



饮食不规律,睡觉不安稳,经常颈肩腰腿痛……

媒体从业者职业病频发

## 明天,请给身边的记者提个醒 善待自己的身体

明天是第十三个中国记者节。之前,晚报健康版记者报道了很多群体的健康状况。但今天,我们决定把目光转向我们自己,看看我们身边的记者们的生活中都存在哪些不良的习惯和健康隐患,并请相关专家给予指导。其目的就是提醒奋斗在新闻战线的同仁,忙碌之余,善待自己的身体。

记者 蒋晓蕾 董亚飞



### “打”出来的胃病、消化不良

三餐不定时,对记者来说很常见。

“一大早赶去采访,早餐就三口两口打发了。”报社记者小陈说,他经常把中餐当早餐吃,有时候赶起稿子来,一眨眼就过了中餐时间。“但我宁愿饿着也不想出去吃饭打断思路,等交了稿,饿的感觉也过了。”他苦笑道。

作为一线采访记者,能够和家人一起按时安心地吃顿饭也已经成了比较“奢侈”的事情。郑州同济医院内科主任贾庆新表示,三餐不定时,打破了人体天然的胃部正常消化活动节律,容易诱发胃病,且容易造成免疫力下

降。贾庆新解释,“一饥一饿,不仅使胃的消化能力难以承受,造成消化不良,甚至还可能导致急性胃扩张、胃穿孔等严重疾患。晚上先后进食晚餐和夜宵,会使胃酸分泌过多,刺激胃黏膜,从而诱发成溃疡。”

贾庆新提醒,改变作息时间是调整饮食习惯的最好办法,没胃口也应该强迫自己吃早餐。他表示,尽可能不要改变传统的合理饮食与生活规律,避免暴饮暴食。在吃饭的时候,要暂时把工作放一放,保持轻松的心情进餐很重要。



### “坐”出来的颈椎、腰椎劳损

颈椎病、腰椎劳损几乎是每个老记者都会有的毛病,写稿子,一坐就是几个小时。而工作的繁忙也让他们“没时间做运动”。河南省现代医学研究院医院骨病专家韩如芳表示,媒体从业人员属于脑力体力双重高强度劳动者,更需要运动锻炼以缓解身体紧张。“其实利用工作间隙做一套简单的‘颈操’,就可以有效地对颈肩进行放

松。如低头后仰、左右转头等,连续10次就能改善颈部酸痛或肩背、上肢放射痛等症状。需要注意的是,动作应舒缓、柔和地进行,要有节奏性。否则,如果剧烈运动,很容易造成肌肉拉伤。”

他建议,用电脑一小时后应活动颈部,抬头远视半分钟,既利于缓解颈肌紧张,也可消除眼睛疲劳。另外,睡觉时应用较矮的枕头。



### “想”出来的失眠、神经衰弱

“几乎每天都在忙着找选题,找完还要担心题目不够好看,确定后采访,还要写稿,还负责好几个版面的编辑任务,好不容易稿子写完又要考虑下一期的选题。紧张的状态让人常常睡不好觉。”一位周刊编辑说。

心理专家表示,工作压力太大,脑细胞太活跃,往往就不太容易入睡。平时在日常工作和生活中,不要把注意力集中在自己的焦虑情绪上,要避免让自己陷在情绪里,主动转移注意力,分散精力,做适当的放松和锻炼。



### “熬”出来的黑眼圈、眼疲劳

除了用心、用脑之外,记者另一个经常用到的部位,就是眼睛了。因为长时间对着电脑写稿,会造成视力模糊、下降,给眼睛带来很大的伤害。很多记者编辑反映,每天至少有8个小时是持续盯着电脑的,看着看着就开始觉得眼酸涩,先是疼痛,紧接着是麻木,常常要靠滴

眼药水才能缓解眼球干涩的症状。

因此,专家建议,要保证充足的睡眠,多吃胡萝卜、鱼肝油等富含维生素A的食物。此外,用枸杞子泡水喝或服用杞菊地黄丸也能起到清肝明目的作用。眼部没有疾病就应该停止使用眼药水,若感觉眼睛干涩,可用清水滋润。

“三多一少”,高血压、糖尿病足……患上糖尿病,患者难逃终身服药和并发症困扰。武警医院科研成果“胰腺组织修复疗法”的临床应用

## 让糖尿病患者摆脱终身服药烦恼

继胃转流手术后,糖尿病治疗史上又一项重大突破



几年前,武警河南总队医院在国内率先开展了胃转流技术,通过外科手术的方式,让糖尿病患者摆脱降糖药物和并发症困扰,在国内引起了巨大反响。去年,在胃转流手术的基础上,该院治疗糖尿病又获得了新的突破,最新科研成果——“胰腺组织修复疗法”投入临床,截至目前,武警河南总队医院同时拥有两项糖尿病治疗尖端技术,这标志着该院在治疗糖尿病上跨入了国内先进行列。

提及糖尿病,令患者烦恼和心痛。因为一旦患上糖尿病,就需要终身服用降糖药物、注射胰岛素稳定血糖,防止并发症。患者不仅精神饱受折磨,还要承担数目庞大的药物费用。渴望在不做手术的情况下摆脱药物依赖和并发症困扰成了众多糖尿病患者的愿望。随着医学的不断发展,武警河南总队医院联合国内知名糖尿病专家最新科研成果——“胰腺组织修复疗法”投入临床,攻克了糖尿病治愈的难题,让广大饱受困扰的糖尿病患者康复看到了曙光。

记者 董亚飞 蒋晓蕾

### 胃转流手术后 糖尿病治疗又一项重大突破

提及胃转流手术,许多糖尿病患者也许并不陌生,2004年,该项手术引入我国,几年时间里我国用胃转流手术治疗II型糖尿病达上万例,临床治愈率达92.6%以上。经治疗的病人遍布10多个省、自治区。2009年,武警河南总队医院引进胃转流手术,并成功为数百名患者进行了手术,使他们摆脱药物困扰走向康复,在国内引起了轰动。然而不是每个糖尿病患

者都能进行胃转流手术,它需要筛选,如I型糖尿病、胰岛功能衰竭者;严重器质性疾病不能耐受手术者;胃肠道功能紊乱、中重度糖尿病性胃轻瘫;糖尿病病史大于15年或年龄大于70岁都不适合用胃转流手术治疗。

在胃转流手术的基础上,去年,武警河南总队医院联合国内知名糖尿病专家,在相关部门的指导下,制定了糖尿病规范化诊疗项目,最新

科研成果——“胰腺组织修复疗法”投入临床,它以修复胰岛细胞,恢复胰腺功能,改善糖尿病三多一少、并发症为核心,使患者在短期内摆脱药物依赖,走出高血压、冠心病、糖尿病足等并发症困扰。它的临床应用是继胃转流手术后的又一项重大突破,使武警河南总队医院同时拥有两种世界尖端的糖尿病治疗成果,标志着该院治疗糖尿病又迈上了一个新台阶。

### 新科研成果 让众多患者摆脱药物和并发症困扰

41岁的王海丽(化名)女士,9年前出现口渴、多饮、多尿、多食,体重下降等症状,血糖偏高,被诊断为II型糖尿病。患病几年吃了很多药,病情却愈加严重,高血压、高血脂、糖尿病足等并发症相继出现。

2012年5月,王海丽女士来到武警河南总

队医院治疗。来院时,空腹血糖高达11.1mmol/L,专家经过研究,为其制定了“胰腺组织修复疗法”治疗方案。通过15天左右的治疗,血糖降至4.2mmol/L,高血压、高血脂、糖尿病足等并发症也逐渐消失,生活起居正常。

据了解,像王海丽女士一样,久治不愈的糖尿病患者,接受“胰腺组织修复疗法”治疗

后,九成以上的患者多尿,多饮,多食,体重下降等症状消失;高血压、冠心病、糖尿病足等并发症消失,走向了康复。截至目前,武警河南总队医院已成功使上千例糖尿病患者摆脱了终身服药的烦恼和并发症困扰,走上了康复之路,其治疗效果受到了广大患者及家属的普遍好评。

### 糖尿病专家 解读新成果治疗糖尿病的奥秘

在治疗I型糖尿病、II型糖尿病方面,“胰腺组织修复疗法”是如何突破传统治疗瓶颈,让患者摆脱药物和并发症困扰呢?为揭开这一谜团,记者采访了武警河南总队医院糖尿病治疗专家史秀英主任。

史主任说,“胰腺组织修复疗法”治疗的核心是采用一类具有促使自我复制能力的诱

导因子,使患者自身胰岛细胞具有自我更新和分化能力,进而在较短的时间内恢复胰岛β细胞正常的分泌功能,维持血糖稳定,阻止并发症发生。

临床实践表明,“胰腺组织修复疗法”能够激活患者免疫系统,提高免疫力,直达病灶部位,从根源上治疗疾病。近期效果可摆脱

药物依赖,“三多一少”症状获得显著改善或消失;远期可增强患者自身免疫力,并有效改善和恢复糖尿病所引起的肾病、眼病以及神经系统损害等并发症。

如需要帮助,欢迎拨打专家热线:0371-65325656 或直接登录: [http:// tnb.hnwjzy.com](http://tnb.hnwjzy.com) 获取专家帮助。