

联合国糖尿病日来临之际

南京市第二医院 开展多学科大型义诊

11月14日是联合国糖尿病日。糖尿病被称为现代疾病中的第二杀手,为加强社会各界对糖尿病的宣传教育、防治和监测,提高对糖尿病的认识,加强对糖尿病的控制,减少糖尿病的危害,南京市第二医院即日起至2018年11月14日,内分泌科联合心血管内科、呼吸内科、肾内科、神经内科、消化科、肿瘤科、肝胆胰外科、胃肠外科、胸外科、骨科、甲乳疝外科、泌尿外科、妇科、普内科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、老年科、免疫科、中医科、介入血管科等科室开展大型义诊活动。广大市民于11月14日前,到南京二院钟阜本部就诊以上所有科室,一律免挂号费,包括普通门诊和专家门诊。

通讯员 魏林玲
现代快报+ZAKER南京记者
任红娟



朱晓云 医院供图

朱晓云

主任医师,江苏省中西医结合学会内分泌专业委员会委员,从事临床医疗工作20多年,擅长糖尿病及其并发症的诊治、预防,甲状腺疾病的诊治,脂肪肝、高血脂、高尿酸血症的诊治,慢性肝炎、肝硬化、肝癌合并糖尿病的治疗和预防。

门诊时间:每周三上午(内分泌科)

糖尿病发病呈现出扩大化趋势

南京市第二医院内分泌科主任朱晓云介绍,随着生活水平的提高,人们的生活方式有了很大的变化。室外活动越来越少,宅在家里的人越来越多,患糖尿病的风险也越来越高。目前,糖尿病发病呈现出扩大化和年轻化趋势,患病人群的范围越来越大。“如果出现口干、多饮、多尿、体重明显下降,就需要到医院筛查糖尿病了。”

朱晓云提醒,早诊断、早治疗,才能大大延缓糖尿病及其并发症的进展。但一旦确诊糖尿病,也不要太紧张,因为根据2018年中国糖尿病指南给出的最新2013年调查数据,糖尿病发病率18岁以上的成年人为10.4%,60岁以上的老年人为20%,糖尿病患者在医护人员、亲属以及个人共同管理下,是完全可以控制的。

日常生活中如何预防糖尿病,看看专家建议

控制体重

要管理好自己的体重,保持标准体重(公斤):身高(cm)-105,建议体质指数(BMI)<24千克/平方米,这样的身材既健康又美丽、帅气。如何计算自己的BMI呢?朱晓云进一步解释,体质指数(BMI)=体重(公斤或千克)/身高(米)的平方。比如,身高165cm,体重70公斤,标准体重=165-105=60(公斤),体质指数BMI=70/(1.65×1.65)=25.7(kg/平方米)。

只要你体重标准、指数正常就可以了?朱晓云提醒,腹围也是需要重视的,建议女性朋友的腰围控制在85cm以下,男性朋友的腰围控制在90cm以下。

健康饮食

避免大量进食甜的果汁饮料、水果等热卡能量很高的食物,日常饮食要少油少盐,宜低脂肪、适量糖水化合物。“要注意营养过剩,大多数糖尿病都是由于营养过剩所引起的。”朱晓云提醒。

适当锻炼

建议经常室外运动,每周室外活动3-5天,每次半小时以上,可以选择散步、慢跑、游泳等运动。

健康的生活方式

生活节奏加快,很多人工作压力大,加班成为常态,长此以往,身体透支严重。所以要养成早睡早起的好习惯,学会缓解压力,调节心情。

要定期监测血糖

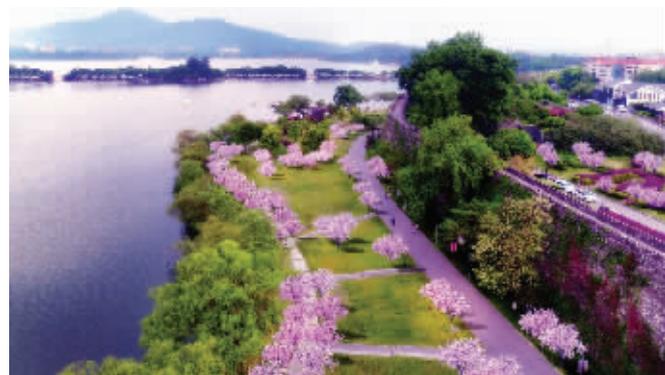
朱晓云提醒,广大市民体检时除了检查空腹血糖之外,还建议查早餐后2小时血糖,以及糖化血红蛋白,这样就可以及时发现糖尿病前期、糖尿病早期病变,做到排除糖尿病。由于糖尿病早期通常表现为餐后血糖增高、空腹血糖正常,所以空腹血糖正常,并不能完全排除糖尿病。

高危人群更要注意

对于直系亲属有糖尿病、肥胖、超重,或者有不明原因的口干、体重下降、皮肤瘙痒、失眠、伤口难以愈合等高危人群更要重视,应及时到医院进一步检查。除了查空腹血糖以外,建议查餐后2小时血糖,至少每年一次。重视怀孕期间的血糖监测。建议怀孕24周-28周进行75克口服葡萄糖耐量确诊试验。

景观升级

鸡鸣寺-玄武湖打造国际赏樱胜地



赏樱胜地效果图 南京市绿化园林局供图

快报讯(记者 余乐)11月12日下午,现代快报记者从南京市绿化园林局获悉,南京将打造国际赏樱胜地。目前,南京正在实施鸡鸣寺-玄武湖片区樱花观赏区改造提升工程,目前已开工建设,明年3月底将全部完工。预计明年春,便有部分樱花开放。

据了解,该项目的实施范围为解放门一和平门城墙内外绿化地块,其中,城墙内侧为解放门至廖家巷的环城绿化带,城墙外侧为武庙南至和平门环湖绿化带。

相关负责人介绍,这一片区计划新增樱花观赏带3.5公里,将在现有基础上增加观赏樱花约3000棵。有啥品种?现代快报

记者了解到,有染井吉野、河津樱、寒绯樱、阳光樱等近20个品种,并建设樱花品种园。从早樱品种到晚樱品种都有,樱花的观赏期能持续很久,而且樱花的颜色和花型都不尽相同。

樱花城墙、樱花伴亭、樱花点绿、樱花夹道、樱影照湖、樱花倚桥、樱花草坪……据了解,此次改造工程将充分利用城墙、玄武湖、桥梁等建筑本体,与樱花进行有机结合,形成南京山水城林的赏樱胜景。还将结合现有的植物进行景观改造,增加观赏性地被,春天能观花、秋天能赏彩叶植物和观赏草,形成一年多季有花的植物景观。

旅行优惠

南京往返悉尼机票1000元起

快报讯(通讯员 吕妍 记者 刘伟娟)11月12日,现代快报记者获悉,南京禄口国际机场发布航空出行惊喜线路,200多条国内、国际(地区)航线,让你“想飞就飞”,部分国际航线往返票价千元起步。

据了解,受航班淡季、旅游淡季等因素影响,即日起至12月中下旬,机票价格将进入全年洼地,正是错峰出行最佳时机。从出行方向看,冬季南下的“候鸟”旅客逐渐增多,三亚、昆明、桂林、厦门以及东南亚、澳大利亚等目的地的旅游热度快速升温。

正值淡季,各大航空公司也抛出“白菜价”机票。比如:南京—

厦门328元起,南京—昆明430元起(含税)、南京—丽江570元起(含税)、南京—大连398元起(含税)。此外,还有部分航线推出限时往返促销价。即2018年11月23日至2019年1月15日,南京—长沙往返300元起;南京—昆明往返400元起;南京—呼和浩特往返500元起;南京—珠海往返600元起;南京—三亚往返800元起。部分国际航线也推出促销价,其中南京—台北往返700元起(限每周一出发);南京—大阪往返600元起;南京—普吉往返600元起;南京—洛杉矶往返1000元起;南京—悉尼往返1000元起。

见义勇为

今年全市涌现1700多名“百姓英雄”

快报讯(通讯员 宁公宣 记者 顾元森)11月12日上午,南京市第十一届见义勇为宣传日活动在夫子庙举行,今年8月8日勇擒小偷时被刺伤的工人杜甫被评为见义勇为积极分子。据了解,今年以来,南京市共涌现见义勇为人员1700多人。

今年8月8日,南京某公司员工杜甫在厂区内巡查时,发现一名50岁左右的男子正在拆卸空调外机。杜甫赶紧上前抓住他,并喊人前来帮忙,对方用起子顶在杜甫的咽喉处,在杜甫的脖子上划了一道约10厘米的口子,并用老虎钳子打杜甫的左手肘部,致使其胸前、肘部、腿部多处受伤。虽然杜甫受了伤,但他仍死死抓住对方不放。后来同事们闻讯赶来,大家一起将中年男子擒获,之后报了警。

11月12日上午,南京市公安局政治部嵇艳霞主任宣读了《关于表彰南京市见义勇为积极分子和积极分子群体的决定》,表彰了杜甫等25名见义勇为积极分子和李海霞、王恒荣等12个见义勇为

积极分子群体,累计共60名见义勇为人员受到表彰。杜甫表示,他是公司的一名员工,在公司利益遭到侵害的时候,他理应站出来。

现代快报记者了解到,今年以来,南京市共涌现见义勇为人员1700多名。他们参与抢险、救灾260余起,救助受伤群众220人,救起落水、轻生群众300余人,为警方提供有效线索6800多条,协助破案360余起,协助抓获犯罪嫌疑人350余名,阻止通讯网络诈骗60余起,为群众挽回直接经济损失2500余万元。在见义勇为人员权益保护方面,今年以来,南京市为见义勇为人员共颁发奖金600余万元,为见义勇为人员及其家庭发放慰问金、各类补助金共计160余万元。全市各级见义勇为组织帮助解决见义勇为人员就业25人、就学补助37人、医疗帮扶23人、办理中考加分9人、落实低保12人,为65人新办理了免费乘车优待卡,帮助31人协调了拆迁提前安置、房屋维修、法律援助、户口迁移等困难共计38件。