信息、停车订单,修改个人信息,实施缴费操作等,绑定车辆信息后,今后停车可实现快速缴费。

### 三步搞懂停车优惠

同时,智慧停车推出三项优惠活动,车主只需简单操作,就可以参与活动,有机会享受优惠。

“注册赠送”优惠活动。车主首次通过关注“智慧株洲·诸事达”微信公众号或下载“智慧株洲·诸事达”App,成功注册账户并绑定车牌,即赠送道路停车金额5元。

“邀请赠送”优惠活动。车主通过邀请其他车主关注“智慧株洲·诸事达”微信公众号或下载“智慧株洲·诸事达”App,成功注册账户并绑定车牌,即赠送道路停车金额5元。

“充值赠送”优惠活动。车主通过关注“智慧株洲·诸事达”微信公众号或下载“智慧株洲·诸事达”App充值,可以享受众多优惠,充100元送20元,充200元送50元,充300元送100元,充500元送200元,充1000元送500元,充值赠送金额不设期限,可长期使用。活动有效期1个月,充值赠送数量有限,先到先得。



## 气温回暖 小龙虾提前上市

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/任远)进入三月底,气温回暖,小龙虾生长速度明显加快。3月30日,记者在天纺农贸市场看到,小龙虾已在市场上开售,且备受市民欢迎,不少摊铺一上货就被一抢而空。

每年清明节是小龙虾的上市季,而今年的小龙虾上市得更早,在3月底便已经开售。记者在市场内看到,有三四家水产摊位前有小龙虾出售。鲜活的小龙虾被商家放在大红色的塑料盆内,甚是惹眼。

“今年小龙虾上市时间提前了,与前段时间气温回暖有关。”摊

主李女士告诉记者,因为上市时间提前,上市量较少,首波小龙虾的价格偏高,主要是给市民们尝鲜。

记者在走访中发现,首批小龙虾的价格不一,根据龙虾的个头大小从40元/公斤至100元/公斤不等。一位水产摊主告诉记者,他家的小龙虾每公斤约60元,整体价格高于大量上市期的价格,“像去年最便宜时,同样个头的小龙虾只要30元/公斤。”

记者了解到,目前市场上售卖的小龙虾主要来自本省。“都是从益阳县的水产基地运过来的,没有经过第三方,因此肉质十分新鲜。”摊主李女士说。

采访时,有不少市民前来采购小龙虾。“最近有几波顾客询问小龙虾何时上市,因此先买一点回去。”一位餐馆老板说。

记者在现场发现,购买小龙虾的客人中年轻人居多,“毕竟刚上市,价格不便宜,年轻人追求品质消费,对价格敏感性相对弱一些。”摊主李女士说。

李女士还分享了一些挑选小龙虾的技巧:“一定要挑虾壳薄且青、虾肉白底的;尽量选择养殖虾,因为野虾产地不明,可能会比较脏,有重金属超标的风险;不要选择老虾(越冬虾),这类小龙虾没有肉,口感不佳。”

## “小朋友,你真棒”

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/谭昕吾 通讯员/陈咨)“小朋友,头微微后仰,请张嘴,你真棒!”近日,天元区全区39个幼儿园11000余名师生顺利完成园核采样。

3月28日以来,天元区7家社区卫生服务中心精心组织多支队伍,对辖区内各幼儿园师生进行核采样,仅用3天就完成全区39个幼儿园11000余名幼儿及教师的核采样工作。同时,对幼儿和教职工进行精确排查,严格做到全面统计,确保不漏一人,全力为幼儿园平安保驾护航。

◀采样现场。通讯员供图

