



昨日是联合国糖尿病日,我市开展科普义诊宣传活动—— 帮你远离“甜蜜的烦恼”

本报记者 李金玺 周梦 文/图



测血糖

被称为“甜蜜杀手”的糖尿病如何预防? 11月14日,第18个联合国糖尿病日,我市开展丰富多彩的糖尿病科普义诊宣传活动,记者现场走访,听听专家支招如何远离“甜蜜的烦恼”。

“我早上没吃饭,这个血糖值正常不?”“我平时血糖高,在日常饮食及用药中需要注意什么?”当天上午,在城区鸿源小区,居民们做完相关检查后,向市中心医院的专业医生咨询,专业医生一一进行解答。

在联合国糖尿病日当天,市中心医院中西医结合内分泌科联合该院肾内科、骨科、心血管科等相关科室,组织专家团队走进鸿源小区,开展义诊活动。医护人员为小区居民提供血压检测、血糖检测、骨密度检测、超声检测等多项医疗服务,并向他们提出多种慢性病管理、健康教育、规范化治疗方案调整等方面的建议。

“不出小区,就能享受到专业医疗服务。”小区居民刘永照告诉记者,专业医生的讲解,让他了解到糖尿病的相关知识,对他以后在日常生活中更好地进行预防提供了帮助。

随后,记者来到市第一人民医院,在该院2号楼1楼门诊大厅,内分泌科专家团队正在进行“联合国糖尿病日”主题义诊宣教活动。活动现场,前来咨询的市民络绎不绝。医护人员免费为大家进行血压、血糖检测,耐心倾听患者诉求,对他们进行了详细的问诊及体检,并根据患者的不同情况提出针对性的治疗建议和健康指导,将

“提高糖尿病防范意识,糖尿病治疗要趁早”的理念传递给百姓。

相关链接

预防小知识你可要记牢

11月14日是联合国糖尿病日,其前身是世界糖尿病日,由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年共同发起,其宗旨是引起全球对糖尿病的警觉和醒悟。当日活动主题是“糖尿病与幸福感”。

近年来,随着生活节奏的加快,社会压力增大,以及人们饮食结构的改变,致使因营养过剩、糖油摄入过量导致的肥胖、糖尿病等慢性疾病呈现显著的年轻化趋势。

当我们的身体出现视力减退、经常饥饿、咽干舌燥、夜尿增多、足部麻木、皮肤痒、身体疲劳乏力、伤口恢复慢等症状时,就要注意是否患上糖尿病。

预防糖尿病,要改变不良的饮食习惯,平衡膳食,减少高热量、高脂肪、高蛋白的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入,饮食宜清淡,避免过度进食。一定要控制体重,戒烟戒酒,并积极参加体育锻炼,适当进行体力劳动,增强体质,提高免疫力。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动。此外,还要养成定期体检的习惯,定期检测血糖、血脂、血压等,根据检测结果,及时调整生活状态,预防疾病。③7

经济专业技术资格(初、中级)考试

本周六周日举行

本报讯(记者 于晓霞 通讯员 刘浩然)2024年度初级、中级经济专业技术资格考试将于11月16日、17日举行。记者昨日从市人事考试中心获悉,本次考试为电子化考试,南阳考区考点设在市工人文化宫(原市职工业余学校校区),2300余名考生应试。

初、中级经济专业技术资格考试为全国统一考试,按级别、专业分4个批次进行,每个批次考试时间半天,考2个科目。考生应于11月11日至11月17日登录中国人事考试网(<http://www.cpta.com.cn>)打印本人准考证,并利用模拟作答系统,提前熟悉考试作答界面、考试流程和考场规则。南阳考区考生可登录南阳市人事考试网(<http://www.nyrsks.com>)查看考区公告、注意事项等,做好应试准备。

市人事考试中心提醒广大考生,要遵纪守法、诚信参考、抵制作弊;要妥善保管好自己的作答信息,防止被他人抄袭,考试结束后被甄别为雷同答卷的,将给予成绩无效处理。考试期间,我市人社、教育、公安、电力等部门将联动合作,竭力为考生创造安全、舒心的应试环境,同时严厉打击考试违纪违规行为,彰显考试公平公正。③7



加强督导检查 筑牢安全防线

本报讯(全媒体记者 刘婉 通讯员 郝振营 熊伟)11月13日,国网桐柏县供电公司安监人员来到10千伏吴乡线岳庄分支配网改造工程施工现场,对安全工器具使用情况、“两票”执行情况进行督导检查,确保各项安全措施落实到位。

据了解,今年以来,国网桐柏县供电公司狠抓现场安全管控措施落实,配置无人机、安全行为记录仪等,实施“远程+现场”督导全覆盖,严防现场失管失控,坚决杜绝人身事故。公司安监督察人员以远程督察为重点,以现场到岗监督为主,辅助连线现场提问、查看工作票等方式,了解作业人员对现场风险点的掌握情况及安全措施落实情况,及时纠正作业现场违章行为,通过一系列“下沉式”安全监督,进一步提升现场安全管控水平,推动公司各专业存量安全隐患治理,消除度电网设备缺陷,提升设备运行稳定性,坚决防范各类安全事故发生,确保公司长周期安全生产,为迎峰度冬保供供暖打好基础。③7

共享 亲子时光

11月14日,市第一完全学校幼儿园举行家长开放日活动,邀请家长走进幼儿园,了解孩子学习、生活情况,与孩子们一起沉浸式游戏,享受快乐的亲子时光。③7

全媒体记者 杜旭生 郭伟 摄

