

管理好“甜蜜的负担”

糖尿病是一种常见病、多发病。目前,我国糖尿病患病率上升至11.2%。对于“糖友”来说,如何管理好这个“甜蜜的负担”呢?

“糖”主要是指单糖(如葡萄糖、果糖和半乳糖等)和双糖(如蔗糖、麦芽糖、乳糖等),它们可以被人体直接吸收,从而使体内血糖快速升高。糖不是导致糖尿病的唯一因素,人体摄入的任何食物最终都会转化成糖,从而提供热量、维持生命。我们之所以不提倡糖尿病病人摄入单糖和双糖,是怕血糖快速升高对身体产生损害。但血糖升高的快慢,也与摄入量有紧密的联系。

糖尿病患者的血液含糖量高,会对全身都产生损害,首当其冲的就是血管,出现诸如心脑血管疾病(脑梗、心梗)、动脉粥样硬化、糖尿病足等大血管并发症。除大血管并发症外,糖尿病还会导致微血管并发症,如糖尿病视网膜膜病变、糖尿病肾病等。

运动、饮食、药物是管理糖尿病的“三条腿”。这“三条腿”稳住了,才能管理好糖尿病。有些患者得了糖尿病后会很沮丧,觉得什么都不能吃。其实,糖尿病病人什么都可以吃。我们

倡导的是均衡饮食、种类多样。

运动方面。运动本身是一件好事,但是对于糖尿病患者来说,首先要做的是评估自己是否适合运动。不是所有的病人都适合运动,更不是所有的病人都适合高强度的运动。因此,不能过度强调运动的效果,盲目运动带来的后果可能弊大于利。如果摄入的食物较多,那就多运动一会儿,一般情况下运动时间不要超过一个小时。

饮食方面。运动会消耗热量,若不多摄入食物会导致低血糖的出现。有的患者血糖控制得很好,但对自己的要求过于严格,运动之后不及时补充能量,很容易发生低血糖。总的来说,普通的2型糖尿病患者可以适当控制饮食。因为2型糖尿病患者一般体型都偏胖,医生会叮嘱其少吃一点。但对于体型较瘦的1型糖尿病患者来说,我们鼓励患者多吃一些。1型糖尿病患者早期容易出现营养不良,因此在用胰岛素的同时,建议患者多吃。当然,多吃也不是随便吃。糖尿病患者的个体差异很大,对于饮食的控制不能一概而论,要根据自身的运动情况来调节。

服药方面。有些患者会自己调节



药量,认为自己这顿吃多了就吃药,下顿吃少了就不吃药了。这是不对的。定期服药对血糖的控制非常重要。不规律用药会造成血糖波动,而血糖波动会造成机体器官的损害,加速并发症的发生。

我国绝大多数糖尿病患者是2型糖尿病,主要是由于增龄、生活方式不健康等因素造成的。因此,想要远离糖尿病,必须改变不良的生活方式,建议40岁以上人群每年体检时测一下血糖。

□ 人民日报

凝聚各方力量 加快“长兴奋起”

(上接1版)要打造美丽生态环境,坚持把修复长江生态环境摆在首要位置,持续深化污染治理,让生态绿色成为海装产业最靓丽的底色;要打造优质营商环境,全面提升“一网通办”“一网统管”能力水平,实现行政服务“心贴心”“零距离”;要认真落实减税降费政策,打造各类市场主体纷至沓来的营商沃土;要打造幸福生活环境,抓好轨交长兴站城建设,整治镇域环境,美化重点区域,提升整体环境质量;要深入开展乡村振兴示范村建设,全力营造更美好的乡村生活环境;要全面提升海洋新智造水平,聚焦海洋梦,世界船、智能造,下更大功夫打造名副其实的“海洋科技岛”;要加快海洋科技智造发展,加快绿色低碳高质量发展步伐,聚力打造海洋科技创新示范基地,加快从“传统制造”向“数字智造”跨越;要强化产业配套支撑,以高质量项目牵引高质量发展,积极引进培育一批具有高发展潜力的“高精特新”企业;要推动环保技术升级,以建设长兴

低碳岛为抓手,加快使用绿色能源、绿色科技、绿色工艺,以实际行动打好节能减排降碳攻坚战;要全力推进海装产业生产全流程提标改造,加快长兴经济社会高质量发展转型。要全面提高公共服务供给质量,加强基础设施建设,着力完善长兴绿色、高效、便捷的内外交通网络,着力打造“产、城、人、文”一体的新型产业空间和生活社区;要强化公共服务配套,全心全意办好人民满意的教育;要优化医疗资源配置,不断提升长兴地区医疗服务水平;要全力推进保障性住房建设,让各类人才安心扎根长兴;要加强文化、体育等服务配套,不断丰富人民群众的精神生活;要提升城乡治理水平,全力守护好人民群众生命健康安全。

李政指出,要精诚团结协作,增强实干合力,努力为“长兴奋起”凝聚更强大力量。要牢牢抓住党建这个纽带,最大程度聚共识、汇力量、献智慧,为长兴加速奋起提供强大合力。要主

动担当尽责,算好长兴发展的“整体账”“长远账”,以干事一条心、工作一盘棋、发展一股劲的整体思维,主动履责、积极作为,守护建设好长兴家园;要加强协同联动,切实发挥好联席会议桥梁纽带作用,打通产业“上下游”,扩大营商“朋友圈”,以更大的热忱、更优的服务,当好服务企业、服务人民群众、服务长兴奋起的“店小二”。要强化支撑保障,以更加科学完善的制度机制促进团结、保证团结;要强化投入支撑,努力做大共建共享的发展圈,为长兴早日建成上海制造品牌的重要承载地、海洋科技创新的重要引领地、高质量发展的重要增长极,凝聚更广泛力量、提供更澎湃动能。

李政强调,当前,疫情形势严峻复杂,要高度重视抓好疫情防控工作,坚持底线思维,增强忧患意识,压实防疫责任,加强风险排查和监督检查,织密织牢防线,打赢打好春节疫情防控战。会议通过调整后的《长兴区域化党建联席会议成员名单》。江南造船(集

团)有限责任公司、沪东中华造船(集团)有限公司、上海振华重工(集团)股份有限公司、上海中远海运重工有限公司、长兴岛开发建设管理委员会和崇明区政府分别通报了2022年度重点工作。

大家表示,要恪守社会责任,胸怀国之大者,心系民生小事,彰显央企担当,以区域化党建为引领,积极贯彻新发展理念,融入新发展格局,践行生态文明思想,为建设海洋强国,打造长兴海洋科技岛,实现长兴奋起作出更大贡献。

与会人员参观了振华重工(集团)长兴分公司。

市长兴岛管委会党组书记、执行副主任、区委常委吴召忠,区委常委、政法委书记冀朝晖,区委常委、副区长黄晓霞,区委常委、组织部长陆志斌,副区长徐慧泉出席;上海交大、国网长兴供电公司、上海前卫实业公司、上海城投原水公司、长兴镇、区相关部门负责人参加。

感谢信

尊敬的无偿献血者、志愿者以及关心支持无偿献血事业的社会各界人士:

你们好!

值此新春佳节、辞旧迎新之际,崇明区血站全体员工以爱和生命的名义感谢您——无偿献血者、志愿者以及关心支持无偿献血事业的社会各界人士,向你们致以崇高的敬意和衷心的感谢!

健康崇明,感谢有您! 2021年随着新冠肺炎疫情防控要求变化,采供血工作面临巨大挑战,采血量下降,医疗临床用血保障日趋严峻。来自于各行各业的无偿献血者们走进血站为爱逆行,撸袖捐血,将每一份鲜血凝聚的爱心及时安全有效地送达临床,让生命得以延续,让家庭充满幸福和希望!“无偿献血

血,让世界继续跳动”,你们用热血和爱心构筑了健康崇明的基石。

健康崇明,感谢有您! 血液是生命之源,在医疗救治中不可或缺,无法替代。血液可以再生,生命不可重来。当病人徘徊在生死边缘的时候,是你们用一片爱心,重新点燃了他们的生命之光,燃起了生的希望,你们鲜红的血液奔流着,就像源源不断的生命之源,传递着爱心与希望,为构建健康崇明贡献着坚实力量!

点点微光凝聚希望曙光,涓涓细流汇聚生命长河。在未来的日子里,希望你们继续关心支持无偿献血工作,带动更多的爱心人士定期献血,挽救生命! 让我们热血同行,护佑生命,为抗疫加油,为生命接力!

感谢你们! 祝新春快乐!

读书使人看得更高远

□ 黄企生

哈佛大学校长福斯特有一场著名的演讲。他说:“一个人生活的广度决定了他的优秀程度。”

生活的广度是什么?说白了,就是一个人的格局。而一个人的格局,是由他读过的书、走过的路所决定的。但今天中国人读书的现状令人堪忧。

在我国不少地方,即使在图书馆这样清静的场所,真正用来查阅和读书的人也不多。现在人们谈论最多的是如何做生意,炒股票,买基金,带儿孙,家长里短,无所不谈,就是很少有人谈读书。

如今,读书的格局发生了颠覆性变化,过去人们手捧书本变成了手捧手机;过去在书海里寻找知识,现在变成在百度寻找“碎片化”答案,效果也是可想而知。

有人认为,读书是学者的专利,但遗憾的是,不少学者也忙于种种应付,阅读量也大打折扣。

我国国民的读书量总体上不高,跟浮躁的社会风气和物质至上的追逐导向有关。

根据《人民日报》公布数据,2018年,我国成年人人均阅读纸质图书是4.67本。而世界上读书最多的国家以色列,年人均68本,日本人40多本,法国人20多本,韩国人10多本。

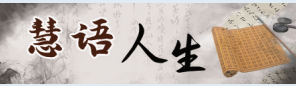
这个数字,足以引起我们的警醒和反思。当今国人阅读量不足,主要原因还是社会价值引领之乏陈。

读书无疑是天下第一好事,书卷气无疑是一个人最好的气质,书香气无疑是一个校园最好的氛围。

一个不读书或对读书不重视的民族,必然被时代忽视,甚至被时代抛弃! 中华文明的复兴伟业,靠学习力来支撑,学习力也是终极的竞争力! 一个爱读书的民族,必然是个优秀的民族。

唯有多读书和读好书的人,才能高瞻远瞩,心如明镜;才能纵观世界发展大势;才能看清未来发展方向;才能与自己的本职工作紧密结合;才知道自己人生的价值在哪里;才知道活着的意义;才谈得上家国情怀。

读书带来的登高望远,往往是支撑一个国家、一个民族乃至每一个个体永续发展的力量源泉和不竭的动力!

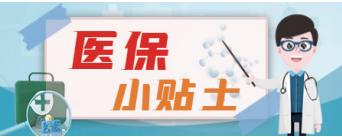


详解世界级生态岛发展指标

(上接1版)将上一轮“纲要”中的森林覆盖率、自然湿地保有率、生态保护面积比例等指标进行综合考虑,创新提出生态空间(滩水林田湖)占比指标,将可再生能源发电装机容量、单位GDP综合能耗等指标,结合最新发展要求提出碳排放量指标,将骨干河道水质达到Ⅲ类水域比例扩大考核范围,升级为地表水达到或好于Ⅲ类水体比例,将农田土壤内梅罗指数升级为土壤健康度优良点比例,将公众对环境满意率升级为公众综合满意度。

另外,新一轮指标体系的内涵、测算口径、目标值也经过了审慎论证,更强调操作性。特别是对于长江河口水生生物旗舰物种种群数量、生态产品总值(GEP)年增长率、碳排放量等仍处于研究阶段的创新型指标,相关部门和专家进行了重点研究,做到各项指标均可量化、可测算、可考核。

异地急诊就医或因社保卡丢失未实时结算医疗费用可以事后办理报销吗?



问:小张临时到北京出差,并未办理到北京的异地就医备案。在出差途中,他突发急性腹痛,就近在某医保定点医院急诊住院就医,经治疗确诊为急性胃肠炎。小张属于参保职工,本次住院医疗费用可以回到上海手工报销吗?

答:可以。小张出院后可以凭医院开具的出院小结、医疗费明细清单和医疗费用相关票据回本市各区医保中心或各乡镇(街道)社区事务受理服务中心申请手工报销。

按照医保政策,在外省市医保定点医院医疗机构急诊产生的符合基本医疗保险药品目录、诊疗项目、医疗服务设施标准医疗费用,应按相关规定从基本医疗保险基金中支付。需要注意的是,此类异地急诊就医,除当次的医疗收费票据外,就医者一定要记得及时向就诊地医疗机构索取急诊病历、出院小结、医疗

费明细清单等报销所需的材料。当地定点医院有义务为异地参保人员提供详实的相关材料,不得以任何理由拒绝为异地参保人员提供正当医疗文书材料,影响参保人员的医疗费用报销工作。如果就医机构拒不提供,就医者可向当地医保部门进行投诉举报。

问:小李因为社保卡丢失,现在又急于看病,这次的医疗费用还能报销吗?

答:可以。参保人员在门、急诊就医时应刷卡结算。在遇到新参保未发卡、急诊未持卡、社会保障卡丢失、异地突发急诊、社保卡挂失、异地就医未能直接结算等情况时,参保者可先行垫付,后需持相关材料至各区医保中心或各乡镇(街道)社区事务受理服务中心申请手工报销。

需手工报销垫付的医疗费用时,参保人员一般应提供加盖财政/税务监制章的费用收据联、与收据相对应的明细清单。除此之外,门诊就医的,还需提供与收据相对应的门诊急诊病历;住院就医的,还需提供出院小结等。