



4版

综合

淮北日报

编辑/版式 穆军/孙维维 hbck_mj@126.com 校对 李楠

ZONGHE

2024年9月25日 星期三



爱筑梦 传真情

——“金秋助学”行动助力困难学子扬帆启航

■记者 徐志勤
通讯员 赵莎莎 博凯强

“市总工会开展的‘金秋助学’活动犹如雪中送炭，给我的家庭带来了工会组织的温暖，圆了我们的大学梦。”日前，在市总工会2024年“金秋助学”资金发放仪式上，受资助的困难职工子女张筱文（化名）告诉记者，父亲因病在家休养，家庭收入不高，今年高考入皖南医学院，正为学费发愁。

张筱文的父亲是淮矿集团袁一矿在册（内退）职工，两年前因脑出血致二级残疾在家休养，常年吃药；母亲打零工帮助维持家庭生活。当日，市总工会为女孩送上6100元助学救助金。

“我的儿子今年考入安徽水利水电职业技术学院，学费要6000元……”今年47岁的郭先生是相山区三堤口街

道庆相桥社区职工，身体患有疾病常年服药。妻子在家家悦超市做小时工补贴家用，10岁的女儿患有眼疾需长期治疗，儿子的大学费用成为压在夫妻俩心口上的石头。“我们吃不好睡不好，就为学费犯愁……没想到，市总工会为孩子送来6100元的助学救助金，解了全家人的燃眉之急！”笑容敦厚的汉子，说着就落下了感激的泪水。

“‘金秋助学’活动，是我市各级工会组织开展帮扶工作的一项重要内容，是密切联系职工的具体体现，更是各级工会组织围绕中心、服务全市改革发展稳定大局的重要政治任务。”9月22日上午，市总工会相关负责人介绍，目前，我市已连续27年开展“金秋助学”系列活动，切实帮助困难职工家庭解决子女在升学、就业方面的压力。近年来，市总工会又秉持“应帮尽

帮”的工作原则，不断创新工作载体，丰富助学形式，将受助对象群体范围扩充到学前教育至高等教育阶段，受助群体类别涵盖普通教育、职业教育、特殊教育等，实现对困难职工家庭在校生“全类别”“全学段”帮扶。2024年建档帮扶困难职工家庭子女113人，发放金秋助学帮扶资金70余万元。

同时，积极开展“圆梦计划”金秋奖学活动，跟踪帮扶在校困难学子。采取以奖代补的形式帮助38名品学兼优困难学子，解决其在校期间的学习和生活问题。2024年，发放金秋奖学金27.93万元。其次，“阳光见习”促进成长就业。针对20名困难职工家庭在校生提供见习岗位，组织见习人员参与全市工会驿站实地评测活动，提供锻炼机会。线上线下举办“阳光就业”专场招聘会，广泛动员和引导40余家企业积极履行

社会责任，提供就业岗位1000余个。

此外，“微心愿”用爱播种希望。连续10年开展“微心愿 助成长”系列活动，依托《淮北日报》、工会微信公众号等媒体搭建爱心平台，发动社会资源、凝聚社会力量帮助困难学子实现小小心愿。2024年，累计点亮75名受助学子的微心愿，充分弘扬了小城大爱。

“市总工会将着力拓展帮扶形式，延伸助学活动链条，努力把金秋助学打造成为工会组织动员全社会为困难职工子女奉献爱心、传递大爱、救急解难的重要平台。”市总工会党组书记、副主席刘妍梅表示，各级工会还将通过节日慰问、生活救助、子女助学、医疗救助、就业帮扶等多种形式，为困难职工家庭提供关爱帮扶服务，送来自“娘家人”真切关爱和实实在在的帮助。



谁“羽”争锋

赛场上，运动员全力以赴，相互协作。

■记者 刘露/文 冯树风/摄

本报讯 9月20日，安徽省第六届全民健身运动会羽毛球比赛在濉溪县体育馆举行。本次比赛由安徽省政府主办，安徽省体育局、淮北市政府承办。

本次比赛按年龄段划分为A、B、C、D四个组别，参赛运动员年龄从24岁到63岁，各组别又分男女单打、双打、混双等竞赛项目，实现各年龄段全覆盖，充分践行全民健身理念。赛事为期三天，共有来自省辖市、省直机关体育联合会等17支代表队323名运动

员、教练员、领队参赛。比赛均为单项赛，分两个阶段进行，第一阶段分组循环、第二阶段采用淘汰及淘汰附加赛制。

此次羽毛球赛事不仅是一次全民健身的盛会，更是全省业余羽毛球运动发展的成果体现，进一步激发了群众参与体育运动的热情，增强群众身体素质和健康水平。



淮北铁塔公司大力提升客户满意度

■记者 王陈陈
通讯员 蔡明

本报讯 今年以来，淮北铁塔公司积极响应国家高质量发展号召，以让客户满意为核心，全面开展客户满意度提升专项行动。

为深化服务质量管理与监督，淮北铁塔公司依据最新的满意度调查情况，围绕客户关注的焦点问题采取一系列措施，包括加强机房环境卫生维护、优化需求对接与沟通流程、强化方

案设计的系统性和完整性、严格建设交付标准、完善站址维系策略，以及提升维护问题处理效率。

此次专项行动是淮北铁塔公司对服务质量持续改进的坚定承诺，旨在通过建立长效的客户反馈机制，及时了解客户需求和市场变化，为客户提供更加专业、安全、高质量的服务，为淮北数字化转型贡献力量。公司期待与广大客户共同成长，以高质量的服务推动淮北市通信基础设施的稳步发展。



无偿献血 热情高

9月23日，市中心血站的流动采血车应邀开进临涣选煤厂，开展“爱心迎国庆，献血情谊浓”无偿献血活动。采血现场，临涣选煤厂广大干部职工用爱心为病人送去饱含关爱的一袋袋“生命源泉”，用实际行动保障了临床用血需要，大力培育“我为人人、人人为我”的良好社会风尚。

■摄影 记者 冯树风
通讯员 石启元

血管超声能查出哪些疾病

合肥市第三人民医院超声医学科 张斌

示出其内部的形状与结构。

更有效率。通过快速的血管内部超声检查，可以减少患者等候的时间。

无损伤性。血管超声无须对皮肤进行切口，患者不会感觉到疼痛。

4.建议哪些人群做血管超声检查呢？

头颈部血管相关疾病。如果怀疑是椎动脉狭窄、颈动脉阻塞等情况，从而导致的头痛、头晕等神经系统相关症状。

四肢血管相关病变。疑似手脚血管出现变窄或阻塞，从而引发肢体多种症状，如疼痛、手足麻木、无力等，甚至引发全身的不适。

四肢静脉相关病变。怀疑有静脉瓣膜关闭不全或是静脉血栓，从而导致四肢或身体出现明显的临床表现，如明显疼痛、手足肿胀、肿块等。

动静脉出现联合性相关疾病。关于先天性和获得性动静脉内瘘和血透途径的构建和有效性评价。

5.血管超声检查能查出哪些疾病？

现在，血管超声已经在临床已经得到越来越多的使用，对于有下列表现的病人，建议采用这种检查技术：

颈部血管。主要用于检查颈动脉的解剖结构，评估血流动力学情况，了解颈动脉内中膜有无增厚情况，识别是否存在狭窄、斑块、闭塞等情况。通过血管超声检查，也可以明确颈动脉有否存在先天畸形，对颈部存在的动脉瘤、动静脉瘘等情况也可快速识别。

四肢动脉。主要检查肢体动脉的内膜是否增厚，血管是否存在斑块，也可明确是否有血管管腔的狭窄情况，从而识别是否有动静脉瘘或肿瘤等相关疾病。血管超声检查也可用于评估肢体静脉有没有血栓，从而明确病变的范围、位置及严重程度，也可发现四肢是否发生深静脉或浅静脉血栓的情况，从而为临幊上对静脉血栓的预防和治疗后的跟踪观察奠定基础。

3.血管超声检查具有哪些优势？
与常规超声检查比较，血管超声具备多种优势：
更精确。血管超声波成像能获得高分辨率的血管影像，能更精确地显

压、糖尿病、长期卧床等，或是长时间患有肾脏、风湿免疫疾病者，也属于涉及血管的系统疾病，建议尽早检查。

6.血管超声检查前需要空腹吗？

血管超声检查时，必须防止胃肠道内气体对检查的影响，因此进行腹部血管超声检查的时候，医生会叮嘱您检查前禁食8小时以上，尤其是进行腹部、肝部、下腔位置、髂位置、肾部等多个静脉检查时；如果是其他动脉检查，不用提前做特殊的准备，只要按照被测的血管的大小、检查时将检查区域完全显露出来即可。

7.关于超声检查的疑问。

(1)超声波检测是否安全？有没有放射性物质？

超声是一种以电磁波形式存在的电磁波，其频率大于20000Hz，需要通过传导媒介进行传输，不会对身体产生任何危害。经多次超声辐射，虽有一定的生物作用，但在设备设定的安全功率范围内进行检测，不会对身体造成影响。也有病人会有疑虑，不明白B超和超声存在哪些不同？很多病人会把超声检查误认为是常规B超检查。

实际上，该观点是错误的。B超是对人体的2D灰度影像，而超声是基于彩色多普勒技术的技术，它可以显示人体内的血管结构和血液分布，从而获得更好的影像，以此提高诊断的准确性。

(2)短期之内能否重复进行超声检查？

由于超声检查时发出的超声波能量比较小，对身体没有明显危害，一般都可以通过超声重复进行检查。

小结：血管超声是通过超声能够清楚观察到血管的解剖结构和内径等血管状况的检查方法，因该技术具有操作简便、非侵入、无痛、影像即时、动态、图像可视、重现性好等特点，在血管相关疾病检查与诊断中得到广泛应用。病人在检查时，要听从医生指导，根据检查位置做好相应前期工作。检查时放松警惕，做好心理准备，不要过度担心，主动配合。

糖尿病患者居家护理的注意事项

安徽省第二人民医院内分泌科 朱婉萍

糖尿病是我们所熟知的慢性疾病，一般来说，糖尿病患者除了需要注意日常的用药管理以外，还需注重日常饮食以及居家护理等，那么糖尿病患者居家护理有哪些注意事项？

1型糖尿病患者和2型糖尿病患者一样吗？下面我们就来聊一聊相关话题，希望对你有所帮助。

1.1型糖尿病严重还是2型糖尿病严重？

对于糖尿病我们并不陌生，但是对于1型糖尿病严重还是2型糖尿病的认知，还存在诸多的局限。那么我们先来说说他们的主要区别。

1型糖尿病以胰岛素不足为特征，病情发展迅速，胰岛β细胞在一段时间里就会受损，必须终身服用胰岛素。由于该类型患者多是依靠外源性的胰岛素，因此控制血糖比较困难。

2型糖尿病主要以胰岛素抵抗为主要特征，由于其本身仍具有胰岛的功能，因此其临床症状较为轻微，很容易被忽略。

那么听起来似乎1型糖尿病会更严重一些，其实不论1型还是2型，表现上都是血糖高，是否严重取决于患者自己血糖控制得好不好，有没有并发症。1型糖尿病的血糖更难管理，但现在很多各种类型的胰岛素，有先进的胰岛素泵和血糖监测技术，照样可以管理得很好。

2型糖尿病虽然可以用的药物更多，但是因为症状轻，很多患者不当一回事，结果在调查中，2型糖尿病患者的血糖达标率还不到一半。

所以糖尿病患者居家护理，结果的好坏不取决于1型还是2型，而是取决于你怎么做，有没有长期把血糖管理好。

2.糖尿病患者日常饮食吃多少？

糖尿病患者日常生活中的饮食很难精确到克，所以推荐糖尿病患者学习“饮食手掌法则”，也就是用自己的手掌拳头，来衡量每餐吃多少量，记好四句话：“主果拳，蛋白掌，蔬菜捧，油脂尖”。

“主果拳”。每餐主食是自己一个拳头大小，每天不超过三个拳头，主食

推荐比如杂粮饭、杂粮馒头、荞麦面，粗细搭配对控糖比较好。主果拳的“果”是指水果，血糖控制好的情况下，每天可以吃自己拳头大小的水果，大约就是200g。

“蛋白掌”。鱼虾、鸡鸭等瘦肉，这些都是优质蛋白的来源，建议每餐吃掌心大小，大约就是50g，一天吃两个掌心就差不多了。肉类的选择上，“四条腿的不如两条腿的，两条腿的不如没有腿的”，也就是说，优先选择白肉，红肉要适量，不要吃肥肉和加工肉。

“蔬菜捧”。将双手合拢，这样一手捧的蔬菜差不多就是500g，就是每天吃的蔬菜量，建议糖尿病患者多吃各种叶子类的青菜，他们的升糖指数一般都很低。

但是要注意土豆、芋头、山药这些含有淀粉的不能算在蔬菜里面，要算在主食里面。

“油脂尖”。每天摄入的油脂量容易超标，因为肉类、奶类、零食。还有各种菜肴都有油，所以烹饪做菜的时候要严格控制油的量。患者一个人每天炒菜的油量尽量控制在大拇指指尖第一节的大小就够了。

三、糖尿病患者居家护理三个重要的血糖监测时间点

很多糖尿病人都很重视空腹血糖，其实除了空腹血糖，以下三个血糖监测也很重要。

第一个就是餐后两小时，它是从吃第一口饭算起，两个小时的时候测得的血糖，稍微提前或推后几分钟影响不大。测这个点的血糖即能帮助了解咱们的胰岛功能，看看你吃东西后，胰岛分泌胰岛素的能力怎么样。另一方面也可以反映餐前的用药是否合适。

第二个就是睡前血糖，尤其是睡前打胰岛素的患者，一定要重视这个点的血糖监测，如果测得睡前血糖经常低，一定要告诉医生，看看要不要调整一下胰岛素剂量。不打胰岛素的患者，如果测的睡前血糖偏低，可以适当加点餐，比如喝一点无糖酸奶，或者吃两片无糖饼干等都是可以的，以防发

生夜间低血糖，但是不要大吃大喝，还是需要注意忌口。

第三个就是夜间血糖一般是指0—3点之间测的血糖。如果有空腹高血糖，可以测夜间血糖。如果夜间有低血糖，说明空腹血糖属于“苏木杰效应”，需要减少睡前用药，如果夜间没有低血糖，一到早起就高，那有可能是“黎明现象”，睡前用药就得加量。

这是完全不同的两种处理方案，一定不能弄混了。但是用药一定是医生的建议，不要自己“估摸着”就把药加了，或者减了，都是不对的。

四、用药效果不好，是犯了几个细节上的错误

错误一：认为服药时间早点、晚点都没关系，但是有的药物疗效就会因为服用早点晚点而达不到效果，所以医生说饭后服用或饭前服用，千万不要搞混了。

错误二：同类药物一起吃，记住一般同类的降糖药，不建议联合应用。例如二甲双胍的普通片和缓释片，如果自己对降糖药物的作用机制不太了解，建议到专科门诊进行咨询。

错误三：每一种降糖药都有多种规格，在使用的时候要看清规格，比如二甲双胍片，有0.25g的，有一片0.5g的，有一片0.85g的，有胶囊和片剂，还有普通片和缓释片，所以要选对剂量和剂型。

错误四：擅自增减药量，会导致血糖波动比较大。患者要做的是做好监测，把特殊情况做好注明，在就医的时候详细去咨询医生，这样才能最保险。

小结：目前糖尿病患者已经接近2亿，五年前调查发现中国大概1/3的人都处于糖尿病前期，所以大家要注重日常护理，提高生活质量。

