

共同关注糖尿病

据统计,我国20岁以上成年人中,每10人就有一名糖尿病患者。限于医疗技术的发展糖尿病现在还不能根治,但只要多了解科学的糖尿病知识,配合医生治疗,做好糖尿病的自我管理,糖尿病患者完全可以获得良好的生活质量。

什么是糖尿病
糖尿病是由胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用缺陷而导致的糖、蛋白质、脂肪代谢异常,以慢性高血糖为突出表现的疾病。糖尿病会引起严重的并发症,除了各种急性并发症外,

还会造成肾脏、神经、眼部、心血管、脑血管及下肢血管等器官的病变。

哪些因素使患糖尿病的危险增加

- 1.年龄增长;
- 2.有糖尿病家族史;
- 3.肥胖;
- 4.高血压与血脂异常;
- 5.吃得多、动得少。

保持健康的生活方式是预防糖尿病的有效方法,健康的生活方式包括合理膳食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。无论1型还是2型糖尿病患者,饮食控制和适当运动都是

治疗的基础。有些病情轻微的2型糖尿病患者,只通过饮食控制和运动就能取得显著疗效。

得了糖尿病应该吃什么

- 1.首先要根据患者年龄、体重和运动量,在医生的指导下制订合理的饮食计划。
- 2.合理安排餐次。糖尿病患者一日至少三餐,定时定量;注射胰岛素或口服降糖药容易出现低血糖的,可以在正餐中匀出小部分主食作为两餐之间的加餐;睡前加餐除主食外,可以选用牛奶、鸡蛋、豆腐干等高蛋白食品,预防夜间低血糖。
- 3.限制饮酒,科学选择水果。血糖控制好的可以在两顿饭之间吃水果,同时适当减少吃饭时主食的分量。病情控制不满意的暂时不要吃水果,可以吃少量生黄瓜和生西红柿代替。

得了糖尿病应如何运动

- 1.糖尿病患者开始运动前,应该彻底地筛查任何潜在的并发症,与医生讨论其身体状况是否适合做运动,确定运动方式和运动量。
- 2.运动时选择合脚、舒适的运动鞋和袜。运动场地要平整、安全、空气新鲜。随身携

带糖果及糖尿病卡,以便自救。

更多健康知识请关注漯河健康教育新浪微博和微信)

健康教育所

疾病预防

健康科普知识

主办:漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

新三院·新形象

早产儿更需要呵护与关爱

每年的11月17日为“世界早产儿日”,今年的主题是“有爱,有未来”,目的是呼吁社会各界更多地关注早产儿,从而降低我国早产儿死亡率,改善早产儿健康状况,提高早产儿生命质量。

什么是早产儿
通常宝宝在孕妈妈怀孕37周之前出生的都被称为早产儿或成熟儿。他们大部分体重都在2500g以下,头围小于33cm。早产儿的器官功能和适应能力都比正常的宝宝要弱,因此要给予他们特殊护理。

早产儿的护理和喂养
早产儿在新生儿中属于比较特殊的群体,在护理方面注意以下几点:

- 1.注意保温。室内温度要保持在24℃~28℃,如果室内温度达不到,可考虑用暖水袋,但不能把孩子捂得太严实。
- 2.保持清洁。早产儿比正常出生的孩子更易感染,不能洗澡的可擦洗皮肤皱褶处,洗澡要注意洗澡时的室内温度。
- 3.早产儿更需要母乳喂养,以提高早产儿的免疫能力。
- 4.早产儿待病情稳定后即可适当进行抚触。抚触是一种被动的运动,能帮助消化、增进食欲,同时,皮肤的接触能刺激触觉神经、运动神经等的发育,利于大脑发育。
- 5.注意隔离,减少与他人接触,减少噪音、光线、疼痛等对早产儿的刺激。专人护理,与早产儿接触要清洁双手,母亲患感冒时应戴口罩哺乳,哺乳前应用肥皂及热水洗手,避免交叉感染。

6.对于出生体重大于2000克、无营养不良高危因素的早产儿,母乳仍是出院后的首选。

科室链接:
漯河市妇幼保健院(市三院)保健部,主要承担全市保健业务指导及培训、妇幼信息统计、国家及市“三网”监测、新生儿筛查妇幼保健、现有职工23人,其中高级职称3人、中级职称11人。为满足广大妇女儿童不断增长的保健需求,保健部积极引进先进的技术设备,加强人才培养和交流,使各项服务功能更加完善(开设有婚前保健、围产期保健、生长发育测评与指导、营养咨询评价、心理行为保健、智力测量、眼保健、口腔保健、婴儿游泳、抚触、盆底功能障碍筛查和防治、产后康复等),多次被河南省卫生厅、市卫生局评为“新生儿筛查先进单位”、“三网监测先进单位”、“妇幼信息统计先进单位”;2005年被市总工会授予“漯河市五一巾帼奖”;2009年荣获市级“巾帼文明岗”称号;2010年被市妇联评为“儿童保健工作先进单位”,2012年6月被评为市“十佳巾帼文明岗”。

漯河市第三人民医院
(市妇幼保健院)

健康关爱
来自三院

地址:沙北黄山路与辽河路交叉口
健康热线:3134198

漯河市精神病医院

高血压伴发焦虑抑郁

我国成年人中,高血压患病率为6%~15%,其中半数以上的病人会出现脑衰弱综合征,而焦虑抑郁作为负性情绪,也广泛存在于疾病的不同阶段,应引起患者的高度重视。主要临床表现为:

焦虑症状群
与典型的广泛焦虑或惊恐发作不同,高血压伴发的焦虑核心是躯体症状,主要表现为:1.焦虑不安,紧张恐惧,因担心自己的病治不好、怀疑医生诊断有误,而多方求治。2.思维集中在疾病上面,反复向别人诉说自己的疾病,以寻求支持。3.睡眠障碍:早醒,失眠多梦,入睡困难;消化系统症状:食欲差,恶心,呕吐;心血管症状:心慌,面部充血;呼吸系统症状:胸闷,呼吸困难。还可出现各种疼痛及植物神经系统症状。

抑郁症状群
与典型抑郁症状比较有明显区别,高血压伴发的抑郁患者表情痛苦,不愿与人交谈,

活动少,反应缓慢,心境低落随躯体疾病的变化而变化。

焦虑抑郁症状群
临床上焦虑抑郁常共病存在,表现既有焦虑症状,又有抑郁症状,如情绪不稳定,烦躁,易悲伤及各种躯体不适。高血压伴发的焦虑抑郁症状一般随原发疾病的康复而消失,二者呈平行关系。但长期存在的负性情绪会对患者的生理、社会功能等产生不良影响,少数患者因严重的焦虑或抑郁而出现意外。在此提醒广大高血压患者平时要保持良好心态,发现上述症状后要及时到医院就诊。

关注精神健康
构建心的和谐

漯河市精神病医院(河南省精神病医院合作医院)

地址:市文通路北段(原粮安路),离30路公交车到
医院新址:洪河南路北段与纬八路交叉路东角,离9路公交车到

小儿出生三天 进行开颅手术

本报讯(记者 陶小敏 通讯员 尹红亚)近日,记者从市第二人民医院获悉,日前,来自临颍的张先生一家人满含感激,将一面锦旗送往市第二人民医院。数天前,张先生出生刚三天的儿子在该院进行开颅手术,这次手术可以说给了婴儿第二次生命。

出生三天出现脑出血

10月6日,来自临颍的张先生将出生三天的儿子带到市第二人民医院求助。孩子出生三天却少哭少动,对外界的反应也较差,医生初步诊断为脑出血。10月6日,婴儿一住院就住进小儿科ICU,后经检查,发现该患儿脑出血且出血量较多。同时,患儿有明显黄疸现象和心脏功能不强、频繁抽搐、浑身发黄、全身有皮疹等症状。

病情危重,随即,二院小儿科、神经外科、儿童重症医学科

和麻醉科联合会诊,经过与病患家属沟通,研究决定对患儿实施开颅手术,清除患儿颅内血肿。

或为年龄最小开颅手术者

进行开颅手术前,医生们首先针对患儿进行维生素K缺乏治疗,恢复其正常凝血功能。一切准备就绪,10月10日下午,医院对患儿实施手术,手术后积极进行抗炎、脱水、营养脑细胞等药物应用并对患儿定期换药,患儿病情明显好转。10月27日,患儿临床治愈出院。

“小孩儿太小了,头都还是软乎乎的。麻醉的给药量也需要更精确,手术中的操作也需要更精细,如输血、保暖环节等。”给孩子做手术的神经外科主任乔景尊告诉记者,从医28年来,这个小男孩是他遇到过的最小年龄的开颅手术者。“医院各个科室人员齐心协力,是大家共同挽救了这个小生命。”

图说新闻



11月14日上午,漯河医专二附院医务人员在黄河广场开展以“共同关注糖尿病”为主题的联合国糖尿病日宣传义诊活动。活动现场通过专家咨询、分发糖尿病健康教育宣传手册和摆放宣传板面、悬挂宣传条幅等向市民宣传糖尿病的预防和治疗知识,呼吁广大市民积极采取行动预防和控制血糖,共享健康新生活。

刘宝霞 摄

幽门螺杆菌并不可怕

随着近年来科普知识的普及,幽门螺杆菌(HP)逐渐为人们所了解,越来越多的单位和个人进行了HP筛查,并且相当一部分人检测结果呈阳性,许多人拿到检测结果报告单时,不禁开始担心:我是不是胃癌的高发人群?我该怎么办,要不要治疗?

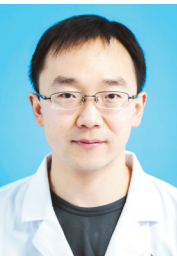
的确,根据世界卫生组织的报告,HP是世界上人群感染率最高的细菌之一,而我国的HP感染率达到60%以上,超过90%的十二指肠溃疡和80%的胃溃疡是由HP感染引起的,WHO明确指出HP为胃癌的I类致病原。但事实上,感染了HP并不一定会得胃癌,胃癌的发生与遗传、饮食结构不合理、环境污染以及一些病菌感染等多方面复杂因素有关,HP感染只是胃癌发病的一个环节,感染者经过漫长的发展过程中,仅有不到1%的人可能发生胃癌。

研究者发现根除HP可明显降低胃癌的发生和早期胃癌术后的复发,那么是不是感染了HP就要清除呢?答案是否定的。中国人口基数大,感染人群多,无指征治疗HP感染将导致抗生素滥用,增加HP的耐药

性,增加人们经济负担及药品不良反应增加患者痛苦等不利影响。我们建议以下人群根治HP:1.患有消化性溃疡的人群;2.慢性胃炎有胃癌家族史的人群;3.患者胃黏膜相关组织淋巴瘤的人群;4.胃癌术后或早期胃癌内镜下切除的人群;5.慢性胃炎有消化道症状治疗无效的人群等。

那么如何预防HP感染呢?一般认为粪-口或口-口是HP传染途径。尽可能分餐制、碗筷消毒、勤洗手、认真刷牙并定期更换牙刷、不对婴幼儿口对口喂食等是有效的预防途径。对于HP的检测,尿素呼气试验精准而且经典,它没有任何痛苦,受试者仅需吹两口气,30分钟即可完成检测,目前有C13和C14两种呼气试验,二者本质没有区别,C13没有放射性,更加安全,更适合儿童、孕妇的检测。不过需要强调的是,呼气试验不能代替胃镜检查,呼气试验阴性不代表没有胃病,如果有胃部疾病,要想真正全面了解胃部情况,胃镜检查无法取代。而HP根治治疗必须规范,尤其是首次根除,目前国内外人士均推荐采用含铋剂四联疗法根除,

疗程两周,我们建议到正规医疗机构在消化专科医师指导下合理进行治疗。



专家链接
金珂,漯河医专二附院消化内科主治医师,2007年毕业于新乡医学院临床医学系

本科,在读新乡医学院在职研究生,中共党员,毕业至今一直从事消化内科工作,曾在南方医科大学附属南方医院进修学习,第一作者发表医学论文4篇,擅长消化道出血、消化性溃疡、急性胰腺炎、病毒性肝炎及肝硬化等的诊治。

全国百姓放心示范医院

漯河医专二附院
(市骨科医院 市五院)

先做病人的亲人
再做病人的医生

地址:市海河路西段 急诊电话:0395-6164120

鼻炎困扰四十余年 六院医生成功治愈

11月14日上午,王某手捧感谢信,来到市第六人民医院,感谢该院耳鼻喉科的医生为她治好了长达四十多年的慢性鼻炎。

原来,王某从小因反复感冒导致慢性鼻炎,一年四季,每天都流着鼻涕,人前人后,常常感到自卑,虽经多方医

治,花费了大量精力与费用,仍未得到根治。今年到市第六人民医院进行体检时,被查出患有严重鼻炎,鼻腔内长满了息肉。于是在该院耳鼻喉科沈春华主任、黄加和包卫军医师的建议下,王某同意接受运用鼻内窥镜进行微创手术。手术历经3个多小时,成功完成了

对鼻息肉的微创切除。住院期间,该院医师每天悉心询问王某的病情恢复情况,最终王某治愈出院。市第六人民医院耳鼻喉科的医护人员用精湛的技术和优秀的医德,帮助王某解除了困扰多年的痛苦,使其对今后的生活充满了自信,这才出现了开头的一幕。

徐艳红

国有建设用地使用权出让网上挂牌公告

(漯河国土网挂告字[2016]36号)

经漯河市人民政府批准,漯河市国土资源局决定以网上挂牌方式出让以下两幅地块的国有建设用地使用权,并指定漯河市国土资源局组织实施。现将有关事项公告如下。

一、挂牌地块的基本情况和规划指标要求

序号	地块编号	地块名称	土地位置	地块面积	土地用途	容积率	建筑密度(建筑系数)	绿化率	出让年限	有无底价	起始价	保证金	增价幅度
1	2016-54号	411102-203-201-0025-000	源汇区樟江西路北侧	35046.93m ² (52.57亩)	工业用地(其他)	1.0<容积率	60.0%<建筑密度	绿化率<20.0%	工业用地50年	无底价	1,173.77万元	1,173.77万元	10.0万元
2	2016-53号	411102-203-201-0025-000	源汇区樟江西路北侧	5000.0m ² (7.5亩)	工业用地(其他)	1.0<容积率	60.0%<建筑密度	绿化率<20.0%	工业用地50年	无底价	167.87万元	167.87万元	5.0万元

具体以规划部门出具的规划指标为准,详见规划条件通知书。

二、竞买申请条件和要求

中华人民共和国境内外法人、自然人和其他组织,符合网上出让公告或出让须知中明确的资格条件,均可参加本次国有建设用地使用权网上挂牌活动。

三、确定竞得入选人方式

本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按照“价高者得”原则确定竞得入选人。

- (1)地块如果未设底价的,报价最高者即为竞得入选人。
- (2)地块如果设有底价的,报价最高且不低于底价者即为竞得入选人。

四、报名及保证金截止时间

竞买申请人可在2016年11月16日至2016年12月14日,登录河南省国土资源网上交易系统(以下简称网上交易系统),提交申请。竞买保证金到账截止时间:

地块编号2016-54号为2016年12月14日16时。

地块编号2016-53号为2016年12月14日16时。

温馨提示:为避免因竞买保证金到账时间延误,影响您顺利获取网上交易竞买资格,建议您在保证金到账截止时间的1至2天之前交纳竞买保证金。

五、挂牌报价时间:

2016-54号地块:2016年12月7日9时至2016年12月16日16时30分。
2016-53号地块:2016年12月7日9时至2016年12月16日16时。

挂牌网址:河南省国土资源网上交易系统(http://www.hngtjy.cn/home.jsp)。

六、出让资料获取方式

本次挂牌出让的详细资料和要求,见挂牌出让须知及其他出让文件。挂牌出让须知及其他出让文件可从网上交易系统查看和打印。

七、资格审查

本次国有建设用地使用权网上出让实行竞得入选人资格后审制度,即竞买申请人在网上交易系统按规定递交竞买申请并按时足额交纳了竞买保证金后,网上交易系统将自动颁发国有建设用地使用权竞买保证金到账确认书,确认其竞买资格,出让让人只对网上交易的竞得入选人进行资格审查。如因竞得入选人的资格审查未通过,造成本次出让地块不成交的,由竞得入选人自行承担相应责任。

八、风险提示

竞买人应该谨慎报价,报价一经提交,不得修改或者撤回。网上挂牌报价截止之前,竞买人至少进行一次有效报价才有资格参加限时竞价。

操作系统请使用WinXP/Win7/Win8,浏览器请使用IE8.0、IE9.0、IE10,其他操作系统与浏览器可能会影响您正常参与网上交易活动。数字证书驱动请到河南CA官方网站下载,并正确安装。请竞买人在竞买前仔细检查好自己电脑的运行环境,并先到网上交易模拟系统练习,以免影响您的报价、竞价。

特此公告

联系电话:0395-3137212
联系人:漯河市地产交易所

漯河市国土资源局
2016年11月16日

公告

临国土行公(2016)第045号

现将下列土地使用者的土地登记审核情况予以公告(详见附表)。如对公告内容有异议,请自公告发布之日起7日内到临颍县行政服务中心国土局窗口办理审查手续,并提交有关书面材料,逾期没有提出异议的,我局将准予登记。

土地使用者	面积(m ²)	土地坐落	土地用途	使用权类型	备注
河南文钧房地产开发有限公司	28939	临颍县国有储备地南侧,107国道西侧	商业用地	出让	挂牌出让
河南文钧房地产开发有限公司	26086	临颍县耿庄村南侧,107国道西侧	二类居住用地	出让	挂牌出让
河南文钧房地产开发有限公司	23590	临颍县耿庄村北侧,107国道西侧	商业用地	出让	挂牌出让

临颍县国土资源局 2016年11月16日

漯河日报社 所需电脑及网络设备询价公告

经领导办公会议研究,漯河日报社决定对所需电脑及网络设备采用询价采购方式进行采购,欢迎有能力的供货商报名参加。现将询价采购事宜公告如下:

一、采购项目及参数详细情况请与闫先生联系,联系电话:3139104。

二、报名供应商应符合下列条件:

- 1.投标人应具有中国境内注册的独立法人资格;
- 2.投标人具有新版有效营业执照(三证合一),注册资金200万元以上;
- 3.投标人必须是漯河市政府定点协议供货采购单位;
- 4.投标产品要有生产厂家授权书原件和售后服务承诺函原件;
- 5.投标人提供7×24小时维修服务,

保证30分钟内响应,1小时内上门解决故障。

三、开标时须提交以下资料:

- 1.工商营业执照(三证合一)副本原件及复印件(加盖公章);
 - 2.提供漯河市政府定点协议供货采购单位证明;
 - 3.提供24小时维修服务承诺函原件和复印件。
- 四、本次招标严格按照政府采购要求,总标的最低者为供应商。**
- 五、投标文件送交地点:**漯河市郾城区淝江新区新闻大厦406室,投标截止时间:2016年11月21日17:30。

漯河日报社
2016年11月16日

如何