

健康讲堂

春节聚会开心时，小心生物钟乱套

春节假期，亲朋好友欢聚一堂，一不小心就过成了黑白颠倒的“倒时差”。近日，“生物钟乱套比晚睡更易让血压血糖失控”的话题冲上了热搜。生物钟乱套，会影响血压血糖吗？春节期间又该如何稳住呢？

而影响胰岛素敏感性，让血糖血压变得不稳定。同时，“夜猫子型”人群往往还喜欢吃夜宵，觉得吃饱了才能睡个好觉，殊不知，这顿夜宵很大一部分都会转化为脂肪储存，还会增加胃食管反流的可能，加上本就受影响的胰岛素水平，从而进一步增加了血糖血压失控的风险。

看看南京市第二医院内分泌科副主任李彤寰的分享——

假期还有哪些行为容易影响血糖血压

生物钟乱套，拉升血糖血压风险。生物钟是我们体内的一个重要调节机制，影响睡眠周期、体温和相关激素的分泌代谢。一旦生物钟紊乱，容易导致内分泌失调，进而影响胰岛素敏感性，让血糖血压变得不稳定。

暴饮暴食 过节期间聚餐多，容易暴饮暴食，且高油高脂、甜食为多，容易导致能量过剩，并增加胰岛负担，造成血糖波动。 饮酒过度 聚餐难免要喝上两杯，但酒精

会引起血压的波动。初期由于酒精会使血管扩张，出现血压降低，但身体为了代谢酒精，会促使交感神经兴奋，释放出大量的肾上腺素等激素，导致心跳加速、血管收缩，从而引起血压的急剧上升。

运动减少 缺乏运动，人体血管无法受到肌肉有效收缩的刺激，其弹性能力会有所降低，从而引起血管的功能退化，造成血压上升。同时身体代谢也会减慢，容易使热量堆积，还会影响胰岛素的敏感性，血糖也不好控制。 忘记吃药 放假期间，吃饭不规律、休息不规律，吃药也是想起来就吃，甚至忌讳过节用

药，就自行停药，影响病情。

如何稳住自己的血糖血压 每日测量血糖血压 春节期间，最好每日测量血糖血压，尤其本来就有基础疾病的人群。一旦有波动，要及时寻求医生帮助。

每日锻炼半小时 假期起居和饮食都不是很规律，更应重视运动。最方便可行的就是步行了，大步走，动作宜舒缓，走30分钟以上，微微出汗为好。

按时服药 高血压、糖尿病患者一定要听从医嘱，按时服药，不要自己随意减药、停药。

吃到七八分饱即可 夜晚人体代谢率只有白天的一半，因此吃到七八分饱即可。七分饱是什么感觉呢？李彤寰解释，进餐一段时间后，对食物的热情下降，吃饭的速度明显减慢，但习惯性地还想继续吃。这时如果把食物拿走，换个话题很快就会忘记吃东西，这就是七八分饱的程度了。

圆说安康

春节临近，烟花爆竹安全提示请查收

春节临近，烟花爆竹购买、燃放迎来高峰期，大家需警惕以下这些安全风险。



违规生产烟花爆竹 生产企业不可为了更大收益而在生产线上偷工减料。员工一定要经过消防培训，能熟练掌握初起火灾的扑救和逃生常识。企业需有安全生产管理机构

违规存储烟花爆竹 企业不要将烟花爆竹大量堆放在密闭的仓库中，更不能放置在阳光直射或高温环境下

企业不要将烟花爆竹大量堆放在密闭的仓库中，更不能放置在阳光直射或高温环境下，存储烟花爆竹应分区管理。家庭、居住场所内应尽可能减少烟花爆竹储存数量、缩短储存时间



违法违规运输烟花爆竹 经由道路运输烟花爆竹的，应当随车携带《烟花爆竹道路运输许可证》。运输车辆应悬挂或者安装符合国家标准的易燃易爆危险物品警示标志

违法违规经营烟花爆竹 烟花爆竹经营场所与周边建筑、设施保持必要的安全距离。烟花爆竹批发企业要依法进行安全评价



非法违规经营烟花爆竹 烟花爆竹经营场所与周边建筑、设施保持必要的安全距离。烟花爆竹批发企业要依法进行安全评价

烟花爆竹经营许可证(批发) 购买不合格烟花爆竹产品

烟花爆竹经营许可证(批发) 购买不合格烟花爆竹产品 要到正规的烟花爆竹经营许可证(批发) 购买不合格烟花爆竹产品



燃放烟花爆竹引发消防安全问题 所有的烟花爆竹产品都应在宽敞、安全的室外场地燃放

燃放烟花爆竹引发消防安全问题 所有的烟花爆竹产品都应在宽敞、安全的室外场地燃放



“冷烟花”也属于烟花爆竹 “冷烟花”已被纳入烟花爆竹管理，主要包括仙女棒、手持电光花、生日烟火、舞台喷泉冷烟花、庆典彩烟等

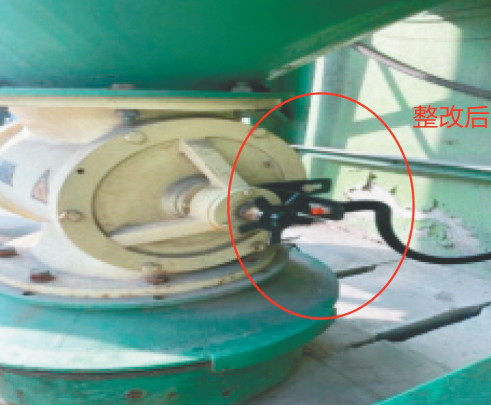
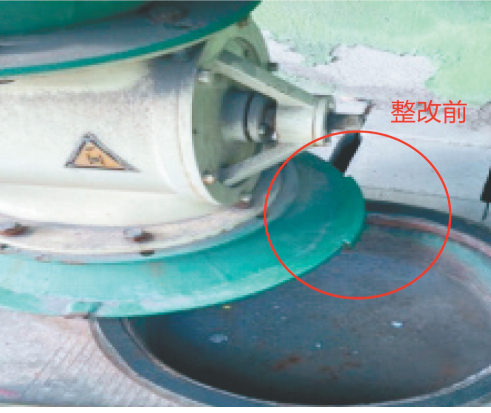
“冷烟花”也属于烟花爆竹 “冷烟花”已被纳入烟花爆竹管理，主要包括仙女棒、手持电光花、生日烟火、舞台喷泉冷烟花、庆典彩烟等

安全隐患随手拍

集尘! 爆破!

存在隐患 火灾爆炸隐患。 整改建议 安装报警系统。 整改情况 锁气卸灰马达安装报警系统，若发生故障，有声音及灯光提醒。

昆山六丰机械工业有限公司 高勤 (江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)



拍案惊奇

骨盆骨折微创刀口均仅1cm 医生展现指尖“针”功夫

日前，23岁的翟同学不慎遭遇车祸，被120紧急送往江苏省中西医结合医院急诊就诊。急诊科第一时间开放绿色通道，CT、B超检查结果提示，她会阴部出血，右骶骨骨折、右耻骨联合骨折、耻骨上下支骨折、右胫骨远端骨折，全身伴有四处挫伤，伤情十分严重

“针”功夫——2处刀口均仅1cm 骨盆骨折手术作为业内公认的高难度手术，不仅要求医生要对解剖结构非常熟悉，还需同时具备高超的技术和丰富的经验

骨盆骨折手术作为业内公认的高难度手术，不仅要求医生要对解剖结构非常熟悉，还需同时具备高超的技术和丰富的经验。在C臂透视的帮助下，徐文强主任不断观察出口位和入口位并在安全通道内打入克氏针

1周后翟同学各项指标正常，可自行完成床上翻身及简单的关节活动。出院时她将一面印有“very‘骨德’”的锦旗赠予徐文强主任团队。收到这面创意锦旗的时候，徐文强主任表示：“很开心也有信心，科室拥有O型臂3D导航系统，可以为高度精准的手术保驾护航。”



江苏省中西医结合医院骨科 赠：洪有松主任 徐文强医生 刘奕医生 患者翟同学 敬赠

医结合医院骨科创伤小组不断练就“指尖上”的硬功夫，开拓进取，常规开展骨盆骨折微创通道螺钉技术

医线传真

惠及30万人口! 南京梅山医院医疗+康养全面升级扩容

院区升级扩容、增开康养中心，联动多家三甲医院，全面提升多元化优质医疗健康服务……近日，南京梅山医院岱山院区、南京梅山天颐康养中心正式启用

重点科室，以及口腔科、眼科、耳鼻喉科、皮肤科等专科，为周边百姓常见病、多发病就近就医提供了更多的便利和优质的医疗服务。

海等地三甲医院的医联合作，先后成为江苏省人民医院、东南大学附属中大医院的医联体单位，南京鼓楼医院、江苏省中医院、南京市口腔医院、南京市妇幼保健院专家常年坐诊

京梅山医院，专家团队定期过来坐诊服务当地患者，中大医院也专门于梅山医院疑难复杂患者开通了转诊绿色通道

据介绍，南京梅山医院是一所集医疗教研、急救急救、康复养老、健康管理、预防保健为一体的二级甲等综合医院

南京梅山医院党委书记李泉表示，医院将梅山天颐康养中心开设于此，是特别考虑到岱山院区周边老年人口相对密集

此次岱山院区启用当日，南京梅山医院在岱山院区举行了大型惠民义诊活动，来自江苏省人民医院、东南大学附属中大医院、江苏省肿瘤医院、南京市口腔医院、南京市妇幼保健院等多家三甲医院与南京梅山医院近40名专家，联合开展健康惠民义诊活动

据了解，南京市雨花台区区委区政府正在健全“双托双进、双养融合”大健康机制，梅山医院将以梅山天颐康养中心为基础

热门话题

生孩子“不会用力”会引起孩子脑瘫吗?

近期热播的电影《小小的我》感动了无数观众，影片里，大家看到的是一个用火热的坚强去追求被平等对待的二十岁的“脑瘫”青年

修复能力，这些能力比成人强得多，在遇到缺氧问题时大多能自行修复。但超过其修复能力上限之后，比如说长时间缺氧等，就有可能造成脑损伤、脑瘫等脑部疾病

水性状态综合判断。宫缩时，子宫处于短暂缺氧的状态，宫缩过后，子宫肌纤维松弛，血供恢复，正常的胎儿在宫内完全可以耐受宫缩的过程，不会引起宫内缺氧

全程胎心监护，来观察胎心的变化。产房内有专门的医生团队，一旦发现产程进展缓慢，或者出现胎心不稳定时，医生会进行动态综合评估

江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)产科主任医师瞿琳表示，不会用力不是导致孩子脑瘫的根本原因!

所谓分娩时用力，其实指的是第二产程，也就是宫口开全以后到胎儿娩出之间的这段时间用力。在第二产程中，需要孕妇在宫缩时主动用力，充分利用腹肌和肛提肌的力量

生孩子时不会用力，的确有可能导致分娩过程中产力不佳，产程进展不顺利，产程进展缓慢甚至停滞，增加孩子宫内缺氧的风险

刘晋苏 戴宇菲



《小小的我》剧照