

糖尿病早医治 防患于未然

记者观察

记者 何柳青 通讯员 丁敏卉

随着生活水平的提高,人们日常所吃的食物越来越精细,各种甜品、饮料等食品导致饮食结构不合理,“皇帝病”、“富贵病”越来越多。对于市民来说,糖尿病要早发现、早治疗。

“富贵病”越来越多

最近,王大叔时常觉得口渴,水也越喝越多,看东西还有点模糊,有时1小时能跑4、5趟厕所。王大叔没在意,毕竟干农活时出汗想喝水也十分正常。但

是,王大叔的情况愈发严重,时常感觉全身乏力,于是来到县一医院内分泌科就诊。

冯望医生为王大叔测了血糖,为29.9mmol/L(正常值为空腹<6.1mmol/L,餐后<7.8mmol/L),于是立即进行胰岛素泵强化治疗。听到要注射胰岛素,王大叔十分抗拒:“这胰岛素还能随便打呀,打了胰岛素以后得打一辈子,药都没吃过呢,总得先吃药再看看情况。”

王大叔的想法是大部分初诊为糖尿病人的普遍认识。“胰岛素并不是用了就不能断,口服药并非比胰岛素更好。”冯医生告诉记者,即便使用了胰岛素也不一定说明糖尿病很严重。在刚确诊或孕期,

一些2型糖尿病患者只是暂时需要胰岛素,有些患者自然减肥或手术减肥后,就不再需要注射胰岛素。口服药并非对每个患者都管用,对一些患者而言,注射胰岛素是最简单有效的治疗方法。事实上,糖尿病会侵害身体,损伤肾脏、眼和神经等重要器官。

健康饮食很重要

作为糖友,饮食习惯格外重要,水果不能多吃、甜品基本不能碰、米饭不能吃多。因此,在食物的选择上,将主食替换成五谷杂粮,如富含维生素B、多种微量元素及食物纤维的莜麦、荞麦、燕麦等。多吃豆类及豆制品,豆类食

品富含蛋白质、无机盐和维生素,且豆油含不饱和脂肪酸,能降低血清胆固醇及甘油三酯。在蔬菜上面,苦瓜、桑叶、洋葱、香菇、南瓜可降低血糖,是糖尿病人的理想食物。

不宜吃含高胆固醇的食物及动物脂肪,如动物的脑、肝、心、肺等,易使血脂升高,易发生动脉粥样硬化。也不宜饮酒,酒精能使血糖发生波动,空腹大量饮酒时,可发生严重的低血糖,而且醉酒往往能掩盖低血糖的表现,不易发现,非常危险。

此外,除了注意饮食,运动也不可缺少,可增强身体对胰岛素的敏感性,糖友不妨通过体育锻炼,改善血糖和糖耐量。

狗狗管理也是“最多跑一次”

记者 邵建来

近日,在施家塘社区居委会前,出现了一处犬类管理流动便民服务点,不少养犬的市民,纷纷来到这里办理相关业务。这样的犬类管理流动便民服务点,将现身千岛湖镇各个社区,提供办证(年检)、审批、芯片植入、免疫等服务。

城管局相关负责人介绍,随着养犬的人越来越多,为了规范管理,目前《养犬登记证》每年需提供合法、有效的狂犬病免疫证明进行年审。为方便市民办理相关业务,去年以来,该局主动联系农业局等相关部门,达成狂犬疫

苗免费免疫服务意向,由畜牧局安排专业兽医,成立1名兽医和5名城管队员的工作专班,配置办证设备和车辆,以犬类管理流动便民服务点的形式,轮流入驻城区各社区,实现“最多跑一次”的贴心城管服务。

依靠犬类管理流动便民服务点,城管工作人员可以了解到被检查犬只的基本情况,并将相关数据导入犬类信息数据库,将犬类管理的源头控制、终端管理有机结合起来,借助智慧城管系统,实现犬类数据存储、分析、研判互相贯通,引导社区居民形成文明养犬的新习惯和新风尚。

社区传真

阳光 义务巡逻促和谐

为了让居民有一个和谐、稳定的社会环境,阳光社区近日组织“红袖章”志愿巡逻队开展治安巡逻。

志愿者分成两个小分队,分别在白天、夜间开展巡逻,检查社区重点区域,提醒广大居民关好门窗,做好安全防范。对发现的问题和安全隐患,及时与物业及相关部门沟通,督促整改,提升居民的满意度。

通讯员 胡海燕

江滨 齐心协力保平安

“您好,请问房东消防五件套给你们配备了吗?”这几天,江滨社区的街面、店铺、楼道里都能听到这些温暖的声音,到处能看到佩戴着红袖章的身影。

为切实消除安全隐患,江滨社区工作人员放弃周末休息时间,进行地毯式检查,排查一切隐患,并把发现的每一个隐患,包括消防安全、食品安全、电瓶车私拉电线、楼道口堵塞等问题进行拍照、记录,通过手机APP上报,能处理的马上动手处理,处理不了的及时上报。

通讯员 余玉芳

南山 人大代表进社区

南山社区各级人大代表近日进社区参与全国第四次经济普查。

上门普查时,人大代表积极和企业、个体工作人员交流沟通,了解他们的经营状况,听取他们的意见和建议,并将他们反映的问题一一记录下来,表示会将合理的意见梳理汇总后及时向相关部门反映,使问题能够尽快得到解决。同时,也希望他们积极配合社区的经济普查工作。

通讯员 管宏伟

李家坞 失独家庭受关爱

李家坞社区计生人员近日来失独家庭,为他们送去生日券和礼品券。

为进一步关爱失独家庭,社区计生工作人员经常到失独家庭走访慰问,详细了解他们的生活、健康等情况,听取他们的心声,鼓励他们以积极乐观的态度面对困难,让失独家庭走出阴影,在生活上得到有效保障。

通讯员 商建英

谈股论金

★盘面分析:
9月最后一个交易日,两市股指双双小幅高开,在银行保险等金融权重板块带动下,两市股指震荡走高。截至收盘,上证指数涨1.06%报2821.35点,深证成指涨0.8%,创业板指涨0.78%。盘面上,行业板块近全线上涨,稀土永磁等市场热点表现活跃。保险、仓储物流、汽车、银行、有色等行业板块涨幅居前,稀土永磁、钛金属、海南自贸、次新股等题材板块涨幅居前。

总体来看,9月,沪指上涨3.53%,深成指下跌0.76%,连续6个月收阴;创业板指下跌1.66%,

十月或现先抑后扬走势

亦为连续6个月收阴。

★操作策略:
节假日期间消息众多,其中一个降准了!降准1%,2018年10月15日生效。2018年已经降准三次。分别是4月17、6月24和今天10月7。上两次降准后都形成了一个月的平台期,并且降准一个月后指数小幅上涨第一次涨幅4.6%,第二次0.49%。目前看也就是四季度吃饭行情,2018年是中国最困难的时期,投资信心缺失,万科A都高喊活下去。若A股再被外盘带的不断新低,国内资本市场将会信心快速崩溃,对房地产乃至实体经济也是致命打

击。在一定范围内用降准这个有形的手来释放一下流动性,让A股不是那么难看,为年底和2019年初应对全球危机留出抵抗空间。降准不会让大盘直接上涨,只会让A股暂时有喘息机会,让十月在一个平台震荡。给了中小创一个很好反弹机会,抓住这难得机会储备过冬粮。

板块方面:十月降准促进流动性,促进消费,9月上证50表演过后,十月主角将会属于中小创超跌个股。方向是业绩成长股、超跌次新股、大消费汽车影视传媒双十一,涨价概念油气有色稀土四个方向。

记者 杨波 摄 通讯员 胡韶玲

国庆长假期间,淳安邮政进驻旅游码头宣传推广千岛湖品牌农产品。

活动采用“船上船下”、“线上线下”多渠道宣传,在游船上放置了品尝装,在旅游码头出入口设立了党员突击队线下实体宣传。本次活动采用了扫码免费送千岛湖明邮资信片的形式,吸引了众多游客驻足选购。线下展示以土蜂蜜、山核桃、枇杷膏、农家酱等低收入农户的康美产品为主。

据悉,千岛湖品牌农产品馆作为政府创新打造的助农电商平台,始终坚持“本土本土、品牌品质”的原则,集中销售“千岛湖”品牌系列农产品,助力削薄增收,助推乡村振兴。

免责声明:股市有风险,投资需谨慎,本文观点和数据仅供参考,不作为投资依据。

(吕吉君财通证券淳安营业部高级投资顾问,执业证书编号:S0160613070004)



财通证券 CAITONG SECURITIES 协办

鸠坑乡集镇道路交通管理措施通告

为切实加强鸠坑乡政府集镇道路交通管理,有效缓解集镇道路交通通行不畅,改善街容街貌,为群众创造安全、有序、畅通的道路交通环境,根据《中华人民共和国道路交通安全法》、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》和《浙江省实施<中华人民共和国道路交通安全法>办法》等有关法律法规规定,结合鸠坑乡集镇道路交通实际,拟在鸠坑乡集镇道路实施以下管理措施:

一、实施范围
郑 鸠 线 65K + 100 至 65K+300路段。
二、管理措施
1、营运客车实行定点停车上下客。途经集镇道路的

营运客车必须在指定地点停车上下客,车辆尽可能靠边,不得影响正常通行;遇交通拥堵时,不得停车上下客。营运客车停车上下客地点:中联村永安亭边。

2、集镇道路禁止机动车辆停放,所有机动车辆停放在集镇临时停车场。7时至18时,车辆不准在集镇道路范围内上下货物,确需临时装卸货物的,需向公安交通管理部门申领许可证。上述时间段以外,允许车辆临时上下货物。

3、二轮摩托车、电瓶车在集镇道路人行道等设置的停车区内有序停放;三轮摩托车、三轮电瓶车在指定停车区域有序停放。未设置停车区域的禁止机动车和非机动车

停放。

4、对集镇道路的违法停车、摩托车不戴安全头盔、货运机动车违法载人、拖拉机违法载人等交通违法行为进行抓拍,录入非现场执法系统,并依法予以处罚。

5、对拒不服从管理、妨碍执行公务、暴力抗法的,公安机关将依照《中华人民共和国治安管理处罚法》规定处理,构成犯罪的依法追究刑事责任。

本措施自2018年10月10日起试运行,10月15日正式实施。

鸠坑乡人民政府
淳安县公安局
2018年10月9日

做好污染源普查 守护绿水青山

淳安县第二次污染源普查
领导小组办公室

中国银行 BANK OF CHINA 二季度手机银行交易费用优惠:

02 中行内转账 免费

01 跨行汇款 免费

03 外币跨境汇款 免费 (向境外中行汇款)

04 外币跨境汇款在柜台收费标准上9折优惠 (向境外他行汇款)

中国邮政 CHINA POST

山水百源 乡土珍品

让乡韵 找回您的初心

扫二维码 购千岛湖品牌农产品