

我国每天至少3000人患上糖尿病,并呈现年轻化趋势

城市成年人糖尿病发病率已达9.7%

世界糖尿病日在即,专家提醒公众合理饮食,加强锻炼

昨日,中华医学会糖尿病学分会第十三次全国学术会议在郑州国际会展中心开幕,来自芬兰、瑞典、美国等4000余名国内外知名专家学者代表参加会议并做专题讲座。据悉,我国城市人口中成年人糖尿病发病率已达9.7%。根据世界卫生组织2005年发布的预测数据,如不采取有效措施,2005年至2015年中风、糖尿病和心脏病将导致中国的国民收入损失5580亿美元(相当于39060亿元人民币),这将对中国的可持续发展造成潜在威胁。

晚报记者 邢进 实习生 孟丽君 李恒

全国糖尿病学盛会在郑开幕

中华医学会糖尿病学分会每年一度的全国学术会议,是中国目前规模最大的糖尿病学盛会。今年的会议在保留去年会议交流方式的基础上,增加了专家病例讨论的场次、传统医学治疗糖尿病专题讨论。同时,邀请了全国知名心血管病、肾脏病、精神病等并发症专家组织相关专题研讨。探讨糖尿病及并发症临床治疗中的重点,以提高临床诊断和治疗水平,扩大了临床专题研讨的范围并增加了深度。此次学术会议的举行将促进中医与西医在糖尿病及并发症治疗方面的交流与合作。

每年的11月14日为世界糖尿病日

随着糖尿病对健康的威胁逐步升级,国际糖尿病联盟和世界卫生组织于1991年将每年的11月14日定为世界糖尿病日。世界糖尿病日从2007年起成为联合国官方节日。活动旨在倡导人们加强糖尿病意识。而今年第一个以“糖尿病教育及预防”为活动主题的世界糖尿病日。活动提出了“了解糖尿病才能控制好糖尿病”的口号,倡导人们担负起所有糖尿病护理的责任,呼吁普通公众了解糖尿病对健康的巨大冲击,尽可能懂得如何避免或延迟糖尿病以及并发症的发生。

遗传、肥胖等不定因素引起糖尿病

“糖尿病主要是通过遗传、不良的生活方式、肥胖等原因造成的。”与会专家,市三院内分泌科副主任医师刘龙说:“正常人患糖尿病的概率为1%~5%,但糖尿病病人子女的患病概率则为8%~10%。由于现在高节奏的

生活方式,使不少人处于紧张状态,更多人的生活方式处于混乱状态,不经常运动、肥胖等是患糖尿病的主要原因。而现在糖尿病的病因截至目前依然不明,但可以肯定糖尿病有遗传因素的参与,同时与后天因素有关。”

控制饮食、增强运动减少并发症的发生

合理的膳食和增加适当的运动量是可以控制病症的。专家认为,饮食控制是糖尿病最基本的治疗,其他的任何治疗都是在饮食控制的基础上进行的。而适度运动可降低血糖,增强胰岛素的敏感性,还可消耗脂肪和热量,有助于减肥,同时还可降低血压,锻炼心肺功能,防止骨质疏松。

据悉,糖尿病是一种很难治愈的疾病。目前全球糖尿病患者人数达1.94亿。目前中国

糖尿病患者已经达到5000万人,患病率在印度之后居世界第二位,并且以每天至少3000人的速度增加,每年增加超过120万人,并呈现出年轻化的趋势,预测至2010年我国糖尿病人口总数将猛增至8000万到1亿人,这主要是肥胖人口的比例的增加和平均寿命的延长等原因造成的。专家提醒市民,要合理安排一日三餐的饮食,避免过于油腻、油炸食物及过多淀粉类食物,同时要加强室外活动,从而避免糖尿病的发生。

合理饮食锻炼,拒做“小糖人”

随着生活水平的不断提高,目前15岁或20岁以前发生的糖尿病患者逐渐增多,除了遗传因素外,高脂肪、高热量的食物引起的肥胖是诱发主因。“即使父母都患有糖尿病,儿女的发病率也不是百分之百的。”与会专家,市中心医院内分泌科副主任医师陈景斌说:“糖尿病病人的儿女也不必过于担心,后天的注意是可以避免糖尿病的发

生。如果不注意即使没有遗传因素在里面子女照样会患糖尿病,高热量脂肪的饮食结构,小量运动导致肥胖都是糖尿病发生的原因。”对于小儿糖尿病应当怎样正确预防,陈景斌说,作为家长应该给孩子合理安排生活,孩子少食用高脂肪高热量的食物,合理饮食、避免营养过剩,并督促孩子加强锻炼、减轻体重。

下面区域要停水停气

□晚报记者 张华

本报讯 因管网施工,郑州市自来水总公司拟对政通路以北(淮南街——人和路)实施停水,停水时间:11月6日21时至7日10时;龙湖外环南路(众意路——如意西路)两侧区域实施停水,停水时间:11月6日21时至7日21时。

因天然气管网维修,郑州燃气股份有限公司定于11月10日21时至11月6日对汝河路以南、伏牛路以东、嵩山路西、航海路以北区域实施停气作业,主要影响服装公司家属院、市政家属院、医药家属院、农业局家属院、市政管理处家属院、渤海湾洗浴、中原区国土资源局食堂、市技校食堂、北国小厨、大海湾洗浴、武警支队食堂、世纪联华、力源宾馆、七院、中原区国税局、丹宁园、市政管理处、工商局家属院、万福花园、启福花园、4057厂家属院、金铜置业、中原区国土资源局家属院、六冶家属院、市直机关家属院、市技校家属院、轻工学校家属院、电业局家属院、文苑小区等单位 and 居民的用气。

登录省地税局网可查各市发票真伪

□晚报记者 董占卿 通讯员 王全堂

本报讯 昨日,记者从二七区地税局获悉,为了方便全省纳税人查询发票真伪,河南省发票管理系统已完成第一阶段发票管理系统升级,即发票真伪查询系统,也就是说,市民拿到异地发票,打开河南省地税局网址便可以查询本省异地发票真伪,方便快捷。

成招录取最低控制分数线划定

□晚报记者 张亮

本报讯 记者昨日从省招办获悉,今年我省成人高招录取最低控制分数线划定。据介绍,今年我省成人高校招生继续实行远程网上录取,各招生院校设立本校录取场所,使用全国成人高校招生网上录取系统,通过网络与省招办之间传输考生电子档案信息,完成录取工作。录取工作将于11月18日至25日进行。

专科起点升本科分数线分别为:文史中医类200分,艺术类130分,理工类130分,经管类130分,法学类130分,教育学类130分,农学类130分,医学类190分;高中起点升本科分数线分别为:文史类200分,理工类180分;高中起点升专科分数线分别为:文史类150分,理工类150分;高中起点本、专科体育类、艺术类录取最低控制分数线按相应文、理科类的70%划定。

黄河科技学院成为我省首家文化职业技能鉴定认证单位

□晚报记者 张亮

本报讯 记者昨日从黄河科技学院获悉,该院音乐学院被河南省文化行业特有工种职业技能鉴定站和省艺术培训协会授予“文化职业技能鉴定单位”,黄河科技学院成为河南省首家第一个文化行业职业技能鉴定认证单位。据介绍,文化行业职业技能鉴定每年两次,面向全社会从事艺术工作的各类人员和艺术院校的在校生,以理论知识加技能操作考核的方式进行,合格人员将颁发由劳动和社会保障部统一印制的“国家职业资格证书”。

手脚冰凉 秋冬调治有妙方



天气越来越冷,体质虚弱的人常会感到手脚冰凉,反复感冒,女性朋友尤其多。这是因为,女性乃气血之人,容易导致气血虚亏,全身器官气血不足而失养,从而造成内分泌、雌激素以及各种代谢功能紊乱。这时就会出现中医所讲的各种虚症,一般表现为:气虚(气短心悸、倦怠乏力、动则气促)、血虚(头昏眼花、失眠多梦、面黄色斑、易脱发、月经不调)。脾虚(贫血、身材走型、手脚冰凉、肠胃不好、便秘或便溏)。肺虚(虚喘咳嗽、反复呼吸道感染、易感冒)。

这里介绍一个单方,简单有效,用路党参熬制45天成膏滋状,每次两钱(10g),早上配一枚核桃,晚上配两颗红枣,根据不同的年龄阶段和虚症轻重。用一个来月,各种虚症即可以得到康复。这个方子是民间中医梅鹤龄老先生提供的,效果很独特,半个来月气色、精神、睡眠、肠胃功能、皮肤质量就会有明显改善。而且由于其恢复了人体本身的气血津液生成机能,停药后不会反弹,这个方子对于孕妇、男士、小孩也同样有效,10岁以下小孩用量减半。

秋冬时节虚症高发,可以用这个方子调治。路党参膏滋可在紫荆山百货二楼医药部三区、商业大厦医药部专柜、市五院对面同禧堂大药房买到现成的,很方便。具体如何使用可拨打电话0371-65669115 65669117进行咨询。

“科技大篷车”?



昨日,一位男子骑着电动自行车带着两台电脑主机、四台显示器行驶在农业路上。且不说电脑会不会在途中损坏,就算在骑车的安全问题上,大家都不禁为他捏了一把汗。

晚报记者 常亮 文/图

地铁盾构机组装完毕,本月16日开钻

□晚报记者 李萌 实习生 李鑫

本报讯 昨日,记者从郑州轨道交通1号线一期工程七里河站了解到,负责工程挖掘的“郑州1号”和“郑州2号”盾构机已在七里河站完成组装,下一步将开始进行电机、液压等调试。根据工程计划,11月16日“郑州1号”和“郑州2号”将开钻掘进。

昨日,记者在七里河站施工现场看到,“郑州1号”和“郑州2号”盾构机现在已经组装起来。工人们正在对一些部位进行焊接。

盾构机除了挖土,还有一个安装盾构片的工序,即盾构机每掘进一两米,就会在掘进

的巷道内安装盾构片。盾构片宽约1.5米,每6片能组成一个正圆形,6片咬合,就能形成一个支撑体。这些盾构片前后相连,就构成了一个环形的隧道。

工作人员说,两台盾构机机械组装已经完成,目前正在进行电机、电器系统和液压等环节的调试,为本月16日开钻做好前期准备。

待开钻后,这两台盾构机将先从七里河站地下同步出发,向西北掘进至农业东路站,完成这一区间1公里左右的掘进任务后,盾构机将再次拆卸,之后再放到七里河站基坑里重新组装,向东南方向的新郑州站掘进。