

# 运城市卫计委副主任王芳视察我县卫生计生普法宣传工作

本报讯 9月22日,运城市卫生计生委副主任王芳、综合监督科科长姚江波视察了绛县卫计局正在进行的“进百村、入千户、访万民”普法宣传工作。县卫计局局长周永平、副局长逯矿旗、政策法规股股长杨珍珠、卫生监督所所长荆晨剑陪同视察。

王芳副主任一行参观了县医院、卫生监督所,后又深入到横水镇横南村、安峪镇等宣传点,看到工作人员向在场群众发放宣传资料和《普法知识调查问卷》,并耐心解释问卷里的内容,不断丰富群众的法律知识和文明意识;当看到现场群众纷纷对工作人员说:“给我一份宣传资料,也给我一份,我们要好好学习学习这些法律知识和政策,”活动现场气氛高涨。王芳副主任对绛县卫计局这一贴近基层、贴近群众的宣传活动表示赞同;用“环境新,面貌新,工作新”三新认可了卫生监督所的工作。她强调,大力宣传与人民群众密切相关的卫生计生法律法规,宣传维护社会公



平正义、依法表达利益诉求相关法律法规,对引导群众依照宪法和法律行使权力、履行义务,通过法律途径解决矛盾纠

纷,维护合法权益、促进社会和谐,具有重要意义。

## 为什么糖尿病人比一般人群更容易得结核病?

糖尿病是一个古老的疾病,古罗马时期就有糖尿病人的尿液中有糖成分的报道。时至今日,糖尿病已成为世界重大公共卫生问题之一。然而,对于糖尿病与结核病有什么关系?可能多数人还不完全清楚。

结核病是由结核分枝杆菌引起的传染病,全世界大约三分之一的人已感染结核菌。正常人一生中发生结核病的机率只有10%。糖尿病人因其免疫功能、微血管功能的损伤等原因,其体内的结核菌容易活化成为活动性结核,即得了结核病。研究发现,糖尿病人发生结核病的风险为正常人的2~3倍。越是经济困难的群体和血糖控制不好的糖尿病人越容易并发结核



病。1型和2型糖尿病都能大大增加患结核病的风险。在结核病高发社区的糖尿病人发生结核病的风险更大。近年来的研究发现,从未感染过结核的糖尿病人也容易感染新的结核菌。可能与糖尿病人微营养素缺乏、整体免疫功能损伤有关。如果该糖尿病人同时还有结核病的其它危险因素,例如HIV感染、吸烟、营养缺乏等,就更容易发生结核病。

既然糖尿病人比一般人群更容易得结核病,为什么很多人还不认识呢?原来,糖尿病人患结核病的临床表现常常不典型,容易被漏诊。结核病人中大多数是肺结核,易患部位是上肺(如右上肺尖),而糖尿病人患的结核常在中下肺,容易形成大面积渗出性改变,极易形成空洞。结核病人分为痰中带菌和不带菌,即痰涂片阳性和痰涂片阴性。痰涂片阳性的肺结核病人是传染源,有重要的公共卫生学意义。值得重视的是,糖尿病并发的肺结核中痰涂片阳性的更常见。因此,一旦发生糖尿病结核应特别注意防止结核病的传播。

结核病的治疗有它的特殊性。简单地说就是要早期、联合用药、规律治疗,疗程至少6~8个月。如果不能坚持合理和规律用药就会产生结核菌耐药,造成惨重的后果。国际上普遍认为,糖尿病并发结核病的治疗方案与治疗没有糖尿病的结核相同,但疗程要延长。由于糖尿病的原因和某些治疗糖尿病的药物与抗结核药物的交互作用,糖尿病并发结核的治疗效果要比治疗没有糖尿病的结核差得多,发生治疗失败和治疗中死亡的机率增大。

控制糖尿病结核的关键在于早期预防、早期发现。糖尿病人要了解结核病的常识,知道自己是易患结核病的高危人群,积极有效地治疗和控制糖尿病。一旦有超过2~4周的咳嗽、发热、夜间盗汗、不明原因的体重减轻等情况时,应当及时就医。作为糖尿病医生,在看病人时应当询问病人有无结核病的可疑症状,并及时将有可疑症状的糖尿病人转到结核病门诊确诊。

## 都说粗粮养生,粗粮的这些事你懂吗?

不知是从什么时候开始的,我们把吃的粮食分成了粗粮和细粮。粗粮是相对于我们平时吃的精米白面等细粮而言的,主要包括玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦等谷类,黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆、豌豆等豆类,红薯、山药、马铃薯等块茎类。由于粗粮加工简单,因此保存了许多营养成分。



有说法是粗粮、细粮之分始于上世纪的60、70年代,那时候天灾人祸、粮食匮乏,城镇居民的粮食供给是定人定量。没有粮本、粮票,你即使有钱也买不到一个馒头、一碗面条吃。供应给城镇居民的粮食,南方地区主要是大米,北方主要是小麦面粉,也就是所说的细粮。另外,还供应一些其他的粮食,包括玉米、小米、高粱、燕麦、荞麦、薏米等,还有各种豆类,如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等,也就是粗粮。于是,就有了细粮和粗粮之分。这样的叫法也是有点道理的,因为细粮需要细加工,而粗粮只需要简单的粗加工或者不用加工就可以食用了。

关于细粮、粗粮之分,还有口感问题,粗粮吃起来的口感不如细粮。出生在60年代以前的大都有吃玉米面、高粱面窝头等粗粮的经历,纯粗粮吃起来是有点难以下咽。

和20、30年前相比较,现在我们吃的

粮食是越来越“细”、越来越少,特别是“粗”粮,吃的肉类越来越多。饮食上的这种变化不仅不利于健康,反而会增加得慢性疾病的危险。因此,《中国居民膳食指南》的第一条就建议,“食物多样,谷类为主,粗细搭配”。“食物多样”是保证提供人

体必需的各种营养素;“谷类为主”,即保证充足能量并避免摄入过多动物性食物,预防慢性病。

对于“粗细搭配”的理解包括以下几个方面:

### 1、经常吃一些粗粮

由于加工简单,和大米、白面相比,粗粮中膳食纤维、B族维生素和矿物质的含量要高得多。

### 2、“食不厌精”不利于健康

粮食在经过加工后,往往会损失一些营养素,特别是膳食纤维、维生素和矿物质,而这些营养素和膳食成分也正是人体容易缺乏的。以精白面为例,它的膳食纤维和维生素B1只有标准粉的1/3。少吃加工精细的精米、白面。

### 3、不同种类的粮食合理搭配,可以提高营养价值

谷类食物含的蛋白质中赖氨酸含量低,是其限制性氨基酸;豆类蛋白质中富含赖氨酸,但蛋氨酸含量较低,是其限制

性氨基酸。若将谷类和豆类食物合用,各自的限制性氨基酸正好互补,从而大大提高了其蛋白质的生理功效。

### 4、适当吃些粗粮有利于防控肥胖和糖尿病等慢性疾病

与细粮相比,粗粮更有利于防止高血糖。在主食摄入量一定的前提下,每天吃85克的全谷食品能减少慢性疾病的发病风险,可以帮助控制体重。因此,建议每天最好能吃50克(一两)以上的粗粮。

### 5、吃粗粮对健康有益,但只吃粗粮也不行!

由于粗粮中含有较多的植酸,会降低某些矿物质的吸收、利用。所以,不能只吃粗粮,而不吃细粮。

### 吃粗粮的几个方法供参考:

#### 1、粗粮细作

玉米面可以做成发糕,加上几粒红枣,还可以加一点糖做成甜发糕。

把玉米面、豆面、小米面和在一起,做成窝头,不仅口感好,而且营养可以互补。

#### 2、杂粮粥



把各种杂粮放在一起熬成粥,美味又营养。

#### 3、豆类

做成豆腐或豆制品,可以大大提高其中营养物质的吸收和利用。

正是,做人办事要文明,健康可以动点“粗”。