

# 今天,你“控糖”了吗?



市中心医院内分泌科的专家进入社区进行糖尿病知识宣讲。通讯员 供图

株洲日报·掌上株洲记者/刘琼 通讯员/张曦予

11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题是“人人享有糖尿病健康管理”。目前我国成年人的糖尿病患病率高达11.2%。这意味着,每9个成年人中就有一人患有糖尿病。

一个更严峻的现实是,超半数糖尿病患者并不知道自己患病。

## 拿碳酸饮料和果汁解渴 19岁男孩患糖尿病

“你那些坏习惯真得改了,差点命都没了。”11月13日,在市中心医院,听着母亲带着心疼的责备,19岁的小天(化名)点了点头。就在几天前,他因为糖尿病性的酮症酸中毒,一度命悬一线。

原来,小天是个重达220斤的胖小伙。这些年,他总喜欢拿碳酸饮料和果汁解渴,几乎很少喝水。

由于越来越胖,小天也变得不爱运动,除了上课,他大部分时间都是窝在房间打网游。前两天,他突然感觉胸闷、恶心,接着意识也模糊了,着急的家人赶忙把他送往医院。

经检查,小天的血糖飙升至正常人的3倍多,血酮也比正常人高出了10倍,他被诊断为糖尿病性的酮症酸中毒。此外,小天还合并急性肾功能衰竭、电解质紊乱。所幸抢救及时,他才得以转危为安。

“他渴了不喝水,只喝饮料,加之是肥胖患者,患上糖尿病的几率要比普通人高很多。”市中心医院内分泌科主任刘红介绍,据最新的糖尿病流行病学调查显示,我国糖尿病患病率逐年攀升,目前,成年人的糖尿病患病率高达11.2%。这意味着,每9个人中就有一人患有糖尿病。

值得一提的是,糖尿病曾是老年人的“专属”,如今却盯上年轻人甚至儿童。有调查显示,在我国,青少年已占糖尿病患者总人数的5%,且每年都在上升。

## 超半数糖尿病患者并不知道自己患病

糖尿病患者增多的原因是什么?刘红认为,一是饮食习惯、肥胖、环境等因素导致新发病人数量增加;二

### 相关链接

## 这些误区 您得知道

日常生活中,不少糖尿病患者为了“控糖”,在饮食上出现误区。11月14日,记者专访市中心医院内分泌科主任刘红,为您解答疑惑。

记者:不少糖尿病患者认为进餐越快越好?

刘红:糖尿病患者不宜进餐太快。进餐太快,不宜产生饱腹感,造成食量过大。进餐时间长,使葡萄糖浓度不至于过于集中,可使餐后血糖上升平缓。

记者:有些糖尿病患者为了控糖,只吃素不吃荤,这种做法可取吗?

刘红:植物性蛋白质(豆类除外)是不完全蛋白质,缺少赖氨酸,营养是不全面的。动物食品中的营养素人体易吸收,如血红素铁比无机铁吸收好,有机锌、有机硒、有机铬都比无机元素吸收好。动物食品又是一些维生素的丰富来源,如B12。

多吃荤少吃素同样不科学。吃荤多势必造成蛋白质太高,随之带进的动物脂肪增多,肉类食品过多、脂肪过多正是西方饮食的弊病。因此,最好还是平衡。

记者:糖尿病患者为了少排尿,可以少喝水吗?

刘红:糖尿病患者多尿并非体内水多,而是血糖高所致。少饮水血液浓缩易出现高渗,“进口物质”中唯有水不限,反而鼓励多喝水。

记者:目前,市面上出现了不少“无糖”食品,糖尿病患者可以随便吃吗?

刘红:无糖食品中不含单糖或蔗糖,食品中仍和其他食品一样含碳水化合物,并不能随便吃。

## 直播演示手术过程,共享最新技术

### 医讯速递

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘琼 通讯员/张曦予 易剪梅) 近日,湖南省医学会首届潇湘外科周活动在长沙开幕。会议邀请了国内外著名专家进行手术演示及相关专题讲座,市中心医院普外科结直肠外科团队受邀参与手术直播演示。

在进行“腹腔镜右半结肠癌根治术”的直播时,只见市中心医院结直肠外科团队主任王劲建立气腹后,再按照由远及近的原则循序探查、分区操作,先后完成游离间隙、裸化血管、清扫淋巴结、保护神经等流程,仅用两个小时就顺利完成手术。

随后,他又主刀完成了第二台手术——“柳叶刀两步提拉腹腔镜超低位直肠癌根治术”的直播演示。

“手术直播演示,是外科医生的‘炼金场’。”王劲介绍,通过这两场直播演示,能充分展示该科室的最新研究成果,促进各医院间的学术交流,从而推动湖南地区普外领域的技术不断发展。

## 这家医院开设了「宝宝爬爬班」

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘琼 通讯员/顾言心) 不少家长有这样的困惑:“宝宝9个月了居然不会爬?”“宝宝可以学爬行而直接走路吗?”……11月15日,为了消除家长的疑惑,市妇幼保健院儿童保健科开设了“宝宝爬爬班”,每周五下午4时至5时,由专业运动训练师带领家长一起教宝宝学习爬行。

“7—10月龄是宝宝学习爬行的关键期。爬行能使宝宝活动量加大,锻炼其全身肌肉力量,促使其四肢活动更加协调灵活。”该院儿保科主任谭晋说。

家长如何为孩子报名参加“宝宝爬爬班”? 报名方式有两种,一是在宝宝例行儿童体检时,家长可在体检医生处报名参加;二是宝妈们可拨打市妇幼保健院儿保科热线电话(28227546)或费老师电话(18073365896)进行咨询预约。

## 男子采摘油茶摔断腿 爬行50米自救

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘琼 通讯员/尚睿君) 最近,正值油茶采摘季节,忙着收获果实的同时也别忘了自身安全。家住涪陵区的唐师傅就因上山采摘油茶不慎摔断了左腿。

66岁的唐师傅家住古岳峰镇。11月8日中午,他来到自家后院,准备从此爬上山采摘油茶。没有想到的是,刚爬上一处两米高的土坡时,土坡却突然垮塌了,他重重地摔倒在地。

由于没带手机,摔倒后,无法站立的唐师傅只能从自家后院爬到前院,足足爬了有50米。所幸,家人发现后立即将他送入市中医伤科医院膝关节科。

“患者入院时,左大腿疼痛畸形,头部也有流血。”该院膝关节科医生汤照明介绍,经检查,唐师傅的左侧股骨远端粉碎性骨折。

目前,唐师傅已接受了手术治疗。“每年到了采摘油茶的季节,我院都会收治10余例此类患者,他们多数为六七十岁群体。”汤照明介绍,市民一旦摔伤后并怀疑发生骨折,不要轻易移动,因为骨折后的骨头可能形成锋利的“刀”状,随意移动可能刺破血管、神经或内脏,造成二次伤害。若明确受伤部位,可先采取简单的固定措施,然后拨打120求助。

## 中医养生膏方文化节 市民感受中医药魅力

11月8日,省直中医院举办第七届中医养生膏方文化节。活动现场,中医专家为百余位市民义诊。此外,市民通过品尝膏方药膳、体验中医特色护理等活动,感受中医药的神奇魅力。

“膏方主要用于慢病的调理,适合体质虚弱、亚健康人群服用,能达到治未病的效果。”省直中医院治未病中心首席专家张群介绍,此次准备的膏方是由30多种中药材熬制而成,并添加了蜂蜜,相对于传统中药口感更好,服用更方便。

省直中医院相关负责人介绍,该院举办此活动旨在推广中医药文化,打造独具湖湘特色的中医药文化品牌,让广大市民信中医、爱中医。



株洲日报·掌上株洲记者/刘琼 通讯员/谭盼盼 摄

# 巩固脱贫成果 做好有效衔接 为建设幸福株洲贡献力量

刘湘元



乡村振兴壮美画卷在株洲大地徐徐展开,图为茶陵秩堂油菜花海。(资料图 株洲日报·掌上株洲记者/谭浩瀚 摄)

市第十三次党代会提出的“培育制造名城,建设幸福株洲”目标,为全市今后五年乃至更长一段时期的发展擘画了美好蓝图,特别是提出聚焦建设湘赣边区域合作示范区,健全完善防返贫动态监测和帮扶机制,推进巩固拓展脱贫攻坚和乡村振兴有效衔接,为全市推进巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接五年过渡期工作,指明了方向,提供了遵循。实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,事关巩固来之不易的脱贫攻坚成果、推动全面实施乡村振兴战略,事关幸福株洲的质量成色,事关全面建设社会主义现代化新株洲全局。市乡村振兴局将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻落实市第十三次党代会精神,全力巩固拓展脱贫攻坚成果,做好与乡村振兴有效衔接工作,为“培育制造名城,建设幸福株洲”贡献力量。

守住一条底线,坚决防止返贫致贫。习近平总书记高度重视防止返贫工作,强调要坚决守住防止规模性返贫的底线。抓好防止返贫这个首要任务,必须持续用力巩固脱贫成果。加强防返贫监测与帮扶。用好用活农户自主申报、干部走访排查、部门筛查预警三种返贫致贫风险监测渠道,常态化开展监测对象识别、落实帮扶措施、风险消除等工作,做到“应纳尽纳、应扶尽扶”。按照“缺什么补什么”的原则,落实行业政策、结对帮扶、社会帮扶等措施,对监测对象开展精准帮扶,坚决防止返贫致贫。加强“两不愁三保障”政策落实。持续压实行业主管部门工作责任。健全控辍保学工作机制,确保除身体原因不具备学习条件外脱贫家庭义务教育阶段适龄儿童少年不失学辍学;有效防范因病返贫致贫风险,做好脱贫人口、边缘易致贫人口参保工作;建立健全农村脱贫人口、边缘易致贫人口住房安全动态监测机制;巩固拓展已建农村供水工程成果。加强易地扶贫搬迁后续帮扶。建立健全后续扶持协调机制,加大产业发展、务工就业等方面扶持力度,完善安置点基础设施和基本公共服务功能,优化安置区基层党组织建设和社会治理,确保搬迁群众稳得住、有就业、逐步能致富。加强扶贫项目资产管理。建立健全扶贫资产的长效运行管理机制,重点摸清扶贫项目资产底数,有序推进确权登记,健全资产管理台账,落实后续管理责任,规范后续管护运营和受益

分配使用,严格项目资产处置,确保项目资产稳定良性运转。

推进一批重点,确保实现有效衔接。习近平总书记强调,“要扎实做好巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,确保工作不留空档,政策不留空白”。要聚焦衔接重点工作,因地制宜,精准发力,确保实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接。提质发展脱贫地区特色产业。巩固和壮大现有乡村特色产业,持续推动畜禽、粮食、蔬菜、油料、中药材、水果、茶叶、水产、楠竹等九大优势特色产业发展,大力实施消费帮扶,让乡村特色产业兴起来;突出品牌营销,做响特色产品品牌,支持脱贫地区培育、认证“三品一标”农产品,积极推介宣传“湘赣红”区域公用品牌,让乡村特色产品响起来;加大对龙头企业的

项目支持、政策激励,把龙头企业和新型农业经营主体做大做强,让乡村特色经营主体强起来;用好农村集体产权制度改革成果,大力发展村集体经济,组织评定先进村和示范项目,让村集体经济活起来。有力促进脱贫人口稳定充分就业。全市脱贫人口中,近70%的家庭至少有一人在外务工,在这些家庭中务工收入占到了家庭收入的70%以上。因此,稳住就业就稳住了农民收入,也就稳住了巩固脱贫成果的大头。要加大劳务输出组织力度,巩固壮大就业帮扶车间,规范公益性岗位管理。支持带贫主体吸纳脱贫群众稳定就业。支持脱贫地区在涉农项目建设和管护时广泛采取以工代赈方式,优先吸纳脱贫不稳定人口和边缘易致贫人口务工。加大职业技能培训力度,建立培训对接企业务工机制,实现培

训后直接上岗。持续改善脱贫地区基础设施条件。坚持稳抓稳打,分类指导,体现特色、人民参与、建管并重“五个原则”,建立健全专项任务清单、项目库管理、项目审批、农民社会参建、公共基础设施管理“五项机制”,重点实施好交通畅通、供水保障、清洁能源、农产品仓储保鲜冷链物流设施、数字乡村、村级综合服务、农村基本公共服务、农村人居环境整治提升“八大行动”,不断改善脱贫地区基础设施条件。着力提升脱贫地区公共服务水平。持续推进县乡村公共服务一体化。提升义务教育水平,补齐乡村小规模学校和乡镇寄宿制学校短板,提高农村学校办学质量和乡村教师待遇;加强基层卫生服务能力建设,过渡期内保持现有健康帮扶政策基本稳定,优化高血压、糖尿病等慢性病医防融合服务,调

整完善县域内先诊疗后付费政策;推广攸县“门前三小”经验,实施美丽乡村“鹊桥工程”,健全县乡村三级养老服务网络;提升农村基础公共服务(一门式)全覆盖工作质量,确保所有村(社区)均能实现“一门式”办理、“一站式”服务。

抢抓一个机遇,奋力打造示范引领区。10月16日,国家发展改革委印发《湘赣边区域合作示范区建设总体方案》,标志着湘赣边区域合作示范区建设正式上升为国家战略。要抢抓这一重大机遇,以湘赣边区域合作带动乡村振兴迈出新步伐,奋力打造湘赣边区域乡村振兴示范引领区。加强学习研究。深入学习研究《湘赣边区域合作示范区建设三年行动计划(2020—2022年)》和《株洲市落实〈湖南省推进湘赣边区域合作示范区建设三年行动计划(2020—2022年)〉工作方案》,学懂弄通推进我市乡村振兴的有利政策举措。强化对接合作。按照“一核两区四组团”的空间布局,加强与湘赣边区域县市的对接合作,推进政策互享、产业互补、交通互通、旅游互动、环境互治,强化推进合力。形成示范引领。充分发挥株洲在湘赣边区域合作建设中的主阵地作用,坚持创新引领,积极探索开展湘赣边区域乡村振兴示范带、湘赣边区域美丽乡村示范带和“两山”铁路美丽走廊等创建活动,让我市乡村振兴走在前列、作出示范。

强化一套保障,凝聚强大工作合力。调整优化脱贫攻坚保障机制,持续推进乡村振兴,确保进一步凝聚起强大工作合力。加强队伍建设。由扶贫机构调整衔接乡村振兴机构,工作的范围更广、地域更宽、内容更多。根据新的工作任务要求,加快做好机构职能调整和乡村振兴系统“三定”工作,提升乡村振兴系统干部队伍能力和素质。健全工作体系。扎实做好巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴在工作力量、组织保障、制度建设、规划实施、项目建设、要素保障等方面的有机结合,做到一盘棋、一体化推进。凝聚社会合力。继续抓好省内对口帮扶泸溪县工作。继续以“一张网、一个联合会、一支基金”为载体,动员社会各界力量参与帮扶。强化考核评估。持续开展考核评估,把巩固拓展脱贫攻坚成果纳入市县党政领导班子和领导干部推进乡村振兴实绩考核范围,全力做好国家巩固脱贫成果后评估工作。(作者系市乡村振兴局党组书记、局长提名人选)