

一个办公室三个糖尿病前期

体检报告一出,有人彻夜难眠

每年做完体检,总有人彻夜难眠。在体检报告单出来之前,46岁的张张(化名)从未想过,有一天她会和糖尿病前期扯上关系:“我不爱吃甜的,不喝奶茶不吃奶油,家族也没有糖尿病遗传史,好好的,怎么就糖尿病前期了。”第一次听到这个词的张张,一夜没睡,慌不择路地各种查资料问AI,然后果断下单了一款24小时血糖检测仪。更让张张意外的是,同一个办公室,还有两位女同事也在体检中被查出糖尿病前期。手机仿佛会读懂人的心事,张张这几天频繁收到各类和糖尿病相关的资讯和信息,她关注多年的一个知名博主,提到了血糖监测:“好多年轻人都戴上了24小时血糖监测仪。”糖尿病前期是什么?为什么去年指标也差不多,今年就“前期”了?糖尿病是否有年轻化趋势?24小时血糖监测仪有用吗?

一个办公室,三个糖尿病前期

张张告诉记者,自从被冠上了“糖尿病前期”,她把过往三年的体检报告都找了出来。“仔细看了报告,其中的指标都是在正常范围内,只有一个叫糖化血红蛋白的指标,为5.7%,这个指标,去年也是5.7,前年是5.6。”张张开始反思自己的饮食和生活,她怀疑自己得糖尿病前期的原因,可能跟作息有关,“经常上夜班,都是坐在办公室,几乎不运动。”和张张同时被“糖尿病前期”的李女士(化名)也一度恐慌过。“我糖化血红蛋白5.8%,把前两年的体检报告找出来,一对比发现数值差不多,只不过前两年都没有这个提示。”因为刚好老公有糖尿病,家里常备指尖采血监测,李女士每周三次测空腹血糖,“结果都在正常范围内。”“可能还是跟最近的饮食有关系吧,之前因为要上夜班,经常喝奶茶,糖分摄入量有点大。”话是这么说的,但在收到体检报告的“预警”后,李女士还是有意识地减少了喝奶茶的频次。张张则快速做出了改变,“少吃白米饭,改吃藜麦和大米混合;每天饭前一杯水,饭后至少走路十分钟;升糖高的水果不吃,相对友好的水果适量吃;不吃夜宵,晚上尽量早睡。”另一位“糖尿病前期”的王女士相对淡定,“原来不是我一个人这样,那我就放心了。”

糖尿病前期不是糖尿病 但要少点外卖和奶茶

糖尿病前期是糖尿病吗?这事要紧吗?浙江大学医学院附属第二医院解放路院区体检中心主治医师李姝婷告诉记者,糖尿病前期并不是糖尿病,而是糖尿病发病前的过渡阶段,有发展为糖尿病、心脑血管疾病的风险,每四个人就有一人可能患有糖尿病前期,近几年也呈现出年轻化的趋势。患病的原因,主要与老龄化、生活方式改变和肥胖超重有关,“经常点外卖,喝奶茶喝含糖饮料,生活压力比较大,经常熬夜,作息不规律,以及肥胖更容易成为糖尿病前期。”李姝婷还说,往年国内外对糖尿病前期的诊断,主要是针对空腹血糖和餐后血糖两项指标判定的,从2022年开始纳入了糖化血红蛋白指标,该指标是反映2~3个月内血糖的水平,2023年中国成人糖尿病前期干预的专家共识也将糖化血红蛋白大于等于5.7%同时小于6.5%纳入糖尿病前期,此举则是为了让更多的人群纳入到预警提醒的标准中,扩大疾病预警的范围。

有研究表明,每年有5%~10%的糖尿病前期患者会确诊为糖尿病。如果被判定为糖尿病前期怎么办?李姝婷认为无须太多担心,主要还是改变生活方式。“外卖一般都高盐高糖高脂,尽量少点,奶茶、奶油蛋糕等通常含糖量较高且有反式脂肪酸,也尽量少碰。”在家里做菜,烹饪方式可以以清蒸为主,炒菜尽可能使用植物油,适当进食富含膳食纤维的食物。除了饮食的控制,运动也少不了。李医生建议,糖尿病前期患者每周可坚持运动150分钟以上,“可以选择慢跑、快走、游泳和球类等有氧运动,同时配合进行哑铃、负重等抗阻运动,都对降低糖化血红蛋白有益处。”动态血糖检测仪爆火,有用吗?记者查询发现,类似的血糖监测仪网上很多,只要植入皮下,就可以在14天的有效期内实时监测血糖的浓度。淘宝网站搜索“24小时血糖动态监测仪”,跳出来的商品不少,价格大多在三四百元,便宜的几十元,贵的有2000多元。不少商品的销量已破万,销量高的已超过10万。随机询问了几个商家,他们都提到动态血糖仪的销量呈明显增加的趋势。 据潮新闻

近期中暑患者中 老年登山者超四成

夏季锻炼要避开高温时段

近日,宁波北仑七顶山发生惊险一幕——一名六旬女性在登山锻炼时因高温导致重度中暑,一度意识模糊。经120急救人员现场紧急救治,老人最终转危为安。医生提醒,近期持续高温,市民应避免高温时段剧烈运动,尤其老年群体需格外注意防暑。当天上午9点左右,68岁的张阿姨(化名)与朋友结伴攀登七顶山晨练。登山途中,张阿姨突然面色苍白、脚步虚浮,走到一半就瘫坐在半山腰石阶上,随后出现头晕、呕吐、意识模糊等症状。同伴立即拨打120求助,并为其撑伞遮阳、扇风降温。北仑区大榭急救点接报后,救护车迅速抵达现场。急救人员发现患者体温达38.5℃,脉搏细弱且出现心律不齐,结合其有多年高血压病史,初步判断为重症中暑诱发高血压危象。“患者口腔有分泌物堵塞,存在窒息风险,需立即处置!”急救团队迅速将其转移至树荫下,解开衣领散热,清理呼吸道并给予吸氧,经过15分钟的抢救,张阿姨逐渐恢复意识,随即被转运至医院,目前正在进一步接受治疗。“近期中暑患者中,老年登山锻炼者占比超四成。”参与救援的北仑区大榭街道社区

卫生服务中心急诊科艾新屋医生提到,夏季山区地表温度常超40℃,且空气流通性差,极易引发中暑。他建议,一旦身边有人出现中暑迹象,立即让患者脱离高温环境,并脱去多余衣物,为其降温。可将水雾化喷洒于身体核心躯干部位,配合扇风或擦酒精等方式通风散热。同时要注意,在运送时,不可让患者勉强步行。若患者口渴,可为其同时补充水和电解质,例如电解质丰富的运动饮料,但是不要过量。应事先询问其病史,若患者病史为大量饮水后导致电解质浓度降低的,则限制饮水,并适当补充食物。在采取上述急救措施后,患者症状依旧没有缓解,请立即拨打120,等待救援时要持续降温。艾新屋强调,夏天锻炼要避开高温时段,上午10点至下午4点尽量避免户外活动,登山宜选清晨或傍晚;其次要做好防暑措施,携带藿香正气水、清凉油、足量饮水,建议每小时补水500ml;高血压、心脏病患者等特殊人群登山前应评估身体状况,且要有家属陪同。最重要的是学会识别危险信号,如果出现头晕、恶心、皮肤干热无汗等症状,应立即停止运动并求救。 据《宁波晚报》

益智游戏

巧吟石碑诗

观	机	而	作	尽	忘	机
道	诗	静	惟	闻	钟	时
归	赋	织	女	会	鼓	得
冠	又	郎	牛	佳	响	到
黄	琴	弹	底	期	停	桃
少	移	斗	星	觉	始	源
棋	象	下	人	仙	彼	洞

有一块石碑上刻着一首诗,如图所示。四十九个汉字,看似无法读通。但其实有一定的规律性,只要找出规律就能顺利把它读出来。你能找出规律将它读出来吗?

变三角形

如图有两条直线,仔细观察,想一想能不能只画三条直线就将图变成5个三角形呢?试一试吧。

破译密电

某侦探截获了某犯罪团伙的一封密电,用了一上午的时间还没将它破译出来。电文如下:“吾合分昌益吾堃聚鑫。” 请问,你能帮助他破译这封密电吗?

数独

	1	5		4		8	
9			3		2		7
	7		9			6	2
6		2	4			9	
	8			9	6		2
	4				1	5	6
1	2				9		7
5			1		3		8
		6		7		9	1

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9,不重复。