

每100个人就有13人中招

如何远离这份“甜蜜的负担”?

株洲日报记者 刘琼

“缺乏运动、吸烟、喝酒、熬夜等,随着这些不健康生活方式的侵袭,糖尿病的发病率呈上升趋势……”11月13日,在第13个“联合国糖尿病日”,株洲恺德心血管病医院内分泌科举行了一场“控糖、防糖”知识讲座,百余位“糖友”参加。

事实上,如今,糖尿病已成为现代疾病中的第二大杀手。数据显示,目前,我市约有50万名糖尿病患者。这意味着,平均每100个人中就有13人承受着“甜蜜的负担”。

我市约有50万名糖尿病患者

“我还以为是自己减肥有成效呢,没想到是得了病。”近日,得知自己的诊断结果后,18岁的小华(化名)一脸沮丧。

原来,小华从小爱吃洋快餐及碳酸饮料,身高才1.75米的他,体重一度达到了95公斤。一年前,他出现了多食、多饮、多尿症状。为了减肥,他开始增加运动量,适当节制食量,体重也开始下降。可两个月前,他突然感觉自己口干舌燥、浑身无力,去医院一查才发现,自己竟患上了糖尿病。

“糖尿病是一种全身性的慢性疾病,由于

胰岛功能分泌缺陷和胰岛素抵抗而造成胰岛素相对或者绝对不足,以糖代谢紊乱、蛋白质、脂肪代谢紊乱为主的一种综合征,多有家族遗传史。”该院内分泌科主任马新春介绍,像小华一样的糖尿病患者,该科室每年要收治约700人次,且该数据呈逐年递增趋势。

而据国家卫健委的最新统计,我国成人糖尿病的患病率已高达13.7%。按此估算,目前,我市约有50万名糖尿病患者。

糖尿病可引发失明甚至截肢

三五好友相约夜宵、一天不喝奶茶就难受……如今,这已成了不少年轻人的真实生活写照。殊不知,这也是诱发糖尿病的“外因”之一。

“糖尿病患者增多,不健康的生活方式是重要原因。”马新春说,糖尿病病的“内因”即遗传因素,糖尿病患者的直系血亲患上糖尿病的概率会高于一般人;“外因”则是环境因素,热量过剩、活动量减少、生活压力大等都会增加患病风险。

目前,我国的糖尿病治疗现状并不乐观。据初步统计,全国近1/4的糖尿病患者未用药物治疗,而且超六成患者的餐后血糖处于不达标状态。另一个非常严峻的现实是,绝大多

数糖尿病患者不重视各种并发症的定期检测。

“糖尿病的慢性并发症主要是微血管病变,主要累及血管、眼、肾、足等多个器官,致残、致死率高,严重影响患者健康,给个人、家庭和社会带来沉重的负担。”马新春介绍,每年她都要接诊几例因糖尿病引发肾衰竭甚至截肢的患者。

管住嘴、迈开腿,少吃多运动

如何远离这份“甜蜜的负担”?“它是一种不可根治的慢性疾病,需要持续的医疗照顾。”马新春介绍,糖尿病的治疗目标是通过纠正糖尿病患者不良的生活方式和代谢紊乱以防止急性并发症的发生和减低慢性并发症的风险。

“关键在于遵医嘱服药。”马新春说,目前,糖尿病患者的治疗达标率较低,是因为部分患者喜欢寻求“神药”而非正规服药。她曾遇到过一名60多岁的糖尿病患者,因为迷信保健品,竟擅自停止服药多年,最终不仅花费数十万元,还诱发了肾衰竭。

除了提高就医的依从性,马新春认为,生活方式的干预也同样重要,“简单来说,就是要管住嘴、迈开腿,少吃多运动。”

医疗新技术

只需挪动患者一块骨头,便可避免截肢

“横向骨搬运”治愈糖尿病足

株洲日报 刘琼 通讯员/吴波文 陈健

株洲日报讯 11月9日,在市中心医院,主题为“骨科新技术、新进展暨糖尿病足骨搬运治疗技术培训应用高级研修班”开班,来自全国各地的500余位代表参会,远超预期人数。

“近年来,我国糖尿病足溃疡发病率、死亡率、截肢率居高不下,逐年增长,如何为病人保肢显得尤为重要。”市中心医院创伤骨科主任张锡平介绍,横向骨搬运治疗原理是运用Ilizarov生物力学理论:“张力—应力法则”。通过对生物组织持续、缓慢、稳定的牵拉,产生一定张力,刺激骨骼、血管、皮肤等组织的再生和活跃生长。通俗点讲,就是只需挪动患者一块骨头,便可刺激再生新的血管网系统,从而恢复患者下肢血液循环,促进组织再生,创面痊愈,让患者免去截肢的风险。该技术具有简单操作、创伤小、住院时间短等特点。

“举办该研修班旨在提升我省的糖尿病足骨搬运治疗技术水平,让更多糖尿病患者受益。”张锡平介绍,该研讨班聚集了国内糖尿病足横向骨搬运技术的顶级专家,如中国医师协会骨科专业委员会糖尿病学组组长张永红教授、国内横搬第一人曲龙教授、国内横搬技术基础研究第一人李刚教授等。研讨会上,与会专家就骨搬运技术在缺血性足病及重度糖尿病足的应用进展,横向骨搬运技术的手术指征、手术技巧与陷阱等方面进行探讨。

医者仁心

株洲日报记者 刘琼 通讯员/朱卫健 袁银

市县两级联手 助力截瘫女子平安分娩

株洲日报讯 “炎陵县罗女士产后一切正常,母女健康!”近日,这则消息传到了市妇幼保健院,悬在大伙心头长达半年的石头终于落了地。

原来,罗女士身患脊髓性截瘫、肌萎缩。从13岁起,她便靠轮椅出行,生活不能自理。去年,她由江西省嫁入炎陵县,丈夫是一位手部有残疾的贫困户。

今年4月7日,在得知罗女士怀孕后,炎陵县中关村的医务人员将其纳入高危孕产妇专案管理,炎陵县妇幼保健院副院长彭俊红为其捐款,并为其进行免费产检。

然而,经过检查评估,专家认为罗女士的身体状况不适宜继续妊娠,可这遭到了罗女士和家人的强烈反对。

怎么办?炎陵县妇幼保健院迅速将情况上报给市妇幼保健院。随后,对方派出专家团队来到炎陵县对罗女士进行面访、产检。

“第一次面访时,她才怀孕4个月,但她的宫底已到脐上,还出现了呼吸困难症状。”市妇幼保健院院长周春慧介绍,由于罗女士的身体特殊,无论是继续妊娠、分娩还是引产,她都面临着巨大的风险。

为保障母婴安全,市卫健委立即牵头成立市县两级专案管理救治工作领导小组及专家技术指导小组,并为罗女士申请了医疗救助。

经过市妇幼保健院产科团队长达2个月的悉心照料,罗女士的病情逐渐平稳,未出现任何并发症。8月14日,罗女士转至炎陵县人民医院待产。在此期间,市县两级通过急救救治小组微信群,每天交流罗女士的病情变化。10月21日,她顺利娩出一名女婴,母女平安。

“这是一场爱心接力,也是我市加强危重孕产妇救治体系建设、提高母婴安全保障能力的一个缩影。”市卫健委相关负责人介绍,近年来,为保障全市母婴安全,我市先后建立了2个市级危重孕产妇救治中心和2个县级危重孕产妇救治中心,9个县区级危重孕产妇救治中心和10个区县危重新生儿救治中心,实现对重点人群的重点管理。据统计,今年以来,我市高危孕产妇实现了零死亡。

医讯速递

明天,慢阻肺大型义诊等你来

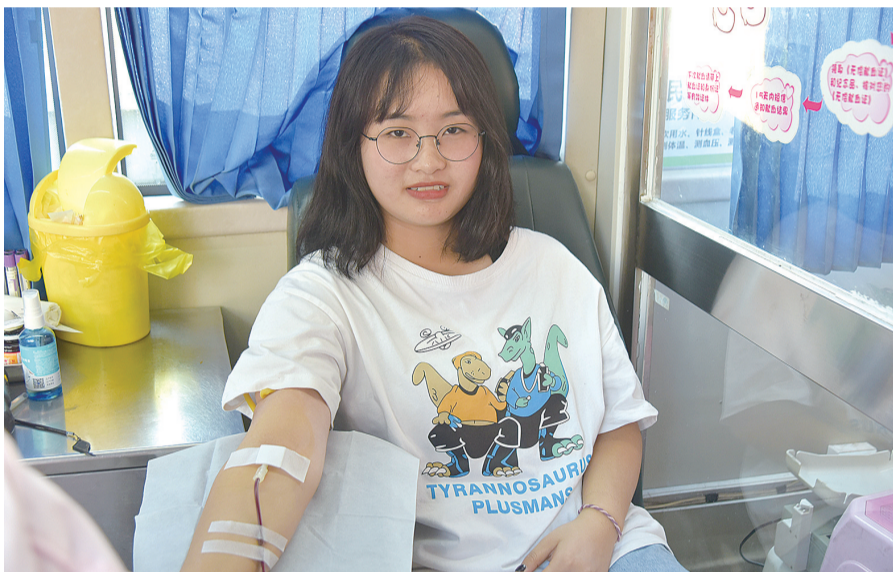
株洲日报记者 刘琼 通讯员/焦海禄 谭盼盼

株洲日报讯 11月20日是第18个“世界慢阻肺日”,今年的主题是“齐心协力,终结慢阻肺”。记者从省直中医院获悉,当天上午9点,在该院内科大楼7楼,来自呼吸与危重症医学科的专家将举办一场慢阻肺大型义诊及健康讲座,并为10名患者提供免费的胸片检查。

“慢性阻塞性肺疾病简称慢

阻肺,是一种严重危害人类健康的常见病。”省直中医院呼吸二科主任曹伟云介绍,我国约有9900万慢阻肺患者,年龄越大,发病率越高。其中,40岁以上人群的患病率高达13.7%。

据悉,在当天的活动现场,专家们将讲授慢阻肺的预防与管理、吸入装置的正确使用、呼吸操、肺康复等内容。有兴趣参加的市民可拨打咨询电话:0731-28290002或0731-28290127。



340位医药学子 献血11.47万毫升

11月12日至13日,湖南中医药大学专科学校举行了无偿献血活动,有340位学生参与献血,总献血量达到11.47万毫升。

“我是学医的,懂得血液的宝贵,也想提前为患者做点什么,献血就是最直接的方式。”得知学校来了献血车,来自医疗美容系的黄玉萍赶紧跑去献血。在成功捐献400毫升血液后,她还当起了宣传大使,热情地向初次献血者分享自己献血的感受。

株洲日报记者 刘琼 通讯员/郭宇轩 摄

新城论坛

28831459

责任编辑:叶新福 美术编辑:王玺 实习编辑:袁满 校对:谭智方

投稿邮箱:zrbxclt@126.com

投稿要求:主题关于市委中心工作皆可,字数1500字以内。

以军事视角看抓工作落实

张建武

【心有所畏、言有所戒、行有所止,才能永葆共产党人的初心本色。】

天下大事必作于细,古今事业必成于实。落实是成事之基、发展之本。如果没有落实,所有方略都只是纸上谈兵,任何愿景都化为海市蜃楼。军事、政治和经济,向来紧密相连、息息相关。以军事视角看抓工作落实,有些理念值得思考借鉴。

“军情如火”——先机不可丧失。行军打仗、排兵布阵,情势刻不容缓,战机稍纵即逝。长征路上,红军面对前堵后追、飞机轰炸、生死存亡一瞬之间的危局困局险局,与敌人抢时间、比速度、赶路程,飞夺泸定桥、喋血娄山关、浴血腊子口……屡屡告急、战战兢兢,胜在兵贵神速、战机掌控。从军事战场看经济战线,紧抓政策商机、发展契机,把握防范化解风险时机,虽然没有你死我活的惨烈,但“军情紧急”的意识同样不可或缺。要树立“抢”的思想,抢抓清水塘整体搬迁改造、打造株洲·中国动力谷的历史机遇,秉持历史担当,厚植为民情怀,抢占制高点、掌握主动权、引领新发展,奋力书写历史。要强化“争”的意识,以等不起的紧迫感、慢不得的危机感、坐不住的责任感,争政策支持,争项目落地,争

资金投入,只争朝夕、分秒必争、驰而不息。要固牢“起”的观念,“跳出株洲看株洲”,着眼全省乃至全国,冷静研判百舸争流、千帆竞发的严峻态势,奋勇超越、走在前列。

“军令如山”——执行不能含糊。“盘马弯弓待发,鬼神阻路皆下压。军令如山律如铁,寒光一闪敌已杀”。军令所向,势如破竹、锐不可挡。1950年,为选派进军西藏的部队,刘邓首长找时任18军军长张国华谈话。邓小平同志第一句话:“今天谈话凭党性。”张国华回答:“一切听从党安排。”就这样,张国华在率部进驻“天府之国”川南和开赴高寒缺氧的西藏之间,毅然选择后者。推动高质量发展,能不能抓落实,以怎样的标准抓落实,不仅是工作态度、工作作风问题,更是对党性和初心的考验。有“三股劲”值得倡导:一是拼劲。任务再重、困难再多、矛盾再突出,敢打敢拼,决不退缩,一拼到底,决不停歇,既拼开拓、拼担当,又拼斗志、拼毅力,拼出发展新局面,拼出党员好形象。二是韧劲。直面前进道路上的硬骨头,“逢山开路、逢水架桥”,展示“抓铁留印、踏石留痕”的硬作风;聚焦群众反映强烈的老大难,找实问题、深挖根源,实现“事不过夜、马上就办”的高效率。三是韧劲。咬定青山、紧盯目标,一任接着

一任干,一锤接着一锤敲,一张蓝图绘到底,不达目的不罢休。

“军纪如铁”——规矩不容触犯。军纪森严、不可触碰,谁碰谁流血、谁犯谁遭殃。1937年10月初,延安发生了一起震惊全国的事件,时任抗大6队长黄克功因逼婚未成枪杀陕北公学女学生刘茜。黄克功是一名老红军、于革命有功。如何处理黄克功案,当时党内、军内外有许多不同声音。毛泽东同志专门致信边区高等法院,支持对黄克功处以极刑。无论部队还是地方,领域有区别,纪律无禁区。毛泽东同志讲:“路线是王道,纪律是霸道”。贯彻上级指示指令、决策部署,重在挺规挺纪于前。纪律的霸道,就是从严守守没有折扣可打、坚决落实毫无条件可讲。不管职位高低、资历深浅、贡献大小,违反纪律最终难辞其咎,必受严惩。守初心、担使命、抓落实,纪律利剑务必高悬于心头。严肃纪律,惩的是贪腐、渎职、与民争利之“恶”,扬的是清正、廉洁、为民解忧之“善”。干事创业、担当作为,风险无处不在,诱惑无处不在,只有守住法纪底线、不碰规矩红线,心有所畏、言有所戒、行有所止,才能永葆共产党人的初心本色,不负组织重托、不负群众厚望。

(作者系石峰区委常委、区人武部政委)

真学真懂真信真用新思想

张磊

【要用好用活新思想这把“金钥匙”,不断推动株洲高质量发展。】

党的十八大以来,党先后开展了群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育和“两学一做”学习教育,每次教育活动都把学习习近平新时代中国特色社会主义思想作为重要内容。这次主题教育,更是把学习贯彻新思想作为根本任务和贯穿始终的主线。我们要站在讲政治的高度,在真学、真懂、真信、真用上下功夫,用以武装头脑、指导实践、推动工作。

在真学上下功夫。真学是学习新思想的基础、前提和头道工序,体现的是政治态度。当前,有些党员是“什么都懂一点,什么都不精通”,经常是“快餐式”学习和“浅阅读”。如何解决这个问题?从认识的层面上来说,就是要弄明白学习的初衷、学习的意义,认识到新思想是实现中华民族伟大复兴中国梦、建设社会主义现代化强国的思想武器和科学指南。从方法层面上说,就是原原本本学、逐字逐句学,坚持把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去,做到深度学习、常学常新。从过程层面上说,就是要舍得拿出时间学、拿出精力学、利用业余时间学,在工作中见缝插针学,并用学习成效来推

动工作。在真懂上下功夫。真懂是真学的结果,更是真学的升华。所谓真懂不是假懂、更不是装懂,而是深层次地懂根本和精髓,就是要强化政治觉悟,掌握贯穿其中的马克思主义立场、观点、方法。比如,面对复杂的经济问题,习近平新时代中国特色社会主义思想经济思想既有鲜明的理论观点,又有丰富的方法论指导,强调问题导向,坚持抓重点、补短板、强弱项;强调改革发力,部署具有“四梁八柱”性质的重大改革等。这些都是解决经济问题的方法论,极具现实性、针对性、指导性。

在真信上下功夫。真信就是要在灵魂深处敲响警钟,不信不是真懂。真信就是要在灵魂深处敲响警钟,在思想深处起共鸣,自觉做新思想的忠实信仰者。从历史的角度来看,从洋务运动到戊戌变法,从辛亥革命到五四运动,无一例外都没有解决中国的问题。1921年,中国共产党作为无产阶级政党应运而生,并带领中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃,迎来了实现中华民族伟大复兴的光明前景。从当前的发展来看,实践证明,在新思想的指引下,解决了许多长期想解决而没有解决的难题,办成了许多过去想办而没有办成的大事,推动政治、经济、文化、社会、生态等方面取得了举世瞩

目的成就。从未来的发展趋势看,当前,正处于百年未有之大变局,比历史上任何时期都更接近、更有信心和有能力实现中华民族伟大复兴的目标。但在新的征程上,还有许多“雪山”“草地”需要跨越,还有许多“娄山关”“腊子口”需要征服。因此,要自觉强化政治信仰,牢固树立“四个意识”,自觉践行“两个维护”,自觉用新思想武装头脑,把思想的力量转化为内心的强大正能量。

在真用上下功夫。无用之学是清流,无用之言是空谈,学而不用是枉然。学习新思想根本要把改造客观世界与改造主观世界结合起来,自觉以科学理论指导实践、推动工作。如围绕贯彻新发展理念,株洲坚定不移淘汰落后产能,全力培育新动能,中国动力谷发展来势看好,挺起了株洲发展的脊梁,受到上上下下、方方面面的高度关注和投资者的青睐,全市产业在有强则强、有弱则弱中悄然实现了转型升级。我们尝到了贯彻落实新思想的“甜头”,但也吃到了不能真用的“苦头”。如省委通报我市北欧小镇违规建房问题,反映了在贯彻落实新思想时还存在温差落差偏差的现象。所以,要用好用活新思想这把“金钥匙”,不断推动株洲高质量发展。

(作者单位:市委办)

初心使命激荡人心——

——参加《株洲日报》“初心”系列报道实习体会

肖鹏 宁喜玲

【努力做有理想、有追求的大学生,做有担当、有作为的大学生,做有品质、有修养的大学生。】

株洲市,是一方有着辉煌革命历史的红色热土,无数革命先辈从这里出发、在这里奋斗,留下了许多值得挖掘和传承发扬的宝贵精神财富。《株洲日报》推出“初心”系列报道,寻访革命先辈在这片土地上的初心故事。作为跟班实习的大学生,我们跟随记者老师到现场采访,真切感受革命先辈的初心滚烫热烈,其初心精神在红色大地上代代传承。

革命先辈:把初心镌刻在红土地上

东富寺,位于醴陵市东富镇东富村,始建于明代,原为当地百姓祭祀包公、敬奉神佛之所,第一次国内革命战争时期,成为醴陵南一区第一乡农民协会所在地。1927年年初,青年毛泽东专程来醴陵考察农民运动,进行详细调研,为日后撰写著名的《湖南农民运动考察报告》找到了第一手资料。

东富寺管理所负责人刘纪云介绍,1927年2月1日,正是农历除夕,毛泽东冒着鹅毛大雪,从醴陵县城步行25里到东富寺考察。他听说东富的农民运动搞得很好,他等不及了,要到现场一看究竟。来到东富寺后,他连夜与农协人员座谈,在这里住了两个晚上,组织参加了3个会。大年初一,毛泽东登上寺内戏台,对700多名工农群众发表演讲,动员群众办农会、闹革命。台下的群众几乎都目不识丁,但是,毛泽东把深刻的革命道理讲得通俗易懂。“河里的沙子是散的,加进黄泥、石灰,用水和泥,羊角耙也挖不进。”毛泽东用生动的比喻启发农民:团结起来力量大,只要加强团结,革命就一定胜利。他的演讲激情澎湃,极大地鼓舞了台下的劳苦大众。

东富寺陈列室里,众多历史照片和资料,详尽还原了毛泽东当时在各地考察的情形。一份份真实的史料,一组组精准的数据,一个个感人的故事,穿越时光,散发着历史的耀眼光芒,印证着革命先辈寻初心的足迹。

采访之前,我们一直在思考:一个34岁的年轻人,在阖家团圆的除夕,远离亲人,不畏严寒,徒步迎头走来,到偏僻的穷山村,一个人在破庙里迎来新春佳节,他到底为啥?是什么力量支撑他?他不孤单吗?

因为有了这次媒体实践,让我们在走访结束后找到了答案:坚定的革命理想与信念,

是无穷的动力之源。为了中国劳苦群众得解放,过上幸福美好的新生活,这是革命先辈的初心与使命。

青年学生:把初心作为人生的最高理想

罗霄山余脉的会真山,是醴陵沈潭镇美田桥村最高峰,山上郁郁葱葱景色优美,站在山顶可以俯瞰湘赣交界的6个乡镇。当地群众把最美的风景,永远留给了革命烈士。会真山上的烈士陵园是美田桥村的退休教师瞿佳美倡导发起,党员干部带头,村民集资修建的。烈士陵园不仅是纪念革命烈士的地方,更是烈士们牺牲自我成就大我的奉献精神象征。瞿佳美说:“我们今天的幸福生活是烈士用鲜血换来的。修建烈士纪念馆,对烈士是纪念,对后代是教育。”

数十年过去了,为什么人民群众对烈士们念念不忘?因为群众心中始终有杆秤,谁真心实意为群众办实事、办好事,老百姓就永远记着谁。无数的革命烈士,为了中国革命胜利,为了人民的幸福生活,义无反顾地献出了宝贵的生命,他们是最值得尊敬、最值得缅怀的人,人民从心底里愿意把最美的风景馈赠给他们,永远铭记他们。

初心和使命,是我们的情感之根,是我们的出发点,也是我们的归宿。

习近平总书记明确指出,“青年时代树立正确的理想、坚定的信念十分紧要,不仅要树立,而且要在心中扎根,一辈子都能坚持为之奋斗。”为中国人民谋幸福,为中华民族谋复兴的初心和使命,应是我们人生的最高理想。

我们生逢伟大的新时代,这个伟大的新时代不是凭空而来的,而是一代代中华儿女经过艰苦卓绝、浴血奋战的斗争和奋斗,用生命和汗水、用智慧和实干创造出来的,我们每个人都应该珍惜这个伟大的新时代,作出我们应有的贡献。

作为青年学生,通过社会实践让我们更加明确了学习目标,通过刻苦钻研和训练,熟练掌握一技之长,成为具备过硬本领的大学生,努力做有理想、有追求的大学生,做有担当、有作为的大学生,做有品质、有修养的大学生。实践告诉我们,把实践当作淬炼精神的练兵场,通过踏实实践,在事上磨炼,让初心精神内化于心,淬火成钢。

(转自2019年11月12日《中国新闻出版广电报》)