

## 如何控制血糖预防糖尿病

## 医生支招:保证睡眠 坚持运动

糖尿病是严重危害人类健康的常见病和多发病,但我国近年来糖尿病的发病率却逐年上升,已经成为世界糖尿病发病率最高的国家,有近1.2亿名糖尿病患者。

一旦患上糖尿病,就一定要控制好血糖。而在治疗糖尿病过程中,很多糖尿病患者血糖控制并不理想,时常出现反复,甚至加重,这是为什么呢?就此问题,记者采访了珠海市第五人民医院内二科主任张燕。她表示,患者只要自问以下8个问题,就可知道自己属于哪一类。

□本报记者 康振华  
通讯员 孙孟阳

## 你最近吃得多吃吗?

每餐吃得很饱还是只有七八分饱,如果热量摄入超标会导致血糖升高。

## 你最近总熬夜吗?

熬夜会让人长期处于应激状



糖尿病是一个需要终身服药的慢性疾病,需要按时按量的坚持吃药。

本报记者 张洲 摄

态,使交感神经过度兴奋,进而抑制胰岛素分泌;此时人体的升糖激素水平也会升高,如肾上腺素等,从而使血糖升高,所以,糖尿病患者每天需要保证6-8小时的睡眠时间。

## 你最近有运动吗?

运动是一剂免费的降糖药,

如果不能长期坚持,运动的降糖效果也会打折扣的。运动降糖需要长期坚持,不能三天打鱼,两天晒网。

## 你最近心情如何?

胰岛素分泌除受内分泌激素的影响外,还会受到神经功能的

影响。当人处在生气、焦虑等应激状态时,交感神经兴奋,你会感觉到心跳加快、浑身发热,这会直接抑制胰岛素分泌,同时交感神经兴奋还会促使肾上腺素分泌增加,从而导致血糖的不稳定。

## 你有按时服药吗?

糖尿病是一个需要终身服药的慢性疾病,如果你没有按时按量地坚持吃药,血糖控制不好也就不不足为奇了。

## 你的治疗方案多久没换?

治疗方案需要根据病情变化随时调整,不是一个处方用终身。如果你用尽洪荒之力,血糖还是没控制好,一定要找医生调整治疗方案。

## 每年都有做健康体检吗?

糖尿病患者需要定期做细致的检查,全面了解自己的身体情况,监控血糖指标,才能及时调整适合自己的用药方案。

## 家人更关心你的血糖?

很多家属对糖尿病患者的关怀无微不至,为他做糖尿病餐、陪他做运动,甚至代为看医生等。如果一切都是被动地接受安排,自己主动管理糖尿病的动机不强,这样糖尿病也很难管理好。

张燕提醒患者,糖尿病需要终身治疗,患者们应该引起重视,健康饮食,适量运动,遵医嘱按时服药,随时监测自己的血糖,定期到医院体检,如果身体有任何不适或疑问,请及时前往珠海市第五人民医院就诊咨询。

## 雷雨时节防“六电”

## 避免“电事故”发生

近期以来,我市极端天气频发,电闪雷鸣,大雨倾盆,不少地方发生较为严重的水浸情况,不仅影响人们出行,也给人们的安全带来不小的隐患。气象部门预测,未来一段时间内,我市将依然保持雷雨天气。为了确保市民安全,专业人士提醒,雷雨时节应谨防“六种电危险”,避免“电事故”发生。

## 一是避免“雷电”

雷电就是指因闪电和雷鸣而发生的触电情况。闪电的电压很高,约为1亿至10亿伏特。一个中等强度雷暴的功率可达一千万瓦,相当于一座小型核电站的输出功率。如果雷电触碰到人身上,那么后果是可想而知的。下雨天往往伴随着雷电的发生,尤其是夏季雷电频发,应该尽量避免引雷上身。雷雨天气在室内要紧闭门窗,不要使用电话、电视、电脑等电器,防止雷电侵入室内;不要在树下、电线杆、广告牌等最容易遭雷击的地方避雨;不要在楼顶停留、玩耍,不要触碰天线、墙上金属等;雷电天气最好不要使用淋浴器洗澡。

## 二是谨防“伞电”

伞电就是指因雨伞而发生的触电情况。现在市面上销售的雨伞各式各样,材质、颜色、

功能各有不同,有部分雨伞是铁把的,有的甚至还有长长的尖部,当我们打着雨伞行走在雷雨之中时,雨伞就变成了一根导雷针,一端连着雷电,一端连着我们自己,十分危险。因此使用雨伞时尽量选择塑料把的雨伞,既对自己不安全也容易扎到别人。使用其他雨伞时也要警惕,不要把雨水带入电器等通电的设备中去,防止因雨水而导致电器故障,更有可能伤及自己和其他人。

## 三是慎用“手电”

手电就是指因手机、平板电脑、充电宝等手持电子设备而发生触电的情况。手机在我们现在的生活中的使用已非常普遍,已到了不可或缺的地步。手机等电子设备,精密仪器集中、无线信号强、电源储备大,雨天使用一方面更容易引来雷电;另一方面如果沾了雨水又充电的话很容易发生事故,有的为了方便边充电边使用这样更是容易发生爆炸事故。某品牌手机爆炸事件就足以对我们是个警醒,使用手机应该注意防护,尤其是雨天。

## 四是绕开“漏电”

漏电就是指电线、配电箱等电力设施失去了防护,电漏了出来,如果遇到人就会被电



遇雷雨天气在室内要紧闭门窗,不要使用电话、电视、电脑等电器,防止雷电侵入室内。

本报记者 张洲 摄

伤。据相关媒体报道广东母女悲剧的发生就是因购物广场前公交站台广告牌漏电导致。因此雨天出行一定要绕开积水严重地段,蹚水通过时,一定要随时观察附近有没有公交车站广告牌、路灯、配电箱等用电器、供电设备有没有供电线路断落在积水中、有没有电焦味、有没有电火花等漏电现象,及时发现并远离它。

## 五是谨防“触电”

触电就是指人体直接接触及电源或高压电经过空气或其他导电介质传递电流通过人体时引起的组织损伤和功能障碍,重者发生心跳和呼吸骤停。网络上经常会报道一些触电身亡的新闻,因此谨防触电很重要,尤其是下雨天。首先不要在大型的变压器、电线杆、广告牌下避雨,夏季的雨往往伴随大风这些设施容

易坍塌而造成人体触电;其次尽量远离带电的设备或者设施,如果遇到要尽快离开。

## 六是科学“救电”

救电就是指对触电发生事故的伤者伸出援手,进行科学有效地救治。如果遇到有因电而倒地的伤者,首先要沉着冷静,判断周围情况防止自己受伤,不可盲目上前;其次用竹竿、塑料制品等绝缘体迅速切断电源,使伤者脱离危险区域并拨打120寻求帮助;最后如果伤者发生心脏呼吸骤停时,应该及时给予胸外按压、腹部提压等心肺复苏术。其中腹部提压心肺复苏方法可排出气道异物,利于呼吸与循环同步进行,且对于有胸部外伤的心脏停搏患者“胸路不通时”,这种“走腹路”的心肺复苏方法尤为适用。

(康振华)

## 高栏港区招聘政务类职员

试用期满后  
年收入约13万元

本报讯(记者康振华)日前,珠海汇华人力资源服务有限公司发布2018年第三季度公开招聘政务类职员公告,决定面向社会公开招聘工作人员6名,录用后将派遣到高栏港区机关工作,报名时间为9月3日至9月4日,入职者试用期满后年收入约13万元。

据了解,本次招聘共5个岗位,分别为统管会计、党务专干、安全员、水利工程管理员、新农村工作人员,人数共6名。应聘者须具有中华人民共和国国籍,遵纪守法,品行端正,身体健康。应聘统管会计要求全日制高等教育本科及以上学历,学士及以上学位,财经类、会计类相关专业,40周岁以下,取得中级专业技术职称并有5年以上财务工作经历。党务专干则要求是男性,中共党员,35周岁以下,哲学、政治学、马克思主义理论、汉语言文学、新闻传播学、法学等专业。安全员也要求男性,35周岁以下,须从事与专业相关工作2年以上,持有C1驾驶证2年以上,并且是安全工程、化学、应用化学、石油工程、油气储运、过程装备与控制工程、化工类、仪器仪表类等专业。水利工程管理员则要求30周岁以下,水利及工程类相关专业,1年以上相关工作经验。新农村工作人员也要求30周岁以下,农业及中文类相关专业,1年以上相关工作经验。

试用期1个月,试用期满后年收入13万元左右(上述所有职位具体按公司现标准执行)。试用期满考核合格后办理正式聘用手续,试用期考核不合格,解除聘用关系,由此产生的缺额,由招聘工作领导小组决定是否按应聘者总成绩高低排序进行等额递补。

应聘者既可现场报名也可邮寄报名,地点:珠海汇华人力资源服务有限公司(珠海高栏港经济区高栏港大厦19楼),联系人:叶小姐,联系电话:0756-7268951。