健康热线 3322234
■鹤壁日报报业集团医疗健康事业部主任：王淑云
■TEL:13939258016
■E-mail:yljkzkb@163.com

健康周刊

关注掌尚健康

希望对降低我市糖尿病发病率有所贡献

——记市人民医院内分泌科主任刘德宽

□鹤报融媒体记者 范丽丽

“你用知识和才华呵护每一位患者。你是糖尿病患者依仗的大山。”这两句话是一名糖尿病患者写给“鹤壁市名医”荣誉获得者、市人民医院内分泌科主任刘德宽的，他用这样的方式表达自己对刘主任的感激之情。

5月12日，记者在市人民医院内分泌科病房，听到了患者这样的评价：“刘主任治疗糖尿病有一套，人也特别好，温和、有耐心。”“我找刘主任看糖尿病近20年了，血糖一直控制得很好。”“我们几个老‘糖’友都是找刘主任治疗的，刘主任责任心强，总是不厌其烦地给我们讲如何饮食、如何运动。”

“我国糖尿病防治现状严峻，糖尿病发病率超过11%，我国每分钟增加10名糖尿病患者。糖尿病的危害巨大，给患者带来了精神和肉体上的痛苦。不过，糖尿病可防可控。我希望通过我们的努力，对降低我市糖尿病发病率有所贡献。”刘德宽对记者说。

刘德宽向市民介绍相关疾病的防治知识。 张晓雷 摄

坚持治疗三天三夜，将患者从死亡线上拉回来

刘德宽，主任医师，我市内分泌领域学科带头人，从事糖尿病临床治疗20余年。“上世纪90年代，内分泌专科属于新兴专业，当时糖尿病患者还比较少。我去上海交通大学医学院附属瑞金医院进修后，开始从事糖尿病临床治疗。”刘德宽说。

从上海进修回来的刘德宽带回了最新的糖尿病治疗技术和理念，在我市率先将生物合成人胰岛素用于临床治疗。

2000年，一名重症糖尿病患者出现酮症酸中毒昏迷。刘德宽坚持治疗三天三夜，将患者从死亡线上拉了回来。刘德宽说：“从医这么多年，看着糖尿病发病率不断上升，各种并发症不断出现，我深感痛心。我将尽毕生精力服务患者，愿天下无‘糖’。”

在同科室医生张俊岭眼里，刘德宽特别爱学习。张俊岭说：“刘主任爱学习、爱钻研，善于学习新理念及技术，还积极帮助年轻大夫成长，帮我们争取外出学习机会，科里年轻大夫都外出进修过。”

功夫不负有心人。20多年的临床职业生涯使刘德宽在临床、学术上均取得了骄人的成绩。2003年，刘德宽当选我省内分泌暨糖尿病学会委员，同年任我市内分泌暨糖尿病学会主任委员。2005年，刘德宽带头在我市成立第一个内分泌专科病房。2010年，刘德宽当选河南省内分泌学会常务委员。2014年，刘德宽当选省骨质疏松骨矿盐疾病专业委员会常务委员，同时带头在我市成立市级少有的骨矿盐疾病及骨质疏松学会，任主任委员。刘德宽还是我市“111”人才、市级文明医生，2018年初被市卫计委评为“鹤壁市名医”。

长期下乡义诊并普及糖尿病防治知识

“我治疗过年龄最小的糖尿病患者仅3个月大，最大的95岁。糖尿病发病率非常高，很多人不知不觉成了庞大‘后备军’中的一员。”刘德宽忧心地说。

哪些人是糖尿病高发人群呢？刘德宽回答：年龄大于40岁，超重或肥胖特别是腹型肥胖者；有糖尿病家族史者；妊娠时有过高血糖的人群；有巨大胎儿（胎儿出生时体重大于4公斤）分娩史的女性；有高血压、高血脂、高尿酸、高胰岛素血症和血液高黏稠度的患者；工作高度紧张，心理负担重的人群；长期高热量摄入、缺乏运动的人群等。

“现在城市的人对糖尿病认识比较深入，广大农村地区的人对糖尿病的认识还不够。所以，刘主任坚持下乡义诊，到农村地区普及糖尿病防治知识，苦口婆心地进行健康教育，我们特别佩服刘主任这一点。”市人民医院内分泌科护士韩利利说。

刘德宽除了擅长治疗糖尿病，对甲状腺疾病、肥胖症、痛风、发育异常、代谢综合征等内分泌代谢病的诊治也有丰富的经验。

疾控专家：家长也会是手足口病传染源

预防手足口病家长要勤洗手 婴幼儿用品应充分清洗、消毒

新华社兰州5月13日电 （记者 梁军）手足口病是一种儿童常见传染病。疾控专家近日介绍，成年人也会感染手足口病，是病毒的传染源之一，家有小儿的看护人也应该重视自我预防。

甘肃省疾病预防控制中心传染病预防控制所所长刘新凤说，20多种肠道病毒可引起手足口病，尤其在湿热环境下，病毒繁殖能力较强。手足口病发病人群以5岁及以下儿童为主，这主要是由于这一阶段的儿童免疫力低，低龄儿童发病后出现重症、死亡的风险较高。

“所有人都可以感染这些肠道病毒，只不过成年人免疫力较强，即使感染了也不发病，成为隐性感染者。”刘新凤说，患者、隐性感染者和无症状带毒者都是手足口病流行的主要传染源，因此家有小儿的成年人同样应该加强疾病预防。

专家建议，看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手，婴幼儿的衣被、尿布要及时清洗、曝晒或消毒，婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴及儿童使用的餐具应充分清洗和消毒，还应尽量避免带孩子去空气流通差、人群聚集的公众场所。

结核病防治知识(二)

如何预防感染结核病？

说了那么多治疗方面的事，听上去有点可怕，不过不用担心，结核病可防可治。下面就聊聊怎么“防”。

1.如何防止传染给其他人

肺结核患者咳嗽、咳痰、打喷嚏，或者大声说话的时候，会把带有结核菌的飞沫播散到空气中，这些飞沫被周围人群吸入将会造成感染。传染期肺结核患者应该停工、休学，隔离治疗，独居一室，尽量避免去公共场所，尤其是封闭场所。传染期的患者去公共场所时应主动佩戴口罩，要养成不随地吐痰的卫生习惯，可用纸将痰包起来进行焚烧。病人咳嗽、打喷嚏时要用手帕或肘部掩住口鼻，避免直接面对他人，减少结核菌的传播。

2.如何避免被传染

如果我们身边有结核病患者，应该如何避免被传染呢？

第一，接种疫苗，这是一个预防疾病很有利的武器，我们国家的政策是在新生儿时免费接种卡介苗，这可以有效预防儿童重症结核病的发生，但仍不能完全避免被传染。

第二，房间要经常开窗、通风，尤其是人员密集的场所，比如教室、集体宿舍等。

第三，当进入较高危险场所时，比如医院、结核科门诊，建议佩戴医用防护口罩。

第四，虽然结核病是一种传染病，很多人都被感染结核菌，但被感染者一生发生结核病的概率为10%。发病与否与机体的免疫力密切相关，所以，要养成良好的生活作息习惯，做到饮食均衡，劳逸结合，保证足够的睡眠，保持愉悦的心情，增强自身免疫力；一旦患有影响免疫力的疾病，一定要定期筛查结核病。

3.家庭预防

如果家庭中有传染性肺结核患者，需采取适当的消毒、隔离措施。患者最好独居一室，患者的餐具经常用水煮沸，衣服、被褥可在太阳下暴晒。使用70%的酒精、0.5%的“84”消毒液擦拭物品也可以杀灭结核菌。可购置紫外线灯，用于室内物品的消毒。房间要经常开窗通风。密切接触者如果出现咳嗽、咳痰超过2周，或痰中带血，必须立即去结核门诊就诊。

小结

总结一下，首先，坚持规范治疗，大部分肺结核患者能够治愈，而私自停药或间断用药，可导致耐药，造成很大危害。其次，知晓科学防护，可以远离结核病危害。希望社会大众能多去主动了解结核病相关知识，养成良好的生活习惯，让我们远离结核病危害。

我省有了首家三甲妇幼保健院

5月9日，河南省卫计委正式发出通知，批准河南省妇幼保健院（郑大三附院）为三级甲等妇幼保健院。这标志着河南省妇幼保健院的管理水平、服务水平和服务能力迈上了新台阶，综合实力显著提升，成功跻身全国最高妇幼保健院等级行列。 （据《大河健康报》）

武汉103岁老人成功接受髋关节置换手术

据新华社武汉5月15日电（记者黎昌政）武汉同济医院日前为一名103岁的老人成功实施了髋关节置换手术。老人于15日出院。

今年103岁的黄婆婆家在武汉，平日身体很好，是远近闻名的老寿星。4月20日她不慎摔倒，在附近医院检查显示右大腿粉碎性骨折。“髋关节置换手术有望帮助老人实现腿部活动和站立负重。虽然没有100%的把握，但我们会拼尽全力。”主管医生夏仁云的话让家属下定决心。

4月25日，老人接受了右侧髋关节置换手术，手术仅耗时30分钟，出血量80毫升。术后第二天就转至普通病房。老人精神非常好，食欲也变好了，术后第6天即可进行站立训练。

美国、荷兰合作研究发现

一种猪病毒可能威胁人类

据新华社华盛顿5月14日电（记者 周舟）美国和荷兰两国合作进行的一项新研究发现，一种猪病毒可在实验室培养皿中感染人和其他动物的细胞，研究结果增加了人们对这种病毒威胁人类健康的担忧。

14日发表在美国《国家科学院学报》上的研究显示，近年来在多国发现的“猪德尔塔冠状病毒”具有在物种间传播的可能性。

2014年，美国俄亥俄州在腹泻仔猪和母猪粪便中检测到“猪德尔塔冠状病毒”，其他一些国家也陆续在腹泻猪的粪便样本中检出这种病毒，但迄今尚无人被感染的报告。

研究人员说，新病毒令人担忧的原因在于，与之相类似的病毒曾导致非典型性肺炎和中东呼吸综合征等致命疾病的暴发，但他们强调，该工作尚不能证明这种病毒已经可以感染其他物种并导致疾病。

研究人员下一步计划寻找人血样中的抗体，抗体可作为病毒是否已感染人类的证据。

5月15日是我国第二十五个碘缺乏病防治日。市疾控中心提醒：由于我市外环境缺碘状况没有改变，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月——

要想体内不缺碘，须坚持食用碘盐

□鹤报融媒体记者 刘倩倩

5月15日是我国第二十五个碘缺乏病防治日。今年的主题是“碘亮智慧人生，共享健康生活”。碘是人体合成甲状腺激素的必需原料，与人体的生长、发育和新陈代谢关系极为密切。碘的摄入量不足将威胁人们的身体健康。那么，我市的情况如何？哪些人群要重点补碘？

15日，记者采访了市疾病预防控制中心地方病防治所所长陈俊生。“我市碘缺乏病大规模防治工作始于上世纪70年代末。在专业指导和严格要求下，如今整体情况良好。随着二孩政策的放开，让孕妇、胎儿和婴幼儿科学补碘显得尤为重要。”陈俊生说。

碘缺乏病可预防，食用碘盐是最简单、安全、有效的预防方式

陈俊生介绍，碘缺乏病是机体因缺碘导致的一系列疾病的统称，包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病和亚克汀病。碘缺乏病或轻或重，严重者可能影响孩子的身高及智力发育。“碘是人们发挥理解力、创造力和运用逻辑思维的‘保护神’，受威胁最严重的是儿童和妇女。”陈俊生告诉记者，胎儿期和婴幼儿期（0-3岁）是孩子大脑发育的关键时期，如果在胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育，严重的造成克汀病、聋哑、斜视、痉挛性双侧瘫痪、体格发育障碍、智力损伤等严重缺陷。

碘缺乏也会影响妇女生殖功能，导致流产、死产、胎儿先天性畸形，婴儿低体重出生率和死亡率增高。对成年人来讲，缺碘会造成甲状腺肿大、甲状腺功能低下、机体潜能不能发挥、新生事物接受能力和社会适应能力差等后果，会影响学习、工作乃至生活。

“碘缺乏病是可以预防的，最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。但是，外环境缺碘现状很难改变，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月，要想体内不缺碘，必需长期坚持食用碘盐。”陈俊生说。

我市开展碘缺乏病防治工作近50年，群众从“要我防病”转变为“我要防病”

陈俊生介绍，我市碘缺乏病大规模防治工作始于上世纪70年代末。当时，在市地方病防治领导小组的统一领导和协调下，市地病办组织有关专家对我市西部山区人群进行了病情调查，结果显示：西部山区人群缺碘明显，病情严重。生活饮用水含碘量仅为0.8ug/L，远远低于国家要求的10ug/L的标准；成人尿碘中位数仅为78.9ug/L，与国家要求的100ug/L以上相去甚远。而整个人群甲状腺肿大率却达到了17.5%，远远高于国家规定的5%的标准。

对此，市地方病防治领导小组要求各有关部门加大对碘缺乏病的防治力度，控制碘缺乏病病情，保护病区群众身体健康和少年儿童智力发育。全市各有关部门积极配合，做了很多工作：财政部门购买加工碘盐的机械设备，改变了人工加碘不均、防病效果不好的局面；盐业部门规范加碘流程，保证了合格碘盐的供应；卫生部门派出专业技术人员深入病区，分片负责，为群众肌注碘化豆油强化补碘，宣传碘缺乏病防治知识；教育部门把碘缺乏病防治知识纳入中小学教材，把碘缺乏病防治知识传播给病区群众，增强了他们的防病意识。陈俊生说，我市开展碘缺乏病防治工作近50年，群众由以往的“要我防病”转变成了“我要防病”，有力地促进了碘缺乏病防治工作的开展。

已实现消除碘缺乏病目标，但不容乐观

由于我市碘缺乏病防治工作有了良好的基础，市地方病防治领导小组虽经历多次领导换届，但每一届领导都非常重视碘缺乏病防治工作，要求各县区地方病防治领导小组和市地方病防治领导小组各成员单位认真落实各项防控措施，努力控制碘缺乏病病情，保护病区群众身体健康和少年儿童智力发育。

正是因为市委、市政府高度重视，各部门之间密切配合，才使我市碘缺乏病病情得到了有效控制，并在2010年接受《全国地方病防治“十一五”规划》终期考核评估时，我市两县三区均实现了消除碘缺乏病的目标。陈俊生介绍，虽然我市已经实现了消除碘缺乏病的目标，但外环境缺碘的现状很难改变，如果人们停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月。要想体内不缺碘，须长期坚持食用碘盐。

“对于育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、胎儿、婴幼儿、学龄儿童等特殊人群更要重点补碘，因为这些人群都处于特殊的生理阶段，更易受到缺碘的危害。”陈俊生提醒，坚持食用碘盐是我市预防碘缺乏病的基本策略。

浚县人民医院开展消防应急疏散演练

本报讯 （鹤报融媒体记者 孙雪莹 通讯员 张一鸣）近日，浚县人民医院联合浚县消防大队、浚县卫生计生委开展了消防应急疏散演练。浚县人民医院副院长刘春江任总指挥，各临床、医技、行政、后勤代表等100余名工作人员参加了本次演练。

消防应急疏散演练开始前，浚县消防大队陈教员采用多媒体授课的形式，向大家介绍了近期发生在国内的一些关于火灾事故的新闻视频及实例图片，并结合火灾案例，深刻剖析了引发火灾的原因及其危害，详细讲解了生活和工作中如何预防火灾，常用消防器材的种类、性能以及火场逃生自救的方法等消防常识。消防官兵现场示范了灭火器、防毒面具、救生锤等消防设备的使用方法，并通过提问等形式结合生动的例子解答了大家提出的具体问题，为大家纠正了消防方面的错误认识，现场气氛十分活跃。

准备开展消防应急疏散演练。 张一鸣 摄

随后，在住院部5楼儿科病区进行了消防应急疏散演练。消防控制室值班人员发现儿科病区5楼突发火灾后，迅速核实，立即拨打119火警电话，并通知医院消防安全指挥部。正在工作中医护人员接到火灾通知后立即组织疏散。病人及家属在医护人员的组织和引导下，用湿毛巾捂住口鼻，沿着楼道疏散到安全区域。无法行走的病人也由医护人员利用床单等物品迅速抬离火灾现场。短短数分钟，所有人员全部成功疏散。随后赶到的医院消防站工作人员身着防火服熟练利用消火栓、水枪等进行扑救。在大家的共同努力下，大火被成功扑灭。整个演练过程紧张有序，达到了预期效果。

据了解，浚县人民医院一直高度重视消防安全工作，定期组织专职人员到各科室督查，及时发现、排除火灾隐患，严格执行各项消防安全责任制。

“我们每年定期组织全院职工进行消防安全理论学习，并通过实地演练不断强化职工的安全意识，全力推进医院消防安全‘四个能力’建设，确保遇到突发险情时，‘招之能来，来之能战，战之能胜’，从而保证医院职工、患者生命财产安全。”刘春江说。

健康知识

脂肪肝患者应注意五个营养原则

通俗地说，脂肪肝就是肝脏中的脂肪太多了。引起脂肪肝的原因有多种，常见的有肥胖、糖尿病、高脂血症或酒精性肝炎。妊娠、某些药物或营养不良也可以引起脂肪肝，这几种情况相对少见。

有了脂肪肝，要尽快找出病因，并尽可能地消除病因。同时，需要在膳食营养上加以调整。

膳食营养调整五原则

控制总能量的摄入。有了脂肪肝，需要适量减少总能量的摄入。对于体重正常、从事轻度身体活动的人，每天的能量摄入应该控制在每公斤体重30千卡，以避免加重脂肪堆积。例如，一个体重60公斤的人，每天正常需要摄入1800千卡的总能量。肥胖或体重超重者，需要逐步减轻体重，每天每公斤体重的能量摄入应该控制在20千卡～25千卡。

适当增加蛋白质的摄入，特别是优质蛋白质。每天每公斤体重需要1.2克～1.5克蛋白质，有利于肝细胞的修复和再生。注意优质蛋白质的摄入，蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖氨酸等都具有抗脂肪肝的作用。一个体重60公斤的人，每天需要摄入72克~90克蛋白质。

适量减少碳水化合物的摄入。过多的碳水化合物可转变为脂肪，导致肥胖，促使脂肪肝的形成。要适量吃一些谷薯类食物，特别是粗加工的谷类食物；不吃或少吃精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和甜点心；不喝含糖饮料。

控制脂肪和胆固醇的摄入。植物油中含的谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的降脂作用，可以阻止或消除肝细胞的脂肪变性，有利于脂肪肝的防治。要控制脂肪提供的能量，不超过全天总能量的25%；控制胆固醇的摄入，每天胆固醇的摄入量不超过300毫克。

保证维生素、矿物质和膳食纤维的充足摄入。充足的维生素、矿物质有利于代谢废物的排出，可以帮助调节血脂、血糖。在饮食上应做到粗细搭配，最好做到顿顿吃新鲜蔬菜，天天吃水果。如果需要，可以适量吃一些维生素、矿物质补充剂。

一天食谱举例

早餐：全麦馒头、韭菜炒鸡蛋、脱脂牛奶、菠菜拌果仁。

午餐：糙米饭、芹菜炒肉丝、素炒莴笋。

晚餐：杂粮粥、玉米面窝头、手撕包菜、素炒豆腐。

（据《大河健康报》）