市人防办联合市卫健委

举行人防医疗救护暨疫情防护应急演练

为检验我市人防医疗救护专业队伍在临战情况下的应急救护能力，为战时防空提供及时有力的医疗救护保障，11月10日上午，市人防办联合市卫健委，在市科教文化艺术中心人防紧急避难区举行人防医疗救护暨疫情防控应急演练活动。此次演练模拟我市某重要经济目标遭敌空袭，造成部分人员受伤，市人防指挥部紧急组织人员疏散掩蔽并对伤员进行抢救。来自全市卫生系统和人防系统的7支人防医疗救护专业分队、1支人防防化防疫专业分队和1支人防应急救援专业分队参加演练。

上午9点30分，随着人防警报器鸣响，演练拉开序幕。两个多小时里，先后演练了人员临战紧急疏散掩蔽、人防机动指挥所开设、野战救护帐篷搭建、疫情防控处置、伤员紧急医疗救护（包括检伤分类、心肺复苏、担架转运以及肠管外露、颈椎外伤、下肢骨折、顶部头皮裂伤的现场处置）等防护救援科目。演练现场气氛紧张，救护人员严格按照操作流程，争分夺秒、有条不紊地对伤员进行止血、包扎、固定、搬运，轻伤的就地救治，重伤的迅速转运，展现了我市人防医疗救护专业队伍良好的精神风貌和过硬的专业技能。

谢旭鹏

积极控制血糖 加强健康管理

糖尿病是一种常见病、多发病，已成为现代疾病中的第二杀手，它对人体的危害仅次于癌症。2021年11月14日是第15个“联合国糖尿病日”，宣传主题是“人人享有糖尿病健康管理”。

糖尿病是由于体内胰岛素绝对或相对缺乏而引起的血中葡萄糖浓度升高，导致葡萄糖从尿中大量排出。其典型症状表现为“三多一降”（多饮、多尿、多食、体重下降）。

糖尿病是一种需要长期治疗的慢性、终身性疾病，加强健康管理是预防和控制糖尿病发生和发展的关键。重视科学饮食、强调合理营养是提高糖尿病患者生存质量的重要手段。糖尿病健康管理主要有以下方法：

1.健康饮食。饮食中，注重营养均衡、少食多餐、细嚼慢咽以及低盐、低脂、少糖。

2.合理运动。散步、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动可以帮助我们有效地控制血糖水平。

3.定期监测。要定期监测血糖水平，及时了解身体情况，尤其是通过服用降糖药控制血糖的老年糖尿病患者。

4.安全用药。要在医生的指导下，坚持规律、规范、安全服药，千万不要仅凭自我感觉服药。

5.足部检查。糖尿病足病是由糖尿病所致的下肢远端神经异常和下肢远端外周血管病变。日常生活中，糖尿病患者要注重脚部护理，如果发现脚部有粗糙、干裂、起泡或有过冷、过热、无知觉的地方，要引起重视并及时就诊。

6.眼部检查。糖尿病是一种全身性疾病，当眼部的微血管发生病变后，白内障、青光眼、视网膜病变等一系列的眼科疾病会随之而来。因此，糖尿病患者最好每年做一次眼部检查。**（了解更多疾病预防知识，请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号）**

市疾病预防控制中心提供

怎样诊断抑郁症

医生可通过观察抑郁症患者的症状、语言描述等进行分析。个人可通过一些准确的测试数据来判断自己是否患有抑郁症。

轻度至中度抑郁诊断依据

1.兴趣减退，但未丧失。

2.对前途悲观失望，但不绝望。

3.自觉疲乏无力或精神不振。

4.自我评价下降，但愿意接受鼓励和帮助。

5.不愿意主动与人交往，但被动接触良好，愿意接受同情和支持。

6.有轻生念头，但又顾虑重重。

7.自觉病情严重，但主动就诊，希望能治好。

重度抑郁诊断依据

1.明显的精神运动性抑制。

2.早醒和症状的晨重夕轻。

3.严重的内疚感和负罪感。

4.持续食欲减退和明显的体重减轻（并非躯体疾病所致）。

5.不止一次自杀未遂。

6.生活不能自理。

7.出现幻觉和妄想。

8.自知力缺损。

关于抑郁症如何诊断，最为准确的方法就是通过医生的检查来确定。因为抑郁症症状多，患病原因也十分复杂，所以，如果个人不具备专业知识，很难客观、准确地作出判断，导致因诊断不正确而延误治疗。

抑郁症患者大部分都有治疗欲望。如果病程已持续2年以上，就可被诊断为抑郁性神经症，患者要更加注意自己的精神状况。

赵建华

■专家链接

赵建华，第三届中国人民好医生、中国中医药促进会精神卫生专业委员会常务委员、河南省科普学会精神卫生专业委员会副主任委员、河南省医院管理协会精神卫生机构分会常务委员、河南省心理协会常务委员、河南省精神医师协会常务委员、河南省中西医结合精神医师协会常务委员、河南省残疾人康复协会精神障碍康复专业委员会常务委员。他擅长治疗精神分裂症、抑郁症、情感性精神病等精神疾病。

可扫二维码进行咨询。

家庭如何选择墙布

墙面装饰材料不仅能起到装饰作用，还可以用来区分家庭区域。消费者在选购时，应根据空间功能选择墙布。

客厅。素雅的浅色墙布能够提升空间亮度。同时，消费者还可以根据家装风格选择有特色的独幅背景墙布，比如中式风格可以搭配泼墨山水或花鸟刺绣的背景墙布。

餐厅。选择颜色鲜艳的墙布装饰餐厅，不仅能够刺激人的食欲，还能使人打开心扉，从而促进家庭成员之间的相互交流。

卧室。人的一生约有三分之一的时间在卧室度过。在挑选卧室墙布时，除了要符合个人喜好，还要营造温馨且安静的氛围。因此，建议消费者选择颜色较深、亮度较低的墙布装饰卧室。

书房。书房是学习、工作的空间，宜使用中性色调的墙布，款式越简单越好，不会影响人的情绪，便于人们集中精神阅读和思考。

儿童房。大多数消费者会选择带有卡通图案的墙布布置儿童房，但墙布色彩过于缤纷容易影响孩子入睡。

张 川

共建共享健康漯河

——访市爱卫办主任曹江涛

■本报记者 刘彩霞

近日，记者就爱国卫生运动采访了市爱卫办主任曹江涛。他表示，爱国卫生运动是保障人民群众生命安全和身体健康的重要抓手，也是建设健康中国、全面小康社会的必然要求。“践行社会责任，让更多的群众认识并了解爱国卫生运动，并创建更高质量、更高水平的国家卫生城市，打造人人参与、人人享有的健康漯河，这是我市积极开展爱国卫生运动的意义所在。”曹江涛说。

近70年来，爱国卫生运动在传承中创新、在创新中发展。党的十八大以来，习近平总书记多次强调开展爱国卫生运动对于增进人民健康福祉、推进健康中国建设具有重要意义。当前，国内新冠肺炎疫情虽然趋于平稳，但输入病例和散发病例时有发生，任何掉以轻心的行为都可能导致前功尽弃。在新冠肺炎疫情常态化防控工作中，我市通过开展爱国卫生运动，向群众普及健康生活方式技能，并号召广大市民进一步增强健康意识，提高自身防护能力，自觉养成戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集等良好的习惯，最大限度地预防疫情发生。

“新时代的爱国卫生工作坚持以人为本，是解决当前影响人民群众健康突出问题的有效途径。”曹江涛介绍，广泛深入开展爱国卫生运动要实现从环境治理向全面社会健康管理的转变，积极探索新时代爱国卫生运动有效机制，把人民群众对健康生活的广泛关注、迫切需要转变为对健康活动的积极参与。我市开展国家卫生城市创建工作以来，锲而不舍地改善城市环境面貌，提升城市管理水平。现如今，我市空气质量和环境显著改善，农贸市场环境整洁、秩序井然，农村环境卫生明显改善，农村居民文明素质有效提升。2017年，我市成功创建国家卫生城市，今年圆满通过国家卫生城市首次届满复审。

“开展爱国卫生运动，需要不断激发群众‘人人皆可为、人人皆能为’的主动性，凝聚‘人人动手建设美好家园’的社会共识，通过全市人民的齐心协力，共同打造健康、卫生、舒适的生活环境，共建美丽健康漯河。”曹江涛说。

曹江涛（右二）了解消杀产品。 齐淑贤 摄

诚信二院·健康万家

使用胰岛素有哪些不良反应

胰岛素可以有效降低血糖，并显著减少和延缓糖尿病并发症的发生和发展。但是，胰岛素使用后也会产生一些不良反应。市二院老年医学科主任李华庆对使用胰岛素后的不良反应进行了简单介绍，并给出了防治措施。

1.低血糖症

低血糖症是使用胰岛素后常见的不良反应。

防治措施：采用胰岛素泵持续皮下注射，并防止注入过量；如果出现不能进食或腹泻的症状，可在医生建议下适当减量或者停用胰岛素；定期监测血糖值。

2.体重增加

体重增加可能是两个原因造成的，一是胰岛素会促进糖原、脂肪、蛋白质合成，二是使用胰岛素导致的低血糖令患者食欲增加。此外，随着血糖的控制，患者尿糖排泄减少也会导致体重增加。

防治措施：加强运动；控制饮食总热量，适当增加粗纤维蔬菜的摄入；联合使用糖苷酶抑制药物；体质指数＞40kg/m²者需要进行减重手术。

3.水肿

首次使用胰岛素者或使用胰岛素剂量偏大者会出现腿部或全身性水肿，是胰岛素少见的不良反应。

防治措施：水肿一般几周后可自行消失，不需要进行特殊治疗，也不必停用胰岛素。出现水肿的患者要低盐饮食，个别水肿程度较重者需要加用小剂量利尿剂，以防止引发心力衰竭。

4.过敏

对胰岛素过敏者，可出现全身荨麻疹以及局部发红、疼痛、瘙痒等症状。

防治措施：局部胰岛素过敏者可考虑分次注射胰岛素、更换注射部位、服用抗过敏药物等。上述治疗失败或全身性过敏者，需要考虑更换使用其他类型的胰岛素。

5.视力障碍

使用胰岛素治疗时，由于血糖迅速下降，部分患者会出现视力模糊及远视。

防治措施：当患者血糖下降且适应后，视力会在几周内逐渐恢复。如果视力没有好转，要及时就医。

6.脂肪营养不良

人胰岛素及胰岛素类似物均可引起脂肪营养不良。脂肪营养不良有两种表现，一种是皮下脂肪萎缩，表现为局部凹陷性皮脂缺失；另一种是皮下脂肪增生，表现为皮下组织出现增生或硬块。

防治措施：使用较高纯度的胰岛素产品；每次注射部位要改变，1周内不要在同一部位注射2次；采用热敷、按摩等方式理疗，可慢慢恢复。

市二院提供

■专家链接

李华庆，市二院老年医学科主任。她是省高血压医学委员会委员、市高血压委员会及老年医学委员会副主任委员、市心血管委员会委员。李华庆从事心内科临床工作二十余年，擅长高血压、冠心病、心肌梗死、心肌病、心律失常、糖尿病等老年病的诊治。她发表论文30余篇，获市级科技成果奖4项。

易礼平：为更多人创造良好睡眠环境

■文/图 本报记者 于文博

易礼平是漯河慕思寝具总经理，他的客户和朋友亲切地叫他“慕思小易”。9年前，易礼平踏上了自己的创业之路，他把“慕思寝具”这个专业打造整套健康睡眠系统的软床品牌带到漯河，也把健康睡眠的理念带给了更多的人。

2012年，重庆人易礼平来到漯河，经过慎重考察市场、精挑细选门店，最终在嵩山路经营起了自己的第一家店。如今，易礼平已开设3家分店，店面总面积达1300多平方米。

易礼平说：“‘慕思寝具’是一个专注人们健康睡眠的品牌。我刚到漯河考察时，人生地不熟，如何打开销路、拥有更多的客户是我主要考虑的问题。”为此，易礼平主动结识家居同行互相交流，销售局面逐渐打开，越来越多的人也知道了“慕思小易”。

“总体来说，我的创业路比较顺畅。”易礼平告诉记者，这主要来源于他稳扎稳打的创业思路。“产品质量、管理、服务是基础，要把公司做好，就得一步一个脚印，在这些方面下大力气，尽自己最大的努力经营好每一家门店。”

“产品质量有保障，我们销售起来就有底气。”易礼平说，选择“慕思寝具”这个品牌，是经过考察了解并慎重考虑后的结果。易礼平对“慕思寝具”的产品质量十分放心，并对客户承诺，如果其购买的产品在一年内出现质量问题可为其更换全新的产品。“我定期会与客户沟通，向他们询问产品的使用情况。”易礼平说，不少老客户回购“慕思寝具”的产品，也有很多新客户是老客户介绍来的，客户的转介绍率达到38.6%。

在“慕思寝具”嵩山路店内的墙壁上，悬挂着“金管家服务流程图”，写明了售后服务的每一个项目。易礼平告诉记者，他们有专门的售后服务团队，每年都会免费为客户提供上门除螨服务。如果客户使用的产品出现问题，他们会72小时内上门处理。“生意成交的那一刻，才是我们服务的开始。”易礼平说。

在服务方面，易礼平严格要求员工以客户为中心，了解客户需求，为客户用心服务。一次，一位客户打电话反映自己购买的床垫有问题。易礼平和工作人员到达现场后发现，该客户是为了维修床架需要挪动床垫。易礼平二话没说，便与工作人员一起帮助客户将床垫挪开，随后对床垫进行了整体检查，走之前还叮嘱客户有问题可以随时与他们联系。

严把产品质量关、稳步向前发展、注重售后服务……易礼平在创业路上脚踏实地地走好每一步。

珠宝赏析专栏（漯河老庙银楼特约推出）

资料图片

唯一真爱璀璨婚戒

“钻石恒久远，一颗永流传”。钻戒，诠释爱情也彰显幸福，已然是婚姻的必备物品之一。对于新婚佳人来说，结婚钻戒的意义不仅是一份特别的纪念，更是一份专属的承诺，一份爱的礼物。

佩戴钻石的女人不仅是美丽的，还是知性、睿智的。老庙推出YES系列唯一真爱璀璨婚戒。该钻戒采用的四爪镶嵌技术，对钻石的遮挡面积相对较少，能够让更多光线进入钻石并反射出来，使钻石呈现出更耀眼的光芒。Y形的戒托简约精致，线条优雅流畅，富有几何美感。钻石的光彩加上精湛的工艺和独到的设计，使这枚唯一真爱璀璨婚戒更加闪耀夺目。

小 朱