

防疫热点问答

心血管病、糖尿病患者如何做好健康防护

——权威专家回应防疫热点

冬季气温低,又有疫情风险,心血管病、糖尿病患者该如何做好健康防护?国务院联防联控机制组织北京安贞医院常务副院长、北京市心肺血管疾病研究所常务副所长周玉杰和北京医院国家老年医学中心内分泌科主任郭立新作出专业解答。

问:心血管病患者如何做好防护?

周玉杰:冬季气温低,又有疫情风险,有心脏病、高血压等心脑血管疾病的人群要注意防护,坚持正常服药,但不必焦虑。

从目前临床情况看,除了发烧对部分心脏病患者救治有一定影响,其他心血管病患者感染奥密克戎后的治疗手段没有太大变化。

防病胜于治病。劳累、激动、饱餐、寒冷、恐惧等因素,都可能增加心脑血管疾病的发病率。日常保持良好心态,合理膳食,戒烟限酒,适量运动,可以更平稳地保持健康。

问:有人担心,新冠治疗药物与一些降压药相互影响。有无必要停用降压药?

周玉杰:从目前国内外的临床经验看,常用降压药跟新冠治疗药物的作用点没有太大关系。对于高血压患者,如无特殊情况,需长期服用降压药,不应随意停药。

一些老患者如果出现血压升高等情况,可以服用常备的一些快速降压药,往往血压就能回到较安全的范围。

问:糖尿病患者如何做好防护?

郭立新:血糖控制不太好的糖尿病患者,免疫力偏低,但如果把血糖以及各项代谢指标控制良好,抵抗力就会明显增强,感染风险也会明显下降。

控制好血糖,让血糖总体水平平稳,并且减少血糖波动,这就要求健康饮食、适度增加营养,适当运动,包括有氧运动(快走、慢跑等)、力量锻炼,坚持药物治疗。疫情期间切忌停药,尤其是

对于那些过去血糖控制不好的患者,应进行更加密集的血糖监测,实时调整治疗方案,争取将血糖控制在一个合理水平,同时也关注血脂、血压等指标,使各项指标尽可能接近良好状态。

问:一些糖尿病患者担心感染奥密克戎,有焦虑情绪,有何建议?

郭立新:有学者做了相关研究发现,糖尿病患者的焦虑情绪会影响血糖控制、增加血糖波动。对于糖尿病患者来说,应注意避免焦虑尤其是长时间的焦虑。

一旦出现焦虑等负性情绪,人体内的糖皮质激素、甲状腺激素、儿茶酚胺激素等都会增加分泌,这些是拮抗胰岛素作用的激素,激素水平的紊乱容易加剧体内血糖异常。同时,焦虑还可能影响睡眠结构和节律的紊乱,这也容易加重血糖紊乱。因此对于糖尿病患者来说,特别要注意保持平和心态,避免焦虑等负性情绪,控制好血糖,而良好的血糖控制可以降低感染的风险。 据新华社

知冷暖

成都市区天气情况



省内主要城市今明日天气

Table with 5 columns: City, Weather, Today's Temp, Tomorrow's Temp, and Wind/Cloud info. Lists cities like Malar, Kangding, Xichang, etc.

全力以赴拼经济搞建设

成绵高速扩容项目最新进展

周家沟大桥首片T梁架设成功

决战四季度 大干一百天

华西都市报讯(记者 冷宇 王祥龙)12月6日,华西都市报、封面新闻记者成绵高速扩容项目TJ4标段项目部处获悉,近日,该项目周家沟大桥已完成首片T梁架设,为成绵高速扩容项目完成2022年底半幅贯通目标奠定坚实基础。

作为成都至绵阳间的第三条高速公路,成绵高速扩容项目是四川首条拥有连续40公里的城市高架、采用双向八车道技术标准的高速公路,通车后将成为成德绵通道内技术标准最高、里程最短的一条快速便捷通道,进一步增强成德绵三大城市之间的交流合作。

由四川成绵苍巴高速公路有限公司投资、四川路桥交建集团承建的周家沟大桥,位于德阳市旌阳区和新镇英雄



成绵高速扩容项目建成后将成为成德绵通道内技术标准最高、里程最短的一条快速便捷通道。

岭村,是成绵高速扩容项目TJ4标段项目重点攻坚桥梁之一,全长801.06米,桥面净宽42米,最大桥高64米,全

桥累计设计桩基247根、圆柱墩39根、T梁351片。

此次架设的首片T梁长40米、重120吨,为确保周家沟大桥首片T梁顺利架设,项目部精心组织、科学施工、强化管控。施工前,项目部针对T梁预制、下部结构施工、架设等方面多次召开技术交底会议,并安排专职安全管理人员紧抓施工现场的安全管理工作,对现场施工人员进行安全培训,并加大安全隐患排查力度。在施工中,对T梁架设相关数据进行实时校对,确保T梁精准架设。从方案到实施过程,项目部管理人员全面管控,确保了整个架设工序安全平稳有序地进行。

成绵高速扩容项目TJ4标段项目部负责人陈显福表示,周家沟大桥首片T梁的架设成功,标志着项目部承建的三座重点攻坚桥梁全面进入桥梁梁板架设施工阶段,同时也为完成2022年底半幅贯通的攻坚目标迈出关键一步。

同呼吸

6日空气质量

成都(21时) AQI指数 70 空气质量:良

7日空气质量预报

成都主城区 AQI指数 85-115 空气质量等级:良至轻度污染 成都平原部分城市为良至轻度污染;川南部分及川东北部分城市为良;盆地其余城市为优或良;攀西地区和川西高原大部城市为优或良;全省首要污染物以PM2.5为主。(数据来源:各地生态环境部门官网)

体彩

中国体育彩票12月6日开奖结果

7星彩第22140期全国销售15016774元。开奖号码:824804+10,一等奖0注;二等奖3注,单注奖金148664元;三等奖6注,单注奖金3000元。284906723.22元奖金滚入下期奖池。

排列3第22326期全国销售37798412元。开奖号码:289。直选全国中奖10609(四川539)注,单注奖金1040元;组选6全国中奖30391(四川1581)注,单注奖金173元。32653940.47元奖金滚入下期奖池。

排列5第22326期全国销售16298144元。开奖号码:28947。一等奖166注,单注奖金10万元。244321842.70元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年2月6日,逾期作弃奖处理。

生活服务广告 86969860

Advertisement containing various notices and legal announcements from companies like Chengde Shengyuan, Chengde Tianyuan, etc.