

新疗法可助降低糖尿病病人肾衰心衰风险

新华社悉尼4月16日电 澳大利亚研究人员在新一期美国《新英格兰医学杂志》上报告，他们开发的一种新疗法可将糖尿病人的肾衰竭发病风险降低三分之一。

据报告，这种疗法还可让糖尿病人的心脏衰竭发病率降低超过30%，其他主要心血管疾病的发病风险降低约20%。这有望使全球数亿糖尿病患者受益。

研究人员从30多个国家和地区招募了4401名糖尿病患者参加临床试验。其中一半的志愿者在现有治疗方案基础上加服了药物卡格列净，而另外一半对照组患者加服的是安慰剂。

药物卡格列净最初研发用于降低糖尿病患者的血糖水平。但这一最新研究

结果显示，服用卡格列净后，糖尿病人患上肾功能衰竭或因肾功能衰竭死亡的风险降低了约30%。此外，出现心脏衰竭等心血管疾病的风险也显著降低。研究显示，服用这一药物也没有增加出现主要副作用的风险。

糖尿病是一种慢性病，主要并发症包括肾衰竭、心脏病和中风等。研究报告主要作者、澳大利亚乔治全球健康研究院的弗拉多·佩尔科维奇教授在新闻公报中说，这一研究是“一项重大医学突破”，因为“糖尿病人及肾病患者面临肾衰竭、心脏病、中风及死亡的风险很高，而这种有效的疗法只需要每天服用一次药，就可以有效降低这种风险”。

春季天干物燥 避免上火有诀窍

随着春天到来，专家提醒更需要避免上火。因为按照中医理论，春天被认为是肝气和阳气生发上升的季节，阳气过盛的人易上火。风大、干燥、外出活动增多等也易使人上火。如果产生口眼干燥、咽喉干痛嘶哑、鼻腔和皮肤干裂、便秘等情况，专家表示这些都可能是上火的外部表征。

中国医学科学院北京协和医院中医科主治医师宣磊说，中医认为火为阳盛之象，火为热之极，且将“火热”分为外火和内火。宣磊介绍，“外火”多由人体感受外界火热引发。如暑热天气持续高温，或火热旺盛体质的孩子过度穿衣盖被，导致火热蕴积在体内，还有很多“养生迷”因过度外源性补充鹿茸、红参、桂圆等热性补品导致上火。

而“内火”是中医特别重视的人体內生之火，常见的是“情生火”“食生火”。宣磊表示，怒气、忧郁、思虑、紧张这些情绪积压太久均可引起人体上火，这与当今

社会的快节奏导致人们学习工作压力增大有关。此外，饮食结构失衡、暴饮暴食也是导致“食火”的原因。当下快餐等高热量食品盛行，汉堡奶酪、烧烤炸鸡、干果坚果、甜品披萨、麻辣香锅成为上班加班熬夜族的常见菜谱，都可能引起“上火”。

春季如何避免“上火”？宣磊说“情志火”与怒气最有关，其他情绪长期积压也能上火。在肝气升发的春季，要保持情绪舒畅，避免急躁暴怒或郁闷不乐；多做体操、针对肝经穴位的经络按摩，疏通肝气，避免上火。

针对“饮食火”，应避免暴饮暴食油腻厚味、思虑劳倦过度等，使脾胃之气充实、消化功能良好，则能减少食积生火。此外，在风干渐热的春季，宣磊建议多饮温开水，多进食性偏凉且汁液丰富的绿色蔬菜和新鲜水果，避免熬夜。

(王秉阳 温竞华)

国务院办公厅印发《关于推进养老服务发展的意见》

近日，国务院办公厅印发《关于推进养老服务发展的意见》(以下简称《意见》)

《意见》提出了六个方面共28条具体政策措施

- 一 深化放管服改革
- 二 拓展养老服务投融资渠道
- 三 扩大养老服务就业创业
- 四 扩大养老服务消费
- 五 促进养老服务高质量发展
- 六 促进养老服务基础设施建设

新华社发 陈晔华 边纪红制图



有爱才有家

——孝亲养老故事

家人一样的护理员

——一位住院老人的心里话

入住周口市老年护理院一年有余，护理员们的朝夕相伴、日夜守护，给了我无微不至的关怀和照料，给了我如同家人一般的温暖。

最令我感动的是她们对每位老人一视同仁，而且很有耐心。我从来没见过护理员对老人不耐烦、发脾气。她们对失能、失智老人的护理更是耐心周到。给失能、失智老人喂药很艰难，有的老人不肯合作，打你、推水杯、不张嘴等等，因此经常需要两个护理员配合，一个人扶着，一个人喂药。有时候好不容易把药喂到嘴里，又给吐出来了，可护理员们总是不厌其烦。喂饭也一样，比哄小孩子还难，好话说尽，就是不肯张嘴，好不容易喂进一口，就是不咽，有时还会吐出来。但护理员总是不烦不躁，很有耐心，变着法子地让老人们都能吃口热乎饭。

护理员对老人们的细心护理是很感人的，帮老人刮胡子、掏耳朵、剪指甲，像绣花一样仔细。对失能、失智老人的穿着打扮更是用心，不怕脏、不怕臭，老人拉在裤子上、尿了裤子，护理员总是第一时间帮他们更换干净衣服，尽可能保证老人身上没有异味；把生活不能自理的老人打扮得整整齐齐、漂漂亮亮，冷不了，热不着。

护理员每天的工作排得满满的，除了日常护理照料工作外，她们还要陪老人锻炼、活动，做各种康复训练，特别是有的老人步子大，走得快，真的很累人。我住的房间一尘不染，地面和台面一样干净明亮，护理员一天要擦好几次，卫生间的洗手池、镜面都是亮闪闪的，稍有异味就有人及时处理。

护理员对老人有求必应，即使不求也主动去办，比如她们发现有的老人内裤的松紧带松了，失去弹性，她们会买来新的，再一针一针帮老人缝上。有一次，我的眼镜片掉了，她们爬到床底下帮我找。

都说护理老人的工作辛苦，她们能选择这项工作令人敬佩。在周口市老年护理院，不管新老护理员，你们的热心奉献让我感受到了家的温暖，你们就是我的亲人，谢谢你们！

(刘奶奶)



周口市太昊路东段
0394-7999197
15036825757
(长期招聘护理员)