

# 糖尿病患病率逐年增长,听听山东铝业公司医院专家曲勇讲解咋预防“饥饿疗法”预防糖尿病不可取

近30年来,我国糖尿病的患病率快速增长,世界卫生组织公布最新数据显示,2010年我国18岁以上人群糖尿病患病率达到了11.6%,另外还有50.1%的人达到了糖尿病前期标准。在我国1.139亿成人患者中,知晓率仅为30.1%,在接受治疗的患者中控制人数为351.2万人,控制率仅为39.7%,呈现出明显的“三低”现象。

本报通讯员 黄蕾 朱凤霞

## 糖尿病可控可防 患病莫惊慌失措

如何正确对待糖尿病是糖尿病心理治疗的核心内容,不能正确对待糖尿病,病情的良好控制就无从谈起。

山东铝业公司医院内分泌科主任医师曲勇表示,“糖尿病是一种代谢性疾病,是一种慢性病、终身性疾病,是一种生活方式病,更是一种可控可防的疾病”。既然如此,病人对糖尿病首先不能“满不在乎”,采取不承认、不检查、不治疗、听之任之,我行我素的态度。同时更不能“过分在乎”,致使病情也得不到满意控制。

正确对待糖尿病,应该采取“既来之,则安之”、“与糖相伴、和平共处”的态度,保持开朗、平静的心态。要采取“战略上藐视、战术上重视”的原则。即对待糖尿病不要害怕,不要惊慌失措,而要有战胜疾病的坚定信念,在具体防治措施上,要一丝不苟,认真对待。



曲勇医生正在耐心为患者诊疗。

## 饮食治疗是控制糖尿病的关键

如果把糖尿病的综合治疗比作5匹马拉一车的话,那么糖尿病的饮食治疗就应该是这套车的驾辕之马。也就是说饮食治疗是控制糖尿病的最关键、最重要、最基本的治疗措施。

食物中的营养素可分为“三大”、“三小”,“三大”即碳水化合物、蛋白质、脂肪,“三小”即维生素、矿物质、膳食纤维,糖尿病的饮食控制既不是“饥饿疗法”,也不是少吃主食、多吃副食,而是合理搭配膳食比例,保持营养和热量的平衡。饮食控制的实质是控制总热量,使其既能保证糖尿病患者生理和日常活动的需要,又不增加胰岛细胞和代谢系统的负担。

## 每天运动20—30分钟降糖作用最佳

运动治疗是控制糖尿病的重要手段之一,可以增加外周组织对胰岛素的敏感,促进糖的利用,改善糖代谢;加速脂肪分解,减少脂肪堆积,降低血脂和血粘滞度;预防和控制糖尿病并发症的发

生和发展;减轻体重,增强心肺功能,增强体质;有效防止钙流失,预防骨质疏松。

病人在进行体育运动时要遵循“持之以恒、量力而行”的原则。每天或每周有数天定时锻炼,每次时间以持

续20—40分钟为宜,既不能过短,也不能过长。生理学研究表明:患者运动时间20—30分钟,降糖作用最佳,同时,在运动前要做简单热身运动,逐渐加大运动量,快结束时至少要有5分钟的减速调节。

# 不慎跌倒,九旬老人腿摔骨折 医院施术顺利为其“接骨”,高龄已不再是骨折手术禁区

本报9月9日讯(记者 樊伟宏 通讯员 李爱学 赵丽娅)

近日,市中西医结合医院骨伤科成功为一96岁骨折老人实施手术,这也是该医院继前不久为91岁高龄老人施行骨折术后,再次刷新了医院手术年龄的记录,给需要手术治疗的高龄患者带来了福音。

据悉,患者贾女士今年已是96岁高龄,在家不慎跌倒右髋部

着地感疼痛不适,无法正常行走,在家中卧床休息无好转,两天后才到市中西医结合医院骨伤科就诊。经医生高佃华诊断,确诊其为:右股骨粗隆间粉碎性骨折。96岁高龄老人要实施手术,风险很大。安全起见,高佃华会同心内科、麻醉科、呼吸科、脑病科的专家反复仔细地会诊讨论。鉴于贾女士年事已高,不仅有冠心病,心脏功能不全,还有长期的

慢性阻塞性肺疾病,脑梗塞后遗症,既需要抗凝剂治疗又需要止血剂治疗,这是一对矛盾体。但权衡利弊后,再加上患者的家属大力支持,专家们决定为老人实施右股骨粗隆间粉碎性骨折切开复位内固定术。最后,医院成功为贾女士实行手术,手术非常成功,贾女士重新站立。

据高佃华介绍,我国已进入老年化社会,而粗隆间骨折多发

于老年人,也被称为死亡骨折,90%以上患者大于70岁,绝大多数患者合并多种慢性疾病,发生率呈现上升趋势。根据以往经验,老人骨折选择手术,容易出现应激反应。但如今高龄患者接受手术已经不再是禁忌了。许多在以前被“放弃”的高龄病人,已能顺利地接受大手术,得到康复的机会,给患者及家庭带来了福音。

# 淄博口腔医院推出爱牙惠民活动 活动期间患者可免挂号费,并可享免费口腔检查

本报讯 9月20日是第27个全国爱牙日,今年的主题是“定期口腔检查,远离口腔疾病”。昨日,记者从淄博口腔医院获悉,为落实好今年的爱牙日主题,淄博口腔医院将在9月17日至9月20日期间,举办爱牙日大型惠民活动。活动咨询电话:2833569。

据悉,爱牙日期间,淄博口腔医院将实施“千百十”惠民行动:千人免费口腔预防活动,全市3岁至15岁儿童少年自信息公布之日起,可以20人以上为单位或以班级为单位来医院儿童口腔科进行免费口腔检查、卫生宣教和口腔预防,满1000人为止;口腔健康宣教进校园活动:自9月1日开始,全市各学校或班级可与医院联系为孩子进行口腔卫生宣教活动,参加宣教活动的儿童

青少年来儿童口腔科就诊给予诊疗优惠;运动护齿推广活动:医院将于9月20日爱牙日单日推出免费定制30付运动护齿器活动,全市8-18岁儿童青少年均可参与。

同时,本次惠民活动期间所有就诊患者免挂号费、免费口腔检查、免一次性材料费。活动将选择4名牙列不齐患者免费整牙,需在校学生持初中、高中学生证,有区级以上颁发的荣誉或低保证明,(拍片、化验辅助检查费用除外)报满为止,具体报名条件请电话咨询。其他固定矫治患者优惠500元,活动矫治器优惠200元。固定矫治患者免费赠送术后保持器一副、保持器专用存储盒一个、正畸专用牙刷一把、正畸专用牙膏一个。种植牙缴费患



口腔医院医生正在为患儿治疗。

者最高单颗优惠1988元,(限30颗种植体)。全口义齿修复减免500元、半口义齿修复减免200元;全瓷义齿修复减免300元、进口义齿修复减免500元;CAD/CAM数字

化口腔即刻修复8折优惠。就诊患者热牙胶充填六折优惠、显微镜治疗六折优惠。70岁以上老人拔牙免费使用心电监护仪、智齿拔除9.5折优惠。(郭艳)

## 市妇幼保健院为陶博会医疗护航

本报讯 近日,第十五届中国(淄博)国际陶瓷博览会盛大开幕,为保障会场参展人员生命安全,市妇幼保健院组织医护人员坚守在会场为市民安全护航。

据悉,本届陶博会融通古今中外,内涵丰富,不仅吸引了来自全国各地的数以万计的采购商,还吸引了来自美国、加拿大、意大利、中东、香港、台湾等国家和地区的国际采购团。针对陶博会参会人员多,人员复杂,部分人员由于情绪激动或其他情况易突然发病或发生医疗意外的实际情况,市卫生计生委派,由市妇保院急诊科医师、护士及救护车组成的医疗保障小队坚守在陶博会开幕式会场内,及时应对突发医疗情况。(宋天印 田秀美)

## 市第一医院定点 帮扶三家区县医院

本报讯 近日,市第一医院与三家区县医院签订技术帮扶协议。这三家医院分别为沂源县人民医院、博山区医院、淄川区医院。

据悉,帮扶形式采取技术帮扶,帮扶专业根据第一医院技术优势明显的专业并结合受援医院所需而确定,派援人员挂职相关科室主任。通过前期对受援科室病种分布及科室发展情况的调研,经多次研究确定心内科心脏介入技术、消化内科内镜技术、呼吸内科支气管镜技术、儿科新生儿重症等8项技术作为此次合作帮扶的内容,并制定了具体的实施方案及预期目的,合作帮扶时间为1年,期间对技术开展情况实行动态监管。(程方 周燕宁)

## 市五院一课题获 山东医学科技奖

本报讯 为奖励在推动山东省医药卫生科技进步方面做出突出贡献的个人和集体,经过山东医学科技奖评审委员会认真、严格地评审,确定对山东省153项优秀科技成果授予2015年度山东医学科技奖,其中一等奖1项、二等奖31项、三等奖121项,该奖项等同于原省卫生厅“山东省医药卫生科学技术进步奖”,淄博市精神卫生中心副主任护师袁燕亭主研的《内观疗法与健康教育对酒依赖患者临床疗效的对照研究》,荣获三等奖。

内观疗法被证实对酒依赖的治疗有效,并紧密联系临床和当前社会实际需要,有很大的应用潜力。研究成果已通过临床应用、学术交流、等进行了初步推广,具有良好的社会效益和经济效益,内观疗法的临床应用价值得到了进一步推广。

(孙秀珍)

## 喝姜茶勤泡脚 可预防秋季感冒

本报讯 秋季,天气转凉,是易患感冒的时节。由于早晚温差大,感冒指数较高,大家要适当增加衣物,同时采取预防感冒的有效方法。

预防感冒,市民可以每日晨、晚养成用冷水浴面、热水泡足的习惯,有助于提高身体抗病能力。同时,适当在室外参加体育运动。并以生姜、红糖适量煮水代茶饮。同时,由于秋季气候干燥,因此秋末冬初可适当服用白木耳、芝麻、蜂蜜、冰糖、梨等食品,以滋阴润燥。

(王希军 门晓丽)