

“绿色发展、节能先行”倡议书

广大市民朋友:

为落实党中央、国务院加强生态文明建设和推进高质量发展重要决策,大力倡导勤俭节约的社会风尚,在全社会营造“绿色发展、节能先行”的浓厚氛围,我们倡议:

一、合理使用灯光照明。自然光线

充足时,尽量不开灯,人员较少时,尽量少开灯。做到人走灯灭,杜绝长明灯现象。公共照明按需启用,避免浪费。

二、节能期间尽量少使用空调,合理设置空调温度,自觉按要求关闭空调,避免无人时空空调空转。

三、计算机、饮水机、电视机、热水

器等耗电设备不用时要随时切断电源,减少待机耗电。

四、尽量不使用大型、高耗电设备,若必须使用要尽量避开用电高峰,限电期间自觉停运。

五、积极推广使用节能灯具、节能电器、节能设备。

六、外出时注意关好电源,建议使用带开关的电源插销板。

市民朋友们,让我们迅速行动起来,从我做起,从小事做起,从身边做起,养成节约用电的良好习惯,全域形成节约用电、合理用电、安全用电的良好氛围。

龙游县节能减排领导小组节能办公室



龙游县人民医院 预约挂号: 7212322

科普专栏

本栏目由县科协主办

县人民医院成功实施首例“腹腔镜下左肝外叶切除术”

近日,县人民医院肝胆外科(外三科)运用腹腔镜微创技术,为一名肝肿瘤患者成功进行了手术治疗,患者术后恢复良好。这是该院自主完成的首例腹腔镜下左肝外叶切除术,此次手术的成功实施,表明其团队在肝脏外科及微创外科领域取得了巨大进步。

患者张先生,55岁,下腹部胀痛持续7天。最近,患者在家人的陪伴下来县人民医院门诊就诊。查腹部CT提示:左肝外叶低密度结节,胃下垂。B超提示:左肝等回声团,于是拟“左肝肿瘤”收入该院外三科。

入院后,经增强CT示左肝肿瘤,恶性可能,提示位于左肝外叶。钟飞彪主任团队经过细致的术前讨论,制定了最佳治疗方案,与患者家属充分沟通后,决定行腹腔镜下左肝外叶切除术,尽可能减少开腹手术带来的创伤。

经过完善各项术前准备,钟飞彪主任带领团队成员林建、吴颂杰主治医师各司其职、密切合作,在腹腔

镜下为患者切除了直径约6厘米的肝肿瘤及肝左外叶,手术顺利完成,术中出血少。

肝脏是人体最大的实质脏器,其血运丰富、结构复杂,手术极易致出血、术后胆漏、腹膜炎等严重后果,且血管瘤相对正常肝组织其血液供应更为丰富,静脉壁又非常薄,稍有不慎即可引起大出血而危及病人生命安全。以往,治疗此类患者通常采用开腹手术的方法,创伤大、术中出血多,术后患者恢复慢,术后患者腹部将留下长约20厘米的疤痕。



腹腔镜肝脏切除作为高难度手术,此前一直在蔡秀军专家工作站的专家指导下完成。具有20余年丰富外科手术经验的钟飞彪主任医师介绍,腹腔镜手术具有切口小、创伤轻、出血少、恢复快、痛苦小,住院时间短等许多优点。浙大邵逸夫医院蔡秀军专家工作站设于县人民医院外三科,成立3年来,在蔡秀军院长团队专家的指

导下,促进县人民医院腹腔镜技术水平有了质的飞跃,先后完成腹腔镜下肝叶切除、腹腔镜下胆总管损伤切除+胆管空肠吻合术、胰十二指肠切除等高难度手术。

在工作站的帮扶下,县人民医院外三科团队现已独立开展胰十二指肠切除术、腹腔镜下肝叶切除术的外科等高难度手术。(续洁 王倩蓉)

科普专栏

本栏目由县科协主办

流言:控血糖不能餐后马上活动

流言:

控血糖不能餐后马上活动。

控血糖,应该餐前空腹运动更好,餐后半小时要坐下或躺下休息,以利于消化,否则有害肠胃。

真相解读:

有说法称,想控血糖,餐前空腹运动更好,餐后半小时要坐下或躺下休息,以利于消化。果真如此吗?

实际上,餐后活动可以通过肌肉对血糖的消耗,降低餐后血糖峰值,有利于降低血脂、防肥。

在血糖研究当中,是从吃第一口饭开始算进餐时间的。所谓“餐后30分钟”,就是从吃第一口饭开始的30分钟。餐后血糖峰值出现在餐后30-60分钟之间。这个高峰时段是最需要胰岛素大量分泌,最促进甘油三酯合成(增加肥肉),最促进糖化血红蛋白生成的。

所以,控制餐后血糖的关键,就是

把这个餐后血糖高峰削平一些。这个高峰小了,后期的餐前低血糖风险也会降低,餐后血糖波动减小,各种糖尿病并发症的风险也会下降。

多数人一餐饭的进餐时间在15~30分钟之间。如果30分钟吃完,那么血糖高峰差不多已经到来了。如果再坐着休息30分钟,血糖高峰差不多已经过去了。此后再运动,也没法降低这个高峰。

所以,想控血糖,应该餐后及时运动,在第一口进食的30分钟之内开始轻松的活动。

那么问题来了,餐后马上活动,会不会有害肠胃,造成盲肠炎?

这里的“餐后活动”指的是一些轻松的活动,并非跑跳等剧烈运动。比如,洗碗、擦桌子、散步等,这类活动不会造成胃肠功能障碍,也没有引起盲肠炎之类疾病的风险。除非是身体高度虚弱或

者有比较严重的胃下垂之类的问题,吃饱之后应躺下或坐会儿。

对大多数人而言,餐后轻松活动一下,不仅不影响消化,反而会感觉胃肠很舒服。近年来已有多项研究证明,餐后立刻散步要比其他时间的活动更利于血糖控制。

2016年的一项交叉对照研究曾让受试者餐后立刻去散步30分钟,同时也在其他时间去散步,然后对比两种做法的效果差异。结果发现,餐后散步对降低餐后血糖反应的效果明显好于其他时间散步。其中晚餐后散步的效果最明显,和餐后不散步相比,可以把餐后血糖曲线面积降低22%。

这个结果也不奇怪,因为晚餐时人体处理血糖的能力本来就比早餐时低一些,而且,晚餐后人们也最容易看手机、追剧、上网,坐在沙发上不想动。

2017年的一项交叉对照研究把50

名糖尿病患者分成两组,一组是早起之后走30分钟,但三餐之后坐着不动;另一组餐前不走路,一日三餐之后,都立刻走动10分钟。30天之后,两组的做法互换。

结果,餐后走动仅仅15天,就显著降低了患者的胰岛素用量。和早起走路的做法相比,三餐之后马上站起来走路的方式获得了更大的控血糖效果。

2018年发表的一篇研究综述总结了11项相关研究,发现餐后运动可以降低餐后血糖面积,幅度从2.4%到26.6%不等,而一日中的高血糖状态也得到明显改善,降低幅度从11.9%到65%不等。无论是走路还是阻抗运动均有效果,但以45分钟以上的中强度有氧运动效果最佳。

可见研究结果都证明餐后运动更有利于血糖控制!

(来源:科普中国)