

# 警惕糖尿病发生 早期干预部分可好转

**本报讯** 11月14日是第16个“联合国糖尿病日”，今年的主题为“人人享有糖尿病健康管理——教育保护明天”。糖尿病是一种由于胰岛素分泌不足及（或）作用缺陷所引起的以血糖升高为特征的代谢病。近年来，随着生活水平、生活习惯的变化以及医院诊断报告水平的提高，我市糖尿病的报告发病率总体呈上升趋势。2021年，我市糖尿病新发病1857例，报告发病率365.04/10万。其中男性报告发病率301.92/10万，女性报告发病率429.68/10万。

糖尿病其实不可怕，可怕的是血糖控制不好引起的各种并发症，而Ⅱ型糖尿病通常是可以预防的，早期诊断和适当护理可以避免或延缓并发症。

### 早期识别高危人群

如果能早早识别出糖尿病高危人群并进行干预，就能显著降低糖尿病的发生风险。《中国成人糖尿病前期干预的专家共识》研究表明，如果对血糖异常但还不足以诊断糖尿病的人进行生活方式干预6年的话，他14年后累计发生糖尿病的风险就能减少43%。若为高危人群且怀疑自身血糖异常，可前往医院内分泌科进行相关检查，若检查结果正常，

建议每3年筛查一次，若为糖尿病前期需每年筛查一次。

### 调整饮食控制体重

对于糖耐量受损和空腹血糖受损合并糖耐量受损的这两种糖尿病前期人群，调整饮食和增加运动能更好地预防Ⅱ型糖尿病，干预前后能明显地降低糖尿病患病率。

《中国糖尿病医学营养治疗指南（2022版）》表明，对于超重和肥胖的糖尿病前期人群，建议体重减轻7%—10%可以减少Ⅱ型糖尿病的发生。以植物来源食物为主、饱和脂肪含量低的地中海饮食结构最有助于降低Ⅱ型糖尿病的发生风险，有助于控制患者血糖且有利于提高高密度脂蛋白、降低低密度脂蛋白和胆固醇水平，进而降低心血管疾病的发生风险。

地中海饮食结构的特点为：膳食富含植物性食物，包括水果、蔬菜、土豆、谷类、豆类、果仁等；以当季、当地食物为主，加工程度低，新鲜度较高；橄榄油是主要的食用油；脂肪提供能量占比为25%—35%，饱和脂肪酸比例较低，在7%—8%左右；每天食用适量的奶酪和酸奶；每周食用适量鱼、禽、蛋类；以新鲜水果作为典型的餐后食品，甜食每周只食用几次；每月食用几次

红肉（猪肉、牛肉和羊肉及其产品）；大部分成年人有饮用葡萄酒的习惯。此膳食结构的突出特点是饱和脂肪酸摄入量低，膳食含大量复合碳水化合物，蔬菜、水果摄入量较高。

### 增加运动预防糖尿病

地中海周围国家较低的糖尿病发病率，也不仅仅是吃上述健康食物的功劳。地中海饮食金字塔的底部，是关于生活方式的小建议，比如和家人朋友一起分享用餐时间，并让运动成为每天生活的一部分，比如每次正餐后休息5—10分钟，步行30分钟左右，可明显缓解餐后高血糖状态。

对于糖尿病前期人群，推荐在生活方式管理中融入有氧及阻抗运动。在运动前需要进行安全评估，在可运动的前提下，建议每周至少进行150分钟（每周5次，每次30分钟以上）的中等强度运动，或75分钟的高强度运动，或每周至少3—5次以有氧运动（比如快走、慢跑、骑自行车、游泳）和抗阻力运动（比如哑铃自重训练、靠墙深蹲、坐姿抬腿）相结合的方式运动（最佳），不建议连续2天以上不运动。

（通讯员 胡乐倩）

**本报讯** 上班时间鼠标不离手，平常时间不是刷视频，就是在某宝购物，手指不断地反复划动屏幕，有人的手指就扛不住了，不仅疼痛还“咔咔”响，这就是手指腱鞘炎。

手指腱鞘炎是一种常见的疾病，它的发病情况具有“四多”特征，即拇指多、女性多、中老年多、类风湿糖尿病患者多。其中较为多见的为狭窄性腱鞘炎，也叫弹响指、扳机指，是屈指肌腱和腱鞘的水肿、增生、粘连和变性，腱鞘的水肿和增生使骨纤维管道狭窄，进而压迫本已水肿的肌腱。（腱鞘是与肌腱长轴垂直的环形韧带，包裹着肌腱，起到润滑、固定及保护肌腱的作用，就如同电缆外面的保护套一样。）经常性、过量的拇指运动，如洗衣服、玩手机、发短信、剥东西、长时间敲击键盘等动作，都可诱发腱鞘炎。此外，类风湿性关节炎和腱鞘炎之间也有密切联系。

当前，对于病程较短、疼痛较轻、活动受限不明显的手指腱鞘炎患者，可采取制动休息、针灸、冲击波、理疗，同时配合口服非甾体抗炎药，部分病人的病情可好转。但过于严重的，就需要手术治疗。

市一医院骨科副主任肖捷提醒，腱鞘炎预防的关键是纠正长期不正确的姿势。一旦出现腱鞘炎症状，应及时到医院骨科接受诊治，不要盲目求医，以免错过治疗的最佳时期而耽误病情。日常也要养成良好的用手习惯，定时休息，改掉不良用手习惯，避免长时间刷手机、提重物等；工作台或键盘要调至适当的高度，避免前臂悬空；抱孩子时要注意手腕、手指的正确姿势，用身体、肩、肘、腕一起发力。需要长时间用手的人群，比如打字员、乐器演奏家、搬运人员、手工作业者等，每操作一定时间后（如一小时左右）适当休息一下，活动活动手指关节。气温低时，注意保温，避免寒冷刺激。冬天或接触冷水后，可以温水泡手，改善血液循环。长时间劳作后，可适当做手指的屈伸、手腕的屈伸旋转活动，放松手部、腕部、前臂肌肉。

（通讯员 赵志勇）

## 上班鼠标不离手 警惕手指腱鞘炎

## 望江社区开展敬老爱老活动

为进一步弘扬敬老爱老的传统美德，丰富社区老年人的文化生活，营造“老有所为，老有所乐”的良好氛围，近日，寿昌镇望江社区开展敬老爱老包饺子活动，邀请社区老年大学学员共同参与。活动中，大家一起包饺子、拉家常、聊心声。很快，一碗碗热气腾腾的饺子出锅，老人们品尝着自己的劳动成果，笑得合不拢嘴。

（通讯员 汪婕）



## 健康建德

### 2022年成人大专、本科招生信息

#### 一、招生专业与学历层次：

大学专科、本科（专升本）专业：经济管理、经济学、工商管理、行政管理、公共事业管理、计算机及其应用、法律、市场营销、财务会计、学前教育、小学教育、教育学、汉语言文学、临床医学、护理学、药学、土木（建筑）工程、电气工程、化学工程、环境工程、水利水电工程、给排水工程、机电一体化。

#### 二、招生对象、学制与收费标准：

报考专科者须具有高中、职高、技校及以上学历，报考本科（专升本）者须具有国民教育系列大专及以上学历。学制：2年半。收费标准：成人高等教育学费标准按《浙价费（2014）245号文件》执行（详见有关高校招生简章）。

#### 三、报名地点：

新安江田源路口，东兴商厦二楼，建德市科技干部培训学校（办学许可证号：教民133018270000020）。

联系电话：64722876 13805701708

### 热烈祝贺别克世纪、起亚狮铂拓界隆重上市

11月3日建德昌炎别克世纪和起亚狮铂拓界两大国际品牌汽车同时上市，请广大新老客户到店品鉴。购置税减半进入倒计时，政府补贴即将到期，低价实惠，为您轻松省钱！详情请咨询各门店：  
建德昌炎别克4S店  
销售：0571-64718018 服务：0571-64718166  
地址：新安江新衢路110号  
建德昌炎起亚4S店  
销售：0571-64718068 服务：0571-64730398  
地址：新安江新衢路108号  
建德昌炎奥迪、奔驰城市展厅  
销售：0571-64713098 服务：0571-64792088  
地址：新安江红枫商场9号

## 广告位招租

联系电话：58313829

### 房产拍卖公告

受委托，本公司将于2022年11月23日14时30分在建德市新安江保健北路浙西商厦301室举行房产拍卖会，现公告如下：  
一、标的简介：本次拍卖的房产位于建德市新安江畔的（月亮湾小区），距离新安江江边100多米，紧邻建德市著名景点月亮岛。该房产分上下两层，类似排屋别墅。本次拍卖的房产共6间，分5个标的：分别为泰和坊26号、28号（两间门面）、30号、32号、34号，证载面积分别是111.08m<sup>2</sup>、198.83m<sup>2</sup>、92.76m<sup>2</sup>、91.26m<sup>2</sup>、94.67m<sup>2</sup>。拍卖参考价每平方米7250元至8200元不等（详见本次房产拍卖清单）。证载房产用途为非住宅。  
二、特别提示：  
1. 房产的买受人可选择一次性付款，符合相关贷款条件的可申请商业贷款，符合相关条件的买受人也可申请公积金贷款。  
2. 拍卖方式：标的采用报名时密封书面报价与拍卖会现场增价拍卖相结合的有保留价竞价方式。  
3. 公告后即接受咨询、展示，有意者请携带身份证并缴纳参拍保证金凭本人身份证复印件（企业凭营业执照复印件、法定代表人身份证复印件、公章）保证金银行进账单到本公司办理竞拍报名手续。（保证金交纳账户：杭州同兴拍卖有限公司，开户行：建行建德支行，账号：303063180010141550478）。  
报名时间：公告之日起至2022年11月23日11时止  
报名地点：建德市新安江保健北路浙西商厦301室  
联系电话：0571-64724324 13588152110 王先生  
13506811510 赵先生  
公司网址：http://www.hztxpm.cn  
杭州同兴拍卖有限公司  
2022年11月15日

### 注销公告

建德经济开发区招商发展服务中心依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2022年11月5日起90日内向本单位清算组申报债权。  
特此公告。  
2022年11月15日

### 遗失启事

杭州伢米健康管理咨询有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。  
建德市洋溪街道徐昌生猪养殖场遗失公章一枚，声明作废。