

作息、饮食不规律致患者呈年轻化趋势

预防糖尿病要管住嘴迈开腿

本报11月14日讯(记者 彭彦伟) 11月14日是世界糖尿病日,今年的主题口号是“糖尿病,保护我们的未来”。记者在日照市人民医院内分泌科采访了解到,糖尿病患者不仅数量越来越多,而且呈现出年轻化趋势,其中最主要原因是饮食不规律引起的。

今年38岁的孙先生之前身体一直非常好,也没有任何不适症状,但在前一段时间体检时查出患有糖尿病。孙先生告诉记者,这与自己平时喜欢喝酒和碳酸饮料有关。”而且最近几年由于工作比较忙,锻炼的也不多,胖了二十多斤。”孙先生说。

日照市人民医院内分泌科主任管仁莲介绍,最近几年糖尿病患者越来越多,“日照还没有一个具体的统计数字。但全国糖尿病患者已达到九千多万,十多个人就有一个糖尿病患者。”管仁莲说。患者不仅越来越多,而且还呈现出年轻化趋势,“前几年糖尿病患者主要是40岁以上,这几年很多三十多岁就得糖尿病的。”管仁莲说。

另外,管仁莲还介绍,现在很多人对糖尿病的认识还存在误区。“有的人认为只有胖人才会得糖尿病,仗着自己长得瘦,饮食、作息不规律,经常大鱼大肉,吃饱就睡,结果体检报告一出来,血糖、血脂都超标了。”她介绍,“还有一些人突然变得能吃能喝,体重却不断减轻,自以为是为减肥成功了,却不知道这是糖尿病的症状。”

对于糖尿病患者的不断增加以及患者的年轻化趋势,管仁莲介绍,得糖尿病的主要原因就是管不住嘴,生活不规律。“我们有个顺口溜,叫‘管住嘴,迈开腿’,这两样是预防糖尿病必须要做到的。”管仁莲说。管仁莲建议患者,一定不要暴饮暴食,尽量控制糖分的食用量,加强体育锻炼,保持一个合理的生活习惯。



14日上午9点,齐鲁医院日照分院泌尿科来到芙蓉社区免费为社区居民测血压、血糖等。本报记者 彭彦伟 摄



14日,日照市人民医院医生在该院门诊大楼2楼举行义诊活动。本报记者 彭彦伟 摄

发烧乏力身上起红点 一查竟是得了恙虫病

本报11月14日讯(记者 彭彦伟) 家住东港区陈疃镇的李女士,七天前开始发热,体温最高达到38.5℃,并伴有全身酸痛不适、乏力,面颊似醉酒状的症状。以普通发烧病情治疗几天后无明显好转,转到医院后被查出得了恙虫病。齐鲁医院日照分院感染科主任魏有农介绍,患者多为在农村劳作的人,秋冬季节是恙虫病的高发期,而且这几年有增长趋势。

据了解,李女士家住农村,刚农忙完没几天,她就开始发烧,并且没有明显诱因。与之前的普通发烧不同,这次发烧,她身上还起了一些“红点”,脸就和喝醉了一般。魏有农介绍,李女士得的是典型的恙虫病,得病原因很可能是在野外干活时被杂草里的恙虫叮咬。“恙虫是一种

细小的专性细胞内寄生的微生物,外形呈短杆状和双球状,恙虫病的主要传染源是鼠类,大多隐藏在野外的草丛中。”

魏有农介绍,恙虫病最近几年才逐渐多起来。“今年到目前为止,我们已经接诊了二三十例。”魏有农说,被恙虫咬伤后没有明显感觉,潜伏期一般在4到20天。症状为发烧、头痛、全身酸痛、疲乏、恶心等症状,同时出现面部以及颈胸部充血潮红,眼角膜也发红,类似醉酒的状况。严重的会出现心慌、咳嗽、气促、胸痛等循环系统和呼吸系统问题以及全身广泛出血的现象。

魏有农介绍,病人发病后应卧床休息,吃一些好消化的食物,多喝水、多吃蔬菜和水果。

建设农网升级精品工程

本报11月13日讯通讯员(高晓华 王景隆) 国网日照供电公司加快农网升级改造的同时,严把施工检查关,推行农网升级标准化施工工艺,完善竣工验收标准,开展施工质量综合评价,努力建设农网升级精品工程。

“四入手”提升为民服务水平

本报11月13日讯通讯员(高晓华 郑翠娜) 国网日照供电公司加强“亮巢”行动调度部署,从服务理念、服务行为、服务创新、服务监督入手,强意识,严规范,抓突破,提效能,努力打造金牌服务窗口,深层次提升为民服务水平。

开展特色班组创建

本报11月13日讯通讯员(高晓华 王玉青) 国网日照供电公司加强班组建设,丰富班组建设内涵,培育班组建设文化,优化班组建设流程,通过管理提升带动服务与效益提升,全力打造“知识型、服务型、创新型、能效型”班组。

加强营业抄表环节管控

本报11月13日讯 通讯员(高晓华 王晶) 国网日照供电公司立足电力营销实际,加大监督考核力度,利用营销业务系统和用户用电信息采集系统实时掌握客户用电信息,采取远程抄表与人工现场抄表相结合的方式,减少抄表误差。

“三大体系”助推供电所建设

本报11月13日讯 通讯员(高晓华 郑翠娜) 国网日照供电公司结合争创国家电网公司标准化示范供电所,巩固“廉洁高效”供电所建设成效,不断健全完善供电所制度建设,基础管理、服务绩效三大体系,形成效能提升合力。



与家人在一起 就是幸福好时光

家,是一切幸福的起源;你,是家庭骄傲的理由。新福瑞迪,特配LED DRL前大灯、一键启动,家庭品味全新升级;6安全气囊、倒车影像,全方位保障家人安全,更有多项驾乘体验升级。给你,给家人,更好的新福瑞迪。

新福瑞迪为爱而生 幸福上市

11月23日下午2:00期待您到店赏车试驾

新福瑞迪 幸福登场



东风悦达起亚汽车有限公司 全国呼叫中心: 400-799-0000 网址: www.dyk.com.cn



全新起亚 城北征聘

日照征骋汽车销售服务有限公司

地址: 日照北路日照一中向北1000米

销售热线: 3673333 24小时服务电话: 3672222