

# 走出糖尿病的困惑

市人民医院专家在线答疑

■ 记者 黄旭 通讯员 黄猛

近日,市人民医院内分泌科副主任医师王飞、主治医师杨盼盼做客市传媒中心《名医直播间》栏目,讲述如何正确认识糖尿病,并在线回答观众的提问。

近年来我国糖尿病患病率显著上升,最新的流行病学调查研究显示我国糖尿病患病率为12.4%,患病人数达到1.4亿。对于如此庞大的糖尿病人群,目前存在对糖尿病知晓率低、治疗率低、达标率更低的现状。同时还面临着数量更为庞大,2倍于糖尿病的糖尿病前期人群,他们都是糖尿病未来的储备军,所以需要广大市民朋友和“糖友”们对糖尿病有一个正确的认识和科学的控糖理念。

糖尿病是一种代谢性疾病。身体就像一个大工厂,胰岛素就是工厂里的“搬运工”,它的任务是把血液中的葡萄糖(也就是血糖)运送到各个细胞里,让细胞获得能量,维持身体正常运转。可当得了糖尿病,要么是“胰岛素抵抗”导致胰岛素这个“搬运工”数量不够了,要么是它工作效率变低了,导致葡萄糖没办法顺利进入细胞,只能在血液里“闲逛”。这样一来,血糖就升高了。长期血糖过高,会慢慢损害眼睛、肾脏、心脏、神经等重要器官,引发各种慢性并发症。

糖尿病的病因是多方面的,并非仅由遗传决定。虽然家族中有糖尿病患者,会使遗传风险增加,因为一些特定基因会影响胰岛素分泌和身体对胰岛素的敏感性,但它并非唯一因素。

不健康的生活方式在糖尿病发病中起着关键作用。一般来说,如果空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ,或者餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ,这里指的是静脉抽血的血糖值,再结合糖尿病症状,基本就可以诊断为糖尿病了。如果没有症状一定要非同日再复测一次。

许多人得了糖尿病以后这不敢吃那不敢吃,给大家介绍一种比较实用的“手掌法则”。每餐用自己的手掌来估算食物量:蛋白质类食物(如鸡肉、鱼肉、豆腐),每餐吃1个手掌大小、厚度约1厘米的量;主食(米饭、馒头、粗粮),每餐吃1个拳头大小;绿叶蔬菜这类低热量高纤维的食物,每餐至少吃2捧(双手捧起的量);脂肪(油类、坚果)每天不超过1个大拇指尖的量。用手掌当“尺子”,就能轻松把握食物比例,

控制总热量,帮助稳定血糖。

糖尿病患者科学运动对血糖控制至关重要。运动就像给身体安装了“降糖小马达”,能提高胰岛素敏感性、增强心肺功能。但如果运动不当,反而会带来风险。建议“糖友”们以有氧运动为主,如快走、慢跑、游泳、骑自行车、太极拳、八段锦等都是非常好的运动方式,每天30-60分钟,运动强度以中等强度为宜。也可以根据自身感觉判断,运动时微微出汗、呼吸加快但不急促,运动后稍感疲劳但能较快恢复,说明强度比较合适。运动时间选在饭后1-2小时(避免空腹)。注意事项上,运动前测一测血糖,低于5.6mmol/L需先吃15-30g碳水化合物。连续运动超过1小时最好测一测血糖。



## 母乳喂养给宝宝更多保护

8月1日至7日是第34个世界母乳喂养周。8月1日,市妇幼保健院第二联合党支部和孕产保健部党支部在孕产保健科大厅开展党建+世界母乳喂养周主题宣传活动。

现场医护人员通过发放宣传资料、面对面咨询、孕妇学校专题讲座等为广大孕妈妈科普母乳喂养知识,也拉开了母乳喂养周系列宣传活动的帷幕。

■ 摄影 记者 冯树凤 通讯员 张娉婷

# 市卫健委窗口以案卷管理提升促行政审批规范

■ 记者 詹岩 通讯员 谢同银

本报讯 近日,市政务服务中心卫生健康委窗口开展规范行政审批档案管理提升活动,紧紧围绕线上线下业务申请材料的把关收取、审批制度落实、审批档案精细化管理等环节,进一步提升案卷管理水平,促进行政审批工作更加规范、便民和高效。

优化线上审批服务业务。鼓励企业和群众线上办理业务,不断拓展市卫生健康政务服务“全程网办”业务范围。通过政务服务网精准化服务指南索引,提升企业和群众线上申请业务提交材料准确性。窗口工作人员线上受理、线上审查,通过与电子证照比对、电话核对等,确保材料收取准确规范。对需退回补正材料的业务申请做到一次性告知,避免企业和群众“来回跑”“来回办”,切实提

升审批效率和服务质量。

把好评线下材料质量关口。对于在线下窗口办理的业务,重点把好业务申请材料的完整性、合规性、时效性关口,落实首问负责、快审快办。同时,不断提升档案材料数字化管理水平,窗口工作人员对线下收取的档案材料第一时间进行扫描归集,形成数字化档案,为工作调阅、企业查询提供便利,推动线下审批服务提质增效。

提升审批档案精细管理。对历年已归档的行政审批档案材料进行全面规范性清理,细化分类、合理编号、清晰索引、标准装订,确保档案有序存放、便于检索。对档案资料存储条件进行细致排查,提高标准,切实保障档案资料安全。

下一步,市卫生健康委窗口将进一步完善行政审批档案管理机制,定期开展业务培训和案卷评查,不断提升档案管理规范化、精细化水平。

## 我市举办家庭健康指导员风采大赛

■ 通讯员 卢璐

本报讯 近日,我市举办2025年家庭健康指导员风采大赛,吸引了各县区共8支代表队、24名选手参加。

本次大赛以“健康‘皖’美家,风采你我他”为主题,旨在深入推进家庭健康促进行动,发现、培育、推广一批有实效性、有影响力、可复制的家庭健康指导员队伍,助力人口高质量发展和健康安徽建设。

大赛参赛对象为乡镇(街道)或村(居)家庭健康指导员。比赛内容分为知识测试和风采展示共两个模块,检测参赛队员政策基础、家庭健康指导技能、家庭生活健康指导、常见疾病防控与急救技能指导等专业知识,并现场模拟入户健康指导。

大赛评选出团体一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖各2名。下一步,我市将遴选优秀选手组成市级队伍参加省级大赛。

## 市中医医院实习生中医临床技能竞赛获奖

■ 记者 俞晓萌 通讯员 孟晓燕

本报讯 近日,安徽中医药大学2025年实习生中医临床技能竞赛在安徽中医药大学第五附属医院举办。在这场汇聚长三角地区众多医疗机构优秀学子的赛事中,市中医医院选派的4名实习医生凭借扎实的专业功底、精湛的操作技能和沉稳的临场发挥,从27支参赛队伍中脱颖而出,夺得多个奖项。

本次实习生临床技能大赛赛场竞争十分激烈,基本理论与知识、中医内

科技能、中医外科技能、针灸推拿技能、急救技能等5个竞赛单元,全面考察了选手的医学理论应用、临床思维能力、临床实践能力和团队协作水平。面对高强度的赛程与挑战,市中医医院实习生们沉着冷静、默契配合,完美将日常在医院培训中积累的专业知识和操作规范转化为赛场上的亮眼表现,一举斩获“团体二等奖”“优秀组织奖”、“优秀指导老师奖”以及2项“个人单项奖”。其中,张胜凯获得“急救技能”站单项奖第一名,朱雨晴获得“中医内科”站单项奖第二名。

## 市卫生健康综合监督执法支队开展集中式供水专项监督检查

■ 通讯员 胡强 王子男

本报讯 日前,市卫生健康综合监督执法支队对辖区内集中式供水单位开展专项监督检查,切实保障居民夏季饮用水安全。

检查中,执法人员重点对集中式供水单位厂区环境、制水工艺流程、供水设施清洗消毒、管水人员持证上岗、涉水产品索证索票、日常安全巡查、水质定期检测及在线监测等方面进行全面检查。从检查情况来看,集中式供

水单位都能按照要求做好生活饮用水的卫生管理工作,定期对水源水、出厂水和末梢水的水质检测结果也均符合生活饮用水卫生标准。对检查中发现的问题,执法人员当场下达卫生监督意见书,责令各供水单位立即进行整改。

下一步,该支队将继续履行监管工作职责,加强对供水单位的监督检查力度,确保各项卫生标准得到严格执行,全力保障人民群众的生活饮用水卫生安全。

## 淮北矿工总医院成功完成我市首例脉冲电场消融术

■ 记者 詹岩 通讯员 杨家运

本报讯 日前,淮北矿工总医院心内科运用脉冲电场消融技术(PFA),成功为一位饱受房颤折磨的患者解除了病痛。该技术的成功应用,在我市尚属首次,也标志着医院在心律失常精准治疗领域再上新台阶。

7月14日,患者李阿姨在家人的陪同下来到淮北矿工总医院心内科就诊。经了解,李阿姨曾因心脏瓣膜疾病接受外科手术。然而术后,房颤却成了她挥之不去的阴影。

据了解,对于像李阿姨这样既往接受过心脏外科手术的房颤患者,心

肌组织可能存在疤痕或结构改变,使得传统的射频消融或冷冻消融技术操作难度大、风险相对较高,且消融效果可能大打折扣。面对的复杂病情和患者迫切需求,以医院心内科二病区副主任陈大顺为首的心内科电生理团队组织了多学科深入讨论。经过严谨评估,团队决定采用目前国际前沿的创新消融技术——脉冲电场消融(PFA)为患者进行手术治疗。

术后,困扰李阿姨多时的房颤症状迅速缓解,恢复良好,生活质量得到极大改善。7月21日,李阿姨的家属还特意送来锦旗,对医院医护团队精湛技术和仁心仁术表示由衷感谢。

## 义诊进社区

■ 记者 俞晓萌 通讯员 张红焕

本报讯 近日,相山区西街道安康社区联合淮北矿工总医院在辖区小广场开展义诊活动,为居民提供贴心的健康服务。

活动现场,医护人员为居民测量血压、血糖,进行基础疾病筛查,并依据检查结果给出个性化建议与治疗方案。同时,针对居民关心的健康问题答疑解惑,普及健康知识,增强居民健康意识。在中医接诊咨询处,医生通

## 便民又贴心

过“脉诊+问诊”,全面了解居民身体状况,为大家提供针对性的健康指导。问诊过程中,医生们还结合居民个体差异,从饮食调理、穴位按摩到作息规律,科普中医养生知识,深入浅出地介绍中医养生方法。

此次义诊将专业的诊疗服务送到居民身边,增强了居民的健康保健意识,受到大家的好评。安康社区还将联合相关单位持续开展义诊活动,让居民就近享受优质便民医疗服务,进一步提升居民的幸福感与归属感。

## 濉溪县人民医院优化儿科医疗资源配置

■ 通讯员 付姗姗

本报讯 为提升儿科医疗综合实力和竞争力,优化儿科医疗资源配置,濉溪县人民医院对儿科、新生儿科、儿童生长发育中心进行整合,做到人员通用、平台共享、流程优化,构建“医疗资源共享,技术优势互补、业务服务互促”的新格局,为患儿提供更加优质便捷的医疗服务。

儿科设备先进,常规开展儿童常见病、多发病的诊治及常见危重症的

救治,特别是在呼吸系统、消化系统、神经系统、生长发育等疾病领域积累了丰富的临床经验。作为濉溪县危急重症儿童和新生儿救治中心,医院平均每年收治患儿6000人以上,危重儿童及新生儿救治成功率达98%以上。

整合后的儿科,将继续秉承“以患儿健康为中心”的服务宗旨,不断提高危重新生儿的综合救治能力,发挥县级危重新生儿救治中心的使命和职责,用爱心、细心、耐心、诚心为患儿撑起一片希望的蓝天。

## 市疾控中心专家提醒市民警惕蚊媒传染病

# 小心“蚊”出没

■ 记者 詹岩

本报讯 进入夏季,随着气温升高,降雨量增多,蚊虫活动愈发活跃起来,蚊媒传染病传播风险也显著增加。市疾控中心公共卫生科专家提醒市民,要警惕登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病,积极做好清积水、灭成蚊、防叮咬等预防举措,切实筑牢健康防线。

“蚊子虽小,却可能通过叮咬传播多种传染病,给人们的生活带来大麻烦。”市疾控中心公共卫生科专家告诉记者,登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病是在全球广泛流行的3种常见病毒性蚊媒传染病,这三者均主要由埃及伊蚊、白纹伊蚊叮咬传播,不会通过日常接触或呼吸道传染。截至目前,我市虽未发现埃及伊蚊,但处于白纹伊蚊(别称“花蚊子”)的活动范围之内。

预防蚊虫叮咬,即可降低蚊媒传染病传播的风险。清积水、灭成蚊就是其中的关键举措之一。

“蚊子的生活周期有4个阶段,卵、幼虫(孑孓)、蛹和成虫。其中前三个阶段的生长,水是必不可缺的。因此,清除蚊子藏身地,首先就要清除积水。”市疾控中心公共卫生科专家介绍,家中有积水的地方就是容易滋生蚊子的温床,如瓶罐、废旧轮胎、花盆、下水道、杂物堆等区域,保持这些地方的干净、干燥,就能不给蚊子提供繁殖

的机会。因此,要定期检查并清理家中及周边的积水容器,如花盆托盘、瓶罐等,防止积水;对于水养植物,要定期换水洗瓶;储水容器应严密加盖;废旧轮胎应钻孔排水或遮盖,露天堆放的物品需用防雨布遮盖;养有观赏鱼的家庭,可以同时养一些食蚊鱼,通过吞食鱼缸内蚊子幼体孑孓,达到灭蚊效果。

夏季蚊子活动频繁,无论是居家还是外出时,都无处不在。所以,做好个人防护,也是有效预防蚊媒传染病的重要举措。

市疾控中心公共卫生科专家表示,在户外活动时,尤其是清晨和傍晚白纹伊蚊活跃时段,尽量穿浅色

长袖衣裤,在皮肤暴露部位和衣服上喷涂含有避蚊胺(DEET)、驱蚊酯等有效成分的驱避剂或驱蚊花露水,并尽量减少在户外树荫、草丛等蚊子多的地方逗留时间。在家中,要安装纱门纱窗和蚊帐,可采取电蚊拍或灭蚊灯等物理措施防蚊灭蚊,也可以使用电热蚊香液、蚊香等化学手段灭蚊。

暑期是出游的高峰期。市疾控中心公共卫生科专家提醒广大市民,出行前要查询目的地蚊媒传染病的发生情况和防控建议,一旦出现发热、皮疹、关节痛等相关症状要立即就医,并告知旅行史和蚊虫叮咬史,以便医生能够及时准确地诊断和治疗。