



炫荔枝停不下来? 小心掉入低血糖的“甜蜜陷阱”

“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”近期荔枝大量上市,加上电视剧《长安的荔枝》热播,许多小伙伴们纷纷下单体验杨贵妃的快乐。荔枝作为夏季常见水果,汁甜味美,常常被很多人所喜爱,但是真能“日啖三百颗”吗?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)内分泌科副主任医师郑帅提醒,荔枝虽美味,但是过量食用易诱发“荔枝病”!

据介绍,“荔枝病”是一种因过量食用荔枝引发的急性低血糖反应,严重时可能危及生命。其核心机制与荔枝中的特殊成分及人体代谢特点密切相关:荔枝含次甘氨酸A和α-亚甲环丙基甘氨酸,这两种物质会抑制糖异生(肝脏将非糖物质转化为葡萄糖的过程),并干扰脂肪酸代谢,导致血糖储备耗竭;荔枝含大

量果糖,需经肝脏转化为葡萄糖才能被利用。过量果糖会刺激胰岛素过量分泌,从而进一步加剧血糖下降,诱发低血糖。

“荔枝病”的轻度症状为心慌、手抖、出冷汗、头晕、乏力等,此时需立即补糖:口服15—20克葡萄糖。若家中无葡萄糖,可用4—5颗方糖、一般糖果、白砂糖泡水、果汁、饼干等替代,15分钟后若症状未缓解,需立即拨打120。

若症状较重,如昏迷、抽搐、呼吸异常等,切勿自行喂水与食物,以避免误吸入气道导致窒息。可侧卧以保持气道通畅,并立即拨打120。

专家提醒,儿童、糖尿病患者、慢性炎症患者、老年人等人群需格外警惕荔枝病的发生。儿童肝糖原储备少,体内果糖酶活性低、胰岛素调节能力弱;糖尿病患者本身糖代谢调节节

常,荔枝会加剧血糖波动;荔枝性温易“上火”,会加重扁桃体炎、口腔溃疡等慢性炎症症状;老年人代谢减缓,血糖调节能力下降,也不宜多吃荔枝。

那怎么吃荔枝才科学?专家表示,《中国居民膳食指南》建议成人每日食用不超过200—300克(约10—15颗普通荔枝,4—5颗荔枝王)。儿童、老年人、糖尿病和慢性炎症患者等特殊人群更宜少食或避免食用。尤其注意尽量避免空腹进食荔枝,空腹时体内血糖水平较低,若多食荔枝更易带来血糖调节紊乱,更易出现严重低血糖。食用时,优选果皮鲜红、果肉饱满、有清香的成熟果实,避免选择未成熟(青刺扎手味生涩)的荔枝,因为未成熟荔枝中的次甘氨酸A含量是成熟果实的2—3倍。

潘婕



夏季高温多雨,安全防范要注意

夏季是各类事故易发期,高温加上雷电、暴雨、大风等灾害性天气多发,给安全生产带来很多不利因素,容易导致各类事故发生。因此要加强夏季安全生产工作,做好防范准备。



夏季高温,潮湿多雨,要经常检查漏电保护器是否好用,各种露天使用的电气设备和配电箱的防雨措施也要落实到位。



高压气体在烈日的照射下温度上升,体积膨胀,严重时会发生气瓶、储罐等爆炸,造成人员伤亡和财产损失,必要时开启喷淋降温系统,严禁压力容器超温超标。



夏季雷雨天增多,可能造成设备或设施的损坏,因此企业应提前部署检查,落实防汛、防雷设施,提高雷击安全防范意识。



夏天天气高温,积存污水、污物的设施由于微生物作用容易产生沼气。沼气浓度高时,不仅会引起人员中毒,而且有可能产生爆炸。要加强相关岗位中毒防护工作。



夏季气温高,容易发生爆炸、火灾等事故,要加强易燃易爆品储存和使用管理工作。特别是粉尘车间,一定要做好通风工作,防止浓度超标发生爆炸事故。



高温天气,连续超负荷工作容易造成中暑事故发生,合理安排作息时间,做到劳逸结合,保障身体健康。



夏季台风较多,大风过后要进行检查,确认正常后才能恢复生产。

来源:江苏应急与管理

日间手术解决多年“难言之隐”

尿失禁对许多女性而言,是尴尬又难以启齿的困扰,甚至可能造成重大的心理压力与社交障碍,例如不敢外出、运动或参加聚会。南京医科大学第二附属医院泌尿外科副主任丁留成表示,压力性尿失禁常见于肥胖、产后、更年期以及体重快速增加的女性,因骨盆底和尿道松弛所致,早诊断早治疗能够有效改善生活质量。

夏阿姨(化名)今年60岁,多年来一直饱受漏尿痛苦,咳嗽、打喷嚏、大笑或急尿时就会出现尿失禁,不能和同事一起打球,不能和娃一起奔跑玩耍,只能长期依赖护垫,这样的状况让她难以安心生活。她也尝试了盆底康复治疗,但效果欠佳。

经人介绍,夏阿姨来到南医大二附院迈皋桥区泌尿疾病中心,找到了丁留成副主任。丁留成告诉她压力性尿失禁可以日间手术,考虑到患者的身体状况、手术风险及并发症,丁留成建议夏阿姨进行耻骨后尿道中段悬吊手术。在静脉麻醉下,手术于10分钟内顺利完成。术后门诊随访发现夏阿姨排尿正常,漏尿的情况也消失了。

据统计,50岁以上女性中,有23.4%饱受尿失禁之苦。然而,只有不到20%的患者会主动求医。丁留成指出,尿失禁通过适当诊断与分级评估,可针对不同病因进行个体化治疗,可有效改善生活质量。女性如出现漏尿情形,应积极寻求专业医疗协助。

目前,压力性尿失禁的治疗方法大致分为非侵入性和侵入性(非手术治疗与手术治疗)。对于轻度尿失禁患者,可以以盆底肌训练(凯格尔运动)为主,搭配生活方式的调整,如减重,避免利尿食物如咖啡等,并从快走、简单的重量训练开始养成运动习惯,维持骨盆底肌肉力量。对于重度症状患者,需要进行尿道吊带手术治疗。

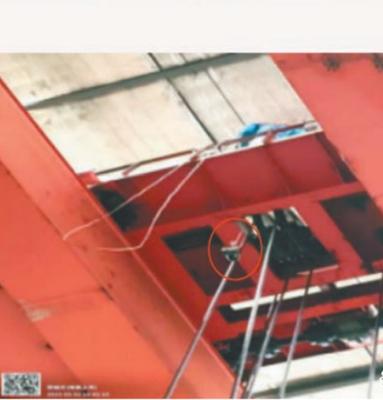
日间手术是指入院前完成术前检查、麻醉评估、预约手术时间,将患者住院、手术、出院在24小时内完成。丁留成表示,目前治疗压力性尿失禁可以采用日间手术治疗模式,不仅可以大大缩短患者等待和住院时间,同时术前检查费用均可纳入正常医保报销,减轻患者经济负担。

张稣

安全隐患随手拍 行车重锤限位缺失

存在隐患 44号行车重锤限位缺失,行车易出现冲顶事故。

整改建议 恢复重锤限位。
整改情况 已完成整改。
江苏鼎胜新能源材料股份有限公司 史正宝
(江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)



重点关注 高考后“摘镜热”! 四大近视手术深度PK

随着高考的结束,同学们都渴望以更自由的姿态拥抱人生新篇章。然而,鼻梁上那副陪伴整个高中生涯的眼镜,却成了憧憬大学生生活时的一点“小遗憾”。高考后的暑假时间长,恢复条件好,“做近视手术”也被提上了暑假日程。

南京鼓楼医院眼科主任医师秦勤介绍,目前主要的屈光手术方式包括角膜手术、眼内手术。其中角膜手术又包括全飞秒SMILE手术、半飞秒手术、表层手术(TPRK/EK),角膜手术也是绝大多数人会选择的手术。眼内手术即人工晶体植入术,包括前房型和后房型,目前绝大部分皆为后房型,即ICL晶体植入术。面对多样的手术方式,只有了解清楚才能做出最适合自己的选择。

- 【全飞秒近视手术】
全飞秒(无刀版),是用飞秒激光在角膜里“雕刻”一个小透镜,再从2mm的小口子取出来(想象从信箱投递口取信件)。适合角膜厚度≥480μm的人。
适合人群:1.近视1000度以内、散光500度以内;2.爱运动、怕干眼的人;3.经测

- 评检查,角膜厚度达标。
优点:恢复快(第二天就能上班)、不用怕揉眼睛、生物力学稳定性保留83%以上(较传统LASIK提升30%)、干眼症发生率降低至约15%(术后3个月数据)。
提醒:不能矫正大于1000度的高度近视。
- 【半飞秒近视手术】
半飞秒(升级版),是先用飞秒激光做个“角膜盖子”(像打开书的封面),再用准分子激光打磨角膜,最后把封面盖回去。
适合人群:1.近视1400度以内;2.需要个性化矫正(比如角膜不够规则等);3.测评检查,角膜厚度达标。
优点:矫正范围广,术后1天视力恢复达预期值90%以上。
提醒:术后1个月要防撞击;需警惕约0.3%的瓣相关并发症风险。
- 【ICL近视手术】
ICL晶体植入,就是把特制“隐形眼镜”永久放进眼睛(类似在相机里加个滤镜

- 片)。
适合人群:1.超高度近视(1850度近视、600度散光也能做);2.角膜薄,做不了激光的人。
优点:不伤害角膜,术后高阶像差增加<0.1μm,能随时取出、UV阻挡功能减少30%视网膜光损伤风险。
提醒:价格在四种方式中花费最高。
- 【表层手术近视手术】
表层手术,就是用准分子把角膜表面上皮去除或酒精制作上皮瓣,再用准分子激光将预计要去除的角膜组织予以汽化。
适合人群:1.角膜厚度偏薄(低于480μm)无法进行飞秒手术者;2.中低度近视群体。
优点:手术设备及操作比较简单。
提醒:干眼症重度患者、瘢痕体质、免疫性疾病活动期患者不宜选择;术后激素类眼药需使用较长时间;视力恢复略慢。
- 秦勤提醒,近视手术没有“万能公式”,关键在于“量眼定制”。医生会根据你的角膜厚度、用眼习惯推荐最适合的方案。
王娟

前沿新知 3D外视镜助力人工耳蜗植入



近日,东南大学附属中大医院传来喜讯,该院耳鼻咽喉头颈外科主任陆玲教授带领团队首次运用3D外视镜技术成功开展人工耳蜗植入术,术中践行柔性手术、微创理念,以求最大程度保留残余听力,减轻内耳创伤,各项数据监测显示,耳蜗电极工

作状态与神经反应状态均正常,术后患者平稳度过围手术期,无眩晕、面瘫等不适。这一成果标志着中大医院在耳鼻咽喉头颈外科微创手术领域实现了新的跨越。

58岁的李先生(化名)曾长期受听力问题困扰。他自幼右耳全聋,仅靠左耳感知外界声音。然而,两年前左耳听力也开始下降,尽管辗转多家医院就诊并安装了助听器,但其言语识别率却越来越低,助听器效果大不如前。不甘听力障碍束缚的李先生,通过网络查阅大量资料、关注各类医疗新闻,最终慕名找到中大医院的陆玲教授寻求帮助。陆玲教授为

其进行详细检查,并与家属充分沟通后,决定为李先生实施右侧人工耳蜗手术。手术过程顺利,术后仅五天,李先生便康复出院。

三周后的人工耳蜗开机时刻,充满了紧张与期待。在科室专家、家属的共同见证和专业听力师的指导下,李先生小心翼翼地佩戴好体外处理器。当听力师启动设备进行首次调试,现场瞬间安静下来,所有人的目光都聚焦在李先生身上。下一秒,李先生激动地紧攥家人双手,眼眶中泛起泪水,难掩兴奋地喊道:“听到了!我真的听到了!”

此次手术中运用的3D外视镜技术,通过配备的高清三维视野,将手术部位放大数十倍,让医生仿佛置身“微观世界”,在狭小的耳蜗空间内精准完成电极植入等精细操作,手术精准度与安全性大幅提升。此外,三维视野还具备教学演示和视频教学功能,为医学知识的传播和人才培养提供了有力支持。

陆玲教授指出,目前,中大医院耳鼻咽喉头颈外科已构建起“精准诊断—微创手术—听力康复随访”的全流程管理体系,从术前评估到术后康复,为患者提供一站式专业服务,全方位守护听力健康。随着医疗科技的不断创新,未来将有更多先进技术投入临床,帮助更多患者打破无声壁垒,重新拥抱多彩有声世界。程倩敏 陈慧君

心理课堂 “A4腰”“精灵耳”……当“美丽标准”变成心理枷锁

小文身高165cm,体重130斤,在医学标准里属于BMI正常值范围,但她总觉得自己“不够瘦”“不够美”,这是为什么呢?她来到南京市妇幼保健院妇女保健科的心理门诊,在该科副主任医师王苏立的分析下,才知道原来这种焦虑的背后藏着一个心理学概念:“体像烦恼”。

“像小文这样的年轻人并非个例,特别是随着夏天的来临,爱美女性这种持续的外貌焦虑更为常见。”王苏立介绍,有研究显示,超过60%的青少年每天花2小时以上浏览社交媒体,而平台上每3条内容就有1条与外貌相关。从“A4腰”到“精灵耳整容”,层出不穷的审美标准像一场没有终点的赛跑,让许多青少年在比较中迷失。

“体像烦恼”是容貌焦虑背后关键的心理概念。“体像”是一个人对自己身体的主观认知,而“体像烦恼”就是戴上扭曲滤镜,即便身体并无问题,却总盯着“瑕疵”不放。数据显示,约半数青春女孩对体重不满,这类孩子出现抑郁、社交退缩的概率

比同龄人高出3倍。

为追逐所谓的“美丽标准”,不少青少年陷入极端减肥陷阱。王苏立表示,过度减肥会导致营养不良、内分泌失调、心脏负担加重,还易引发焦虑、抑郁等心理问题。“真正的健康涵盖生理、心理与社会适应,需通过合理饮食、适量运动、充足睡眠和良好心态来维持,美也不应被公式定义。”

那我们该如何应对“体像烦恼”?专家建议可以尝试三把“心灵钥匙”:

- 一、“认知画布修复术”
当产生负面身体评价时,先记录语句,再用理性思维反问这是事实还是想象,最后改写为客观陈述。例如:通过21天练习,将“我的脸大得像月饼”(负面认知)转化为“我的脸型让朋友们觉得很有亲和力”(积极认知)。
- 二、关闭社交平台“健康瘦身计划”

屏蔽“绝食打卡”等易引发焦虑的关键词,每天花5分钟点赞打破单一审美的内容,缓解和他人比较产生的焦虑。

三、撰写“身体超能力”探索日记
记录身体每天的付出,用身体创作,尝试新运动,在动态体验中发现身体魅力。运动产生的内啡肽能改善情绪,动态体验也能重塑大脑对自我的认知,帮我们找回自信。

如果“体像烦恼”已影响到生活,请记住:尝试认知行为疗法,像整理房间一样梳理扭曲的自我认知。当然,家人和朋友的理解与支持,共同构建积极的美丽环境也非常重要。若烦恼持续发酵,甚至出现过度关注与夸大缺陷、强迫行为、社交回避、情绪障碍等问题并为之痛苦而无法自拔,影响到自身的日常生活和学习,建议及时到医院就医,寻求心理介入。

王凝嫣