



医生信箱

义乌復元私立医院协办

咨询电话：0579-89922999 18806795666



糖尿病患者 必须长期使用胰岛素吗？

王先生来电咨询:空腹血糖15.6mmol/L,餐后2h血糖18.9mmol/L,空腹胰岛素7,餐后2h胰岛素28.2,抗胰岛素抗体阴性;抗胰岛细胞阳性。请问这是1型糖尿病吗?患者需要长期使用胰岛素吗?

义乌復元医院内分泌科主任王吉如回答:考虑到患者抗胰岛细胞抗体阳性,静脉胰岛素空腹和餐后的水平也比较低,1型糖尿病的可能性比较大。还需要查GAD(谷氨酸脱羧酶抗体)或IA-2抗体,如果也有阳性的话,基本可以确诊1型糖尿病。这是需要长期注射胰岛素的。

英国的一项最新研究显示 一天俩苹果 控制胆固醇

俗话说:“每天一苹果,医生远离我。”常吃苹果既能补充维生素和无机盐等营养物质,又有促进消化、减轻便秘、维持体内酸碱平衡、降血压、稳定血糖、美容等作用。《美国临床营养学杂志》刊登英国雷丁大学的一项新研究还发现,常吃苹果能降低“坏”胆固醇,有益心血管健康。

研究纳入40名轻度高胆固醇血症受试者(23名女性,17名男性),平均年龄为51岁,平均体重指数为25.3(超重)。受试者在试验正式开始前,接受了2周饮食调整期,主要是停止食用益生菌、益生元以及任何含苹果成分的食物。试验开始后,他们被随机分为两组,一组每天吃2个苹果(去核净重340克),一组进食糖分能量匹配的对照饮料,为期8周。两组饮食的差别在于,苹果中的多酚和膳食纤维含量更高。之后间隔4周(避免前一种饮食的残留影响),两组对调饮食方案。试验期间,受试者还要详细记录日常其他饮食。每周研究人员都对他们进行空腹抽血,以检测其血脂、血糖、胰岛素等生化指标和血管功能、炎症相关的生物标记物。结果显示,20周的试验期,他们在苹果或对照食物以外,日常饮食的碳水化合物、糖分、脂肪和蛋白质等组成基本没有变化,食物干预也没有影响他们的体重、腰围、体脂。但在吃苹果期间,受试者的总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)、甘油三酯都有所降低,微血管扩张反应更明显。

研究者认为,轻度高胆固醇血症的人多吃苹果有助降低胆固醇,改善血管功能。 据人民网

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头,专利号ZL2010205350225,2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

发明人: 吴宝弟 咨询电话: 0579-85380028

免费体验: 惠通门八街6号(北门街中央公馆一楼)





禁止吸烟
No Smoking

谁来保护我们的健康? 谁来拯救我们的生命?

请支持无烟立法!



义乌市爱国卫生运动委员会办公室

义乌市爱国卫生发展中心

驻企健康指导员: 为复工复产企业系好“安全带”

“保安大哥,你好,我进入你们企业,你怎么没有拦下我,给我量体温、查看健康码呢?在这特殊时期,你让我进得太容易了吧!”2月28日8:30,驻企健康指导员、復元医院健康管理中心护士长傅庆媛,在义亭镇姑塘工业区检查的第一家企业,就“过分”顺利地让她通过了企业第一道关卡。

可是,在这推进复工复产疫情防控的关键时期,这份“顺利”却让她感到十分不安,也让她明白了自己作为驻企健康指导员的责任重大。

“主大门是企业防疫的第一道关口,对于阻止疫情流入至关重要。所以,根据要求,不管是快递、外卖,还是企业员工,



都必须对每位人员进行体温测量、查看健康码,做到‘一人一档’。”接下来,对于如何规范登记,守护第一道关口,傅庆媛耐心详细地为企业负责人及保安进行了培训。

“多亏有你们的专业指导,我们的防控工作做得更加到位了。”某服务公司企业负责人金先生说,“防控工作做好了,我们就能一心一意抓好复工复产。”

“生产看你们的,防疫看我们的”

为助力全市企业安全复工复产,市卫健局共选派227名驻企健康指导员,一起深入企业开展为期21天的疫情防控指导,义乌復元医院有5名医护人员被选调为驻企健康指导员,他们和基层卫生院的同事一道,负责义亭辖区64家企业的疫情防控工作。

作为一名主管护师,已有16年护理工作经验的傅庆媛,在生活中总是温柔谦和,但是对于工作却永远一丝不苟。

“在检查中,我们发现很多企业的防控都有类似的不足点,比如某塑料公司,他们有100多名员工,2月24日复工时,就已经有34人在岗,但是对于车间的消杀却做得十分不够,虽然配备着消毒液,但是不知道配比浓度,随便兑点水就开始喷洒,要知道消毒液浓度不够会达不到消毒作用,而如果消毒液浓度过高,则可能会引起腐蚀……对于这些问题,我们都会记录在册,耐心指导企业一一进行改善、调整。”

“同时,我们还对企业是否配备充足防护用品,以及设施、设备、门把手、开关等是否进行了严格消杀,有无开展员工疫情防治知识宣教,如何疏解员工心理压力等进行全面检查,确保闭环到位。”



3天时间,傅庆媛和义亭镇卫生院的吴志峰医生一道,检查、指导、培训了8家企业的疫情防控工作。

“生产看你们的,防疫看我们的。”面对繁重的检查内容,她坚定自若,以“必赢”的信心抚慰疫情下的复工企业。

盯牢疫情防控“细枝末节”

胡胜康,是义乌復元医院健康管理中心主治医师。新冠肺炎疫情暴发初期,从医21年、拥有丰富抗击非典经验的他,就十分想为此次疫情献出一份力。2月25日晚上8点,接到医院通知他被选为“驻企健康指导员”的消息,胡胜康喜出望外,立即表示:保证圆满完成任务。2月26日中午11点多,刚忙完工作被通知12点召开工作布置会,他顾不上吃午

饭,立即奔赴现场。

“你们企业的隔离点放置在二楼,到达防控规范,隔离点必须设置在空旷、人员较少的地方,同时需要备齐口罩、消毒液等防护用品,每天定时消杀;企业办公室则要早中晚定时通风30分钟以上,每次做好登记;食堂必须实行分餐制度,错峰就餐……”胡胜康平时就是工作严谨的人,对于防控措施,胡胜康要求企业必须高要求、高标准完成。

看着他们事无巨细地指导,某彩印公司总经理助理吴女士感激地说:“有了驻企健康指导员上门点对点服务指导,我们做好企业复工后的疫情防控更有底气了。”

全媒体记者 王莉莉 通讯员 于艳艳

陈娅琼:全力当好患者的守护人

“13岁的你,似乎很多事不懂,似乎一夜之间又懂了许多。大年初四,我离开家门,你尚在睡懒觉,我没有叫醒你,就让你多睡一会吧。后来,我和你视频,你问我去哪里了?我告诉你这是妈妈的职责,我必须去武汉……”2月23日,陈娅琼给13岁的女儿写了一封信,介绍了自己在武汉战“疫”的情况,并嘱咐女儿要认真学习、好好生活。此时,她援鄂已近一个月。

陈娅琼是义乌市中医医院ICU重症监护室副护士长,拥有多年重症护理经验。1月28日,在接受命令、做好各项准备后,她正式踏上了援鄂的征程。

此次,陈娅琼援助的工作地点是武

汉科技大学附属天佑医院,岗位在ICU重症监护室,接触的大部分是重症病人。回忆起第一天上班的场景,她不禁红了眼眶:“亲眼见到人们被病毒折磨的样子,真的非常揪心。我想,我来到这里能做的就是尽全力去帮助和守护他们,多做一些,让患者感受到温暖和希望。”因此,除了日常安排的各项护理工作,陈娅琼还包揽了为行动不便的患者喂饭、给情绪焦虑的患者加油打气等工作,只为进一步提升患者对抗疾病的信心。

援鄂的这段时间里,每当完成一个班的工作,陈娅琼防护服里的贴身衣物就会被汗水浸得透湿,耳朵、鼻子就算贴了溃疡贴,也遮不住层层压出的伤

痕和印迹。换班、消杀、换衣、换鞋、洗澡、吃药……下班直到回到住处的这一套“程序”,往往需要花费数个小时,而陈娅琼也格外珍惜能够休息的每分每秒,只为在下一场“战斗”来临前积蓄更多的力量。

对于陈娅琼援鄂的行为,作为外科医生的丈夫徐龙礼表示全力支持:“敬畏生命、救死扶伤是我们医务工作者的信仰和责任。”记者采访时,他还隔空喊话妻子:“你在武汉为大家,我在义乌守小家,家里的事情我都会处理好,你就好好放心工作,全力救治更多病人,我和女儿在家等你平安归来!”

全媒体记者 柳青 通讯员 方春燕 文图



消毒水不慎入眼 赶紧用清水冲

疫情期间,很多家庭都购买了75%的医用酒精、84消毒液等对家中进行清洁。眼科医生提醒,使用消毒用品时一定要做好全身防护,按操作步骤严格执行,以防消毒用品损伤自身,如果不慎入眼,则应立即用大量清水冲洗,仍有不适则需前往医院眼科就诊。

广东省妇幼保健院眼科医师冯庆阳介绍,75%的医用酒精主要是通过破坏蛋白质内部结构,使蛋白质变性失活来达

到消毒杀菌效果的,对眼睛的蛋白质也有相同作用。医用酒精不慎入眼会损伤角膜、结膜,特别是角膜上皮,可发生点状或片状的脱落,出现眼红、流泪、畏光、异物感等,这时需要快速用大量流动清水冲洗,至少半个小时以上。如果冲洗过后仍有明显不适则需要前往医院眼科就诊,并明确告知医生曾有医用酒精入眼,及时治疗。

需要注意的是,医用酒精是易燃易爆爆

物品,喷洒在房间这种小空间内,遇到高温、明火、静电都可能起火甚至爆炸,因此建议将医用酒精倒在干净的布料或消毒棉上,对物体表面进行擦拭消毒。此外,人体表面有酒精附着时,遇到高温、明火、静电也可能发生燃烧,所以大家避免往身上喷洒酒精。

84消毒液具有腐蚀性和挥发性,不慎入眼会导致眼睛的化学性烧伤,如不及时处理,预后不佳,会影响视力,严重者甚至

失明,因此应立即用大量流动清水冲洗,同样至少半个小时以上。

稀释过、浓度较低的84消毒液在冲洗眼睛后会有明显改善,未稀释的84消毒液腐蚀性较强,冲洗后仍不适需尽快就诊。日常使用84消毒液时应戴好口罩、手套、护目镜等,避免直接接触,按说明书加入清水稀释后使用,并且擦拭、喷洒、拖洗消毒后要用清水洗净。

据《广州日报》

春季养生正当时 注意避免这几类多发疾病

在过去的一个月里,受疫情影响,不少市民的生活节奏被打乱,从而诱发了眼耳鼻喉等许多问题。

春节以来,这些问题特别多发

双眼发红或伴有分泌物。眼睛不适的成因有很多:春节至今,很多市民长期宅家,生活没有规律,过度玩手机、看电视导致用眼疲劳;也可能是因为感冒和持续性咳嗽导致;或者是常见的感染性眼病,如睑缘炎、睑腺炎、结膜炎或角膜炎等。儿童患者的病情发展相对迅速,需要重视。

喉咙发干、发痒,感觉有异物。这样的情况,多是瓜子果仁吃太多导致的慢性咽炎,俗称“上火”,市民日常要多喝水,服用对症消炎药。

短期内听力下降。短期听力减退的原因一般以下几种:耳垢栓塞,耳垢在耳道内堆积太多了,会导致听力下降;急性中耳炎或慢性中耳炎急性发作,一般会合并耳痛、耳流脓等症状;突发性耳聋,一般耳内的闷胀感,有些还会合并耳鸣及眩晕。需要注意的是,突发性耳聋一定要尽早治疗,发病后越早治疗,效果越佳,超过治疗时间

窗,听力的损失将会是不可逆的。此外,疫情的蔓延和隔离在家的生活容易导致恐慌和焦虑心理,这种情况下突发性耳聋的发生几率将会有所提高,需要引起警惕。

春主升发宜养阳

中医强调“天人相应”的养生观念,即人体的整体阴阳变化节律与大自然的阴阳变化是一致的,在中医养生的过程中要注重顺应自然,合于天地的变化,在不同季节、不同时段、不同环境,采取不同的养生方式,才能收到应有的效果。

春天是一年四季中的第一季,此时阴气渐消、阳气渐长,天气渐于温和,自然界万物一派生机萌动之象。俗话说“一年之计在于春”,因此一定要做好春季的养生保健,为一年的健康打下良好基础。

1.加强气血活动。中医学认为“动则生阳”,春季适当增加运动可以促使气血流动,新陈代谢日渐旺盛,从而促进阳气的生发,所谓“流水不腐,户枢不蠹”,而且春天的空气没有冬天那么干燥,也没有夏天那么湿热,更适合人们养生锻炼。

2.促进肝气疏泄。中医学认为,肝主藏

血、肝主疏泄,有升发条达之性,与春季相应,即肝的功能在春季最为旺盛。春季肝所藏之血旺盛而输布四肢,筋脉得以濡养,而表现为肢体活动较为有力。另外,从中医五脏腑五行生克的角度来看,春季肝气相对旺盛、易克伐脾土,此时脾胃相对比较虚弱,容易出现相关疾病。因此,在养生过程中应该注意保护脾胃。

3.舒畅精神。随着气候的转暖,人们的精神活动亦开始活跃起来。中医学认为,肝主一身气机的疏泄,市民要注意时常调整心态,舒畅心情,可以有助于肝气的调达和阳气的升发。

4.避免阳气耗伤。春季养生要顺时而养,要养生气,养体内的阳气。所以要注意保护体内阳气,使之不断充沛、逐渐旺盛起来,要避免耗伤阳气和阻碍阳气升发的情况发生。

春季饮食有讲究

春季饮食应遵循以下原则:1.升发阳气。春天阳气生发,人体阳气趋于体表,饮食上应该注意帮助阳气的生发,多吃一些辛温之品,这样有利于发散风寒,扶助阳气;2.多甜适酸。中医学认为,春天适当的食酸可以

滋养肝气,从而促进肝气的生发,但过食酸性食物会使肝气偏亢,木土相克,损伤脾胃。脾胃是后天之本,人体气血化生之源,脾胃之气健壮,人可延年益寿,所以春天肝旺之时还应适当多吃一些味甘的食物,以顾护脾胃。

那么,春季食材众多,应该如何选择呢?对中医来说,许多食材也是药材,可以用来防病治病。韭菜辛温,能温肾助阳、益脾胃胃、行气理血,多吃韭菜,可滋养肝之血,强脾胃之气;荠菜性味甘平,具有利肝和脾、利水、止血、明目的功效;香椿味苦性寒,有清热利湿、健胃理气的功效;菠菜味甘性平,有养血、止血、敛阴、润燥的功效;鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气的功效;樱桃味甘微酸、性温,有补中益气、祛风除湿的功效;猪肝味甘性平,有补肝、明目、养血的功效;红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃的功效,是一味春季养脾佳品;扁豆味淡性平,有益气健脾、化湿和中的功效;红薯味甘性温,有益气生津、宽肠通便的功效;蜂蜜味甘,有补中益气、润肠通便的功效。这些都是食疗方中常用的材料,可以用来组成食疗方。

全媒体记者 柳青