

首场寒潮来袭 后天我市最高温降至9℃



专家:糖尿病可防可控,科学管理很重要

糖尿病是严重威胁我国居民健康的慢性病之一,也是多种疾病的危险因素。如何早期识别糖尿病?关于糖尿病有哪些误区?如何预防糖尿病?听听专家怎么说。

空军军医大学唐都医院内分泌科主任高彬表示,糖尿病的典型症状为“三多一少”,即吃得多、喝得多、尿得多、体重减少,同时也有其他非典型症状,如疲劳乏力、视力模糊、皮肤干燥瘙痒、伤口愈合缓慢等。但许多2型糖尿病患者早期并没有明显症状,因此,定期体检、主动筛查至关重要,尤其是有糖尿病家族史,超重与肥胖,高糖、高脂饮食,久坐不动等因素的高危人群更要注意。

吃糖多就会得糖尿病吗?高彬表示这是最常见的误解之一。1型糖尿病是由于胰岛素分泌绝对不足导致的,而更常见的2型糖尿病则是胰岛素抵抗和胰岛素分泌不足并存导致的。长期高糖饮食可能增加肥胖风险、加重胰岛负担,但2型糖尿病的发生是遗传因素与环境因素长期共同作用的结果,其危险因素包括家族遗传、肥胖、缺乏运动、高血压、血脂异常等多个方面。

糖尿病可以缓解吗?高彬介绍,部分新发的、肥胖的2型糖尿病患者,通过饮食和运动等生活方式管理可以恢复到不需服药的正常血糖范围,达到临床定义的糖尿病缓解——即停用所有降糖药物至少3个月后,糖化血红蛋白仍低于6.5%,且这种无药血糖正常状态可维持数月或数年。需要注意的是,即使不服用药物,规律的血糖监测也十分重要,因为血糖仍有波动的可能。

我们该如何预防糖尿病?空军军医大学唐都医院内分泌科副主任医师王晓光建议,首先要“管住嘴”,均衡饮食,多吃蔬菜、全谷物,保证优质蛋白摄入,控制热量,避免高糖、高油、高脂的饮食,尽量选择低糖水果,减少含糖饮料的摄入,戒烟限酒。同时,调整进餐顺序,先喝清汤,再吃大量蔬菜,然后吃蛋白质,最后吃主食,这个顺序能像“缓冲垫”一样利用膳食纤维和蛋白质延缓血糖升高,保持餐后血糖平稳。此外,要“迈开腿”,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,日常避免久坐,每隔一小时起来活动一下,注意控制体重,将体重指数(BMI)控制在24以下,特别要注意减少腹部脂肪。(记者 蔺娟)

据新华社

本报讯(新畿輔-保定晚报记者杨洪光 通讯员徐义国)未来三天,我市以晴或多云天气为主。气温方面,受强冷空气影响,后天我市气温骤降,最高气温从明天的12℃下降至9℃,最低气温降至-2℃。昼夜温差大,早出晚归还请注意添衣保暖,谨防呼吸道和心脑血管疾病。

我市晴或多云天气为主

据市气象台预测,15日晴转多云,东南风转东北风2-3级,17℃~3℃。

16日多云转晴,东风转西北风2-3级,12℃~0℃。

17日晴,西风2-3级,9℃~-2℃。

我省局部最低温下降10到14℃

今天白天,张家口北部、承德北部多云转阴,其他地区晴。

今天夜间到16日,张家口北部、承德北部阴有小雪或零星小雪转多云,其他地区多云。

16日夜间到17日,全省晴北部地区和西部山区有西北风4到6级,阵风7到9级,局地可达10级以上。渤海海域和沿海地区有西北风5到6级,阵风7到9级。

16至17日早晨,北部地区和西部山区局地最低气温下降10℃~14℃,其他地区最低气温下降5℃~9℃。

今年下半年首场寒潮来袭

15日后半夜到17日,今年下半年首场寒潮将自北向南影响我国,中东部大部地区气温将普遍下降6至10℃,内蒙古中西部、陕西南部、重庆北部及江南中东部等地部分地区降温12至14℃。昨天至明天寒潮主要影响新疆北部、甘肃、宁夏、内蒙古中

西部,16日至17日东移南下影响中东部地区。

这次寒潮冷高压中心可达1055百帕,强度强。同时影响范围广,就连华南一带也将受到波及出现明显降温。降温过后,我国大部地区气温会从前期的偏高转为偏低,气温将大范围创今年下半年来新低。

从最高气温来看,北方本次降温的低谷大多出现在17日,南方多在18日。17日最高气温0℃线将南压到陕西北部、山西北部、河北北部、辽宁北部一带,18日最高气温20℃线将退至华南沿海,江淮、江南北部多地最高气温仅10℃出头。

早晚时段的寒意也将加重,18日早晨最低温度0℃线将南压至苏皖南部、湖北北部一带,西北地区、内蒙古、东北地区多地最低气温将低于-10℃。

近三天,我国大部地区雨雪不多,但青藏高原东部至西南地区东部一带多阴雨天气,另外今明天内蒙古、东北地区一带雨雪增多。

中央气象台预计,今天,内蒙古中东部、黑龙江大部、吉林中东部、西藏东北部、川西高原北部等地部分地区有小雪或雨夹雪,其中,内蒙古东北部、黑龙江西北部等地部分地区有中到大雪。吉林西南部、辽宁东部、陕西南部、川西高原北部、西南地区东北部、贵州西部、云南东北部、海南岛等地部分地区有小到中雨,其中,海南岛东南部局地有大到暴雨。

明天,内蒙古东部、东北地区东部和北部、西藏东北部、西北地区东南部、川西高原北部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪,其中,秦岭高海拔地区等地局地有大到暴雪。西北地区东南部、西南地区东部、江汉大部、黄淮西部、海南岛、台湾岛东部等地部分地区有小到中雨,其中,陕西南部、四川盆地东北部、重庆东北部等地部分地区有大雨。

科学选购长绒棉絮用制品 中消协为你支招

针对以次充好、虚假标注长绒棉含量、过度炒作概念等市场乱象,中国消费者协会联合中国纤维质量监测中心日前发布长绒棉絮用纤维制品选购及使用消费提示,消费者在选购时要聚焦关键参数,关注材质工艺,警惕过度漂白。

据介绍,判断长绒棉絮用纤维制品的品质优劣,其长绒棉含量、纤维长度、细度等指标是关键。对于商家宣称的所谓高科技功能,消费者要保持理性态度。消费者应仔细查看商品宣传页面和产品标识标签,确认采用的标准和指标,可要求商家提供近期的第三方检测报告,清楚了解产品品质。对于商家展示的检验检测报告,消费者应关注报告与产品是否一致;报告核心指标及检测结论等内容,必要时消费者可登录官网核实检测机构资质。

如何鉴别真正的长绒棉?长绒棉纤维长度为33毫米以上,消费者选购时可抽取少量填充物,用手扯法简单判断纤维长度。将棉被轻轻揉搓,优质长绒棉被揉搓后能迅速恢复原状且无明显褶皱。劣质棉花或掺杂其他纤维的棉被,揉搓后恢复

较慢且褶皱明显。

如何鉴别过度漂白?长绒棉多为乳白或淡黄,色泽柔和。若棉被填充物颜色过于洁白,可能经过了漂白处理,对身体健康构成潜在威胁。消费者可将棉被的一角放在白色纸巾上轻轻摩擦,若纸巾上有明显的白色粉末残留,且棉被颜色过于白亮,很可能经过漂白处理。

优质的絮用纤维制品,采用精细的梳理和铺网工艺,使得棉花分布均匀,不易结团。消费者选购时可以借助手电筒从侧面照射棉被,若光影分布均匀,说明工艺较好。同时,查看缝线的针距,一般来说,针距均匀且较小的棉被,缝线更牢固,更能有效固定棉花。

消费者在选择棉被时,可将棉被靠近口鼻,感受其透气性,若能明显感觉到空气流通,说明透气性较好。高价并不必然意味着高品质,但过于廉价的产品可能使用劣质棉花或掺杂其他纤维,导致舒适度和保暖性大打折扣。(记者 赵文君)

据新华社

