

# 中牟县全民健康体检活动拉开帷幕

为进一步保障和促进全县人民身体健康,提升群众防病治病意识,实现人人享有基本公共卫生服务目标,中牟县卫生局为全县参加新型农村合作医疗保险的农民开展健康体检活动。4月21日,该项活动在青年路街道谷堆刘村正式拉开帷幕。

活动现场,闻讯前来参加体检的群众一大早就排起了长队,信息填表处的桌前坐满了群众。体检人员认真为每位群众测量身高、体重、视力、血压、血糖,开展心电图、B超检查,现场把脉开具处方,耐心讲解常见病、多发病及自我保健等医学常识,详细解答

群众咨询的疑难问题等。

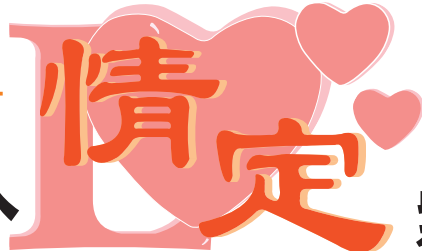
活动当天,工作人员为该村百余名群众进行了健康体检,其中测量血压、血糖60余人次,B超检查30余人次,心电图检查50余人次,发放各种健康宣传资料100余份。

据了解,该项活动是中牟县

卫生局继2014年“百场大型义诊”活动之后的又一项“惠民工程”,被县政府列入“2015年政府为民办十件实事”目标任务。2015年,中牟县卫生局将积极组织全县各医疗卫生单位,对县域内所有参加2015年新型农村合作医疗保险的农民群众,进行一次免费健康

体检,力求通过全民健康体检活动,了解全县疾病谱和人口健康状况,发现全县慢性病患者和慢性病高危人群,使群众做到无病早预防,有病早发现、早干预、早治疗,提高居民健康水平,全面提升中牟基本公共卫生服务质量。  
记者 张朝晖 通讯员 惠晓玲

## 16对新人



## 紫园

4月16日上午,阳光和煦,春风拂面。在中牟名门紫园,随着大提琴悠扬的琴声,中牟首届集体婚礼正式拉开序幕,16对来自不同职业的新人,在朋友和亲人的祝福声中,手挽手缓缓步入活动现场

场,相互承诺、情定终身。据悉,本次集体婚礼以建设人文中牟、和谐中牟为目标,旨在团结和教育广大青年带头移风易俗、婚事新办,引导青年发扬勤俭节约的精神,牢固树立勤俭持家的思想和正确的消

费观念。新郎李旭在接受记者采访时,又激动又幸福地说:“这集体婚礼真不赖,不仅节俭低碳,还浪漫时尚,对于我们意义非凡,值得回味一生。”

中牟播报 谢鹏飞  
通讯员 周世正 丁伟 文/图



## 中牟连续五年百架次飞防春尺蠖

“噢,快看,那架飞机是林业部门在飞防吧?”一大早,大孟镇枣林朱村的几个群众望着两架正在作业的蜜蜂-5型飞机激动地议论着。

随着气温逐步升高,春季杨树主要害虫春尺蠖即将进入危害盛期,为维护全县林业生态环境,县林业局根据今年林业有害生物趋势预测,积极开展飞防,这是中牟县林业部门第五年飞机防治春尺蠖,今年,预计飞防100架次,飞防面积8万亩。

据了解,春尺蠖是中牟县

春季主要林业有害生物,该虫发生期早、危害期短,但食量大,若不及时采取有效措施,几天内就可将树叶吃光,本次喷洒药物主要成分对人畜无害。

据相关人员介绍,飞机防治具有作业范围广、用药量少、费用低、效果好、可以短时间内迅速减低虫口密度等优点,特别是对树体高大、距离道路较远、地面人工喷药难实施的林地,具有作业优势。

中牟播报 李淑娟  
通讯员 汤超红 魏振峰  
韦亚娟 文/图



中医之家

## 糖尿病患者须纠正的16个误区

我们在门诊发现许多患者朋友对于糖尿病有许多错误认识,特作汇总,并从专业的角度作以科学解释,希望对糖尿病患者有所帮助。

1.“空腹血糖不高,便可排除糖尿病。”错!有些糖尿病空腹血糖不高,餐后2小时血糖超标。

2.“糖尿病不过是血糖高点,没什么大不了的。”错!糖尿病早期仅有高血糖而无症状,若不及早治疗,其严重的并发症将悄悄地发生。

3.“得了糖尿病,再也不敢吃水果。”错!一般水果中所含的甜味主要是果糖,对血糖的影响比同等热卡量的蔗糖或淀粉要小。在饮食合理的前提下,如果餐后血糖低于10,可以吃一些纤维素含量多又低糖分的水果。

4.“饮食疗法就是饥饿疗法。”错!如果主食摄入不足,总热量就无法满足机体代谢的需要而导致体内脂肪、蛋白质过量分解,身体消瘦,营养不良,产生低血糖,甚至出现饥饿性酮症。主食量一般不宜少于每餐150~200克。原则:总量减少、搭配均衡、拒绝甜食、少食多餐。

5.“无糖食品不影响血糖可以随便吃。”错!无糖食品,一般指不含葡萄糖、蔗糖或其他甜味剂如木糖醇等替代的食品,无糖食品仍含有碳水化合物。碳水化合物是一种多糖,消化吸收较慢,对血糖影响较小,也就是血糖指数较低。但碳水化合物还是糖,消化吸收以后还是能变成血糖,吃这些食物后血糖还是会增高,只不过增高的幅度较小而已。

6.“瓜子、花生、核桃含糖低可以随便吃。”错!坚果类虽然含糖量低,但含脂肪高,100克花生所含的热量相当于200克馒头。而脂肪在体内可变成糖。如果吃要相应减少正餐中相对应的成分。

7.“服药就不用控制饮食,多吃点降糖药就可以把多吃的食物抵消掉。”错!如果暴饮暴食,会加重胰腺负担,因药物服用过量会增加药物毒副作用发生的概率。

8.“害怕使用胰岛素,认为胰岛素是激素,用后会成瘾形成依赖,或恐惧低血糖,认为每天注射麻烦。”错!胰岛素是正常人体内存在的一种生理激素。若胰岛β细胞功能完全衰竭,必须终身使用胰岛素。倘若患者的β

细胞尚有功能,就是用了胰岛素,等到胰岛β细胞得到休息及一定程度的恢复,血糖稳定后,仍可停掉胰岛素,改为口服药。到目前为止,胰岛素仍然是最好、最高效的降糖药。

9.“治疗糖尿病,只要血糖达标就够了。”错!必须血糖、血脂、血压、体重等均达标,才能最大限度地避免并发症。

10.“服用降糖药没啥讲究,什么时候吃都一样。”错!降糖药的种类很多,用法上也有不少讲究。比如,磺脲类降糖药(如达美康等)最好在餐前半小时服用,二甲双胍应该在餐后服用,而拜糖平应与第一口饭嚼碎同服,空腹服药无效。降糖药用法不当,事倍功半。

11.“盲目担心药物的副作用,不敢服药或间断用药。”错!降糖药剂量只要在药典规定的范围内,都是安全的。副作用仅见于个别患者,且副作用在停药后即消失,不会带来严重的影响。其实,高血糖未得到控制与服用药物可能出现的副作用相比,前者的后果要严重得多。

12.“单用中药能降血糖。”错!中药无论是单方还是复方

制剂,其降糖作用都十分有限,更不可能根治糖尿病,中药主要不是用它来降糖,而是通过滋阴、活血、补肾等方法来改善症状和防治慢性并发症。

13.“糖尿病患者一定要控制好血糖,哪怕血糖低点也不要紧。”错!血糖不能降得过低,低血糖比高血糖更危险。高血糖的危害是长期、逐渐发生的,而低血糖的危害是快速的,甚至是致命的,尤其是老年糖尿病患者,仅一次严重低血糖发作就有可能诱发脑梗死、猝死。

14.“血糖监测只要查空腹血糖就可以了。”错!血糖控制的标准是空腹血糖和餐后血糖都必须达标。有些患者空腹血糖虽然已得到控制,但餐后血糖仍很高。餐后高血糖可严重损害心脑血管,导致心血管并发症。

15.“平时只要感觉好,不必经常监测血糖。”错!若出现药物继发性失效,实际上形同未治。必须定期监测餐前及餐后血糖及糖化血红蛋白。

16.“早上空气清新,晨练最好。”错!一、早晨的空气污染最重;二、早晨人的血液黏稠度高

发生血栓;三、早上空腹锻炼易发生低血糖。其实,黄昏时心跳、血压最平稳,更适合健身。孔令振



简介:孔令振,中牟县中医院西医普内主任医师,兼任郑州市司法鉴定专家。擅长治疗糖尿病。曾荣获河南省医药科技进步二等奖。

