



真诚服务为百姓 美食文化尽狂欢

今年的中秋佳节,为丰富百姓的节日文化生活,北京石景山游乐园举办了“北京美食文化嘉年华”活动,“一个论坛、五个展示、五个互动”的特色活动,将传统与时尚多种元素融为一体,把欢乐和实惠带给广大市民,引来阵阵喝彩声。

美食展示区里,现场烹饪的特色小吃散发出诱人的香气;亲子乐园中,洋溢着孩子们欢乐的笑声;《星光大道》异国达人秀,好弟、唐伯虎、五洲辣妹轮番登场,HIGH爆全场;彩车巡游的队伍,随着游人的增多,更是浩浩荡荡,越走越远。这里是孩子们游玩的乐园,大人们寻找童年的地方。

每当看到乐园人头攒动,大人孩子脸上露出幸福的微笑,我们总会感到莫大的欣慰。是啊,

每逢佳节倍思亲,人们盼家人团聚,望游子归乡,寄托“但愿人长久,千里共婵娟”的美好祝愿。但就在这举家团聚的时候,我们全体员工为给众多的中外游客营造美好的游园氛围,放弃了节假日的休息,仍不辞辛苦地坚守在自己的工作岗位上。作为石景山区的窗口行业,我们面对的是千千万万的中外游客,展现的是首都北京的美好形象。无论酷暑严寒,亦或人多人少,我们用真诚的微笑、温馨的语言、体贴的服务对待每一位游客,用爱心、热心、耐心和诚心在平凡的岗位上做着并不平凡的事情。尤其是我们可爱的共产党员,瑟瑟秋风里,他们抢修设备挥汗如雨毫不在乎;行走园中,他们亲切关怀的话语时时在耳边回响。这种默默无闻的奉献精神、精益求精的敬业精神存在于我国每一位员工身上,几十年如一日,兢兢业业、踏踏实实,积极践行游乐园“安全、服务、规范、创新”的经营理念,用自己的行动诠释着对事业的忠诚与热爱。

每当夜幕降临,回望这五彩斑斓的工作地方,我们看到的是乐园的美丽,幻彩的灯光,琉璃的炫影,留下的是我们的汗水,挥洒的是游客的笑声,让每一位来园的游客都能“更快乐、更健康、更美好”是我们共同的目标。我们愿意用优质的服务,为百姓打造一个欢乐、休闲的度假天堂。



糖尿病管理五架马车之药物治疗篇

目前医学模式下的糖尿病综合治疗主要包括以下五个方面:饮食、运动、药物、自我检测和患者教育,统称为糖尿病管理的五架马车。上两期文章,我们已经介绍了如何通过良好的饮食控制和运动来达到治疗的目标,今天我们介绍一下如何通过药物治疗来控制血糖。

首先,对于饮食和运动控制血糖不达标的2型糖尿病患者,都适用口服药治疗。

按照不同的作用机制,口服降糖药可分为:促进胰岛素分泌的胰岛素促泌剂;可以延缓胃肠道对碳水化合物消化和葡萄糖的吸收的 α -糖苷酶抑制剂;可以减少肝糖输出,促进身体对葡萄糖利用的双胍类药物;可通过增加胰岛素敏感性的噻唑烷二酮类。

胰岛素促泌剂,包括两种药物:磺脲类和格列奈类。其中磺脲类药物在临床中使用广泛,可降低糖化血红蛋白(HbA1c)达1~2%左右。另一类为格列奈类药物,格列奈类药物与磺脲类的作用机制略有不同,但都是作用于胰岛B细胞,促进胰岛素分泌。格列奈类药物主要降低餐后血糖,可降低糖化血红蛋白值1.0~1.5%。

磺脲类药物到目前已发展到第三代药物,随着品种的增加,糖尿病患者也应合理选择磺脲类药物,老年患者或以餐后血糖升高为主者,宜选用短效类,如格列吡嗪;轻-中度肾功能不全患者可选用格列喹酮;病程较长,空腹血糖较高的患者:可选用中-长效类药物(如优降糖、格列美脲、格列齐特等)。但磺脲类并非适合所有患者使用,如1型糖尿病患者、病情较轻,使用后易出现低血糖的2型糖尿病患者、发生应激情况如手术、感染等、患有

严重急性或慢性并发症的患者、对磺脲类过敏的患者、有严重肝肾疾病或处于妊娠期的患者都不适合应用磺脲类药物,因此大家应在医生指导下用药,且不可擅自选择药物。磺脲类药物产生的副作用包括体重增加,胃肠道反应如恶心、呕吐,还有其他如贫血、皮疹等,由于磺脲类药物促进胰岛素分泌的降糖作用也易导致低血糖发生。

格列奈类药物与磺脲类类似,也是促进胰岛素分泌的药物,控制餐后血糖的效果较磺脲类好,低血糖发生的机会较磺脲类低。格列奈类的副作用有:增加体重、低血糖,少数患者有头昏、头痛、乏力、食欲增加。

胰岛素促泌剂适用于病情不很重,体内尚有一定B细胞功能的患者,由于它的作用机制是促进胰岛素分泌,因此一般不与胰岛素联合用药。

α -糖苷酶抑制剂可以延缓碳水化合物在肠道的消化吸收使餐后血糖降低。降低HbA1c达0.5~0.8%,单独使用不会引起低血糖。适用于:餐后血糖升高为主的患者;老年糖尿病患者;空腹、餐后血糖均升高的患者可与其他口服降糖药或胰岛素合用。服用 α -糖苷酶抑制剂过程中任何原因引起的低血糖,必须直接摄入葡萄糖纠正,如吃葡萄糖片;胃肠吸收功能不良者,静脉推注葡萄糖液。

双胍类药物的机制是抑制肝生成葡萄糖,增加肌肉、脂肪对葡萄糖的利用,抑制食欲。降低HbA1c达1~2%。研究证明双胍类药物可以减轻体重,因此肥胖者可首选双胍类药物。双胍类药物也可与磺脲类药联用以增强降糖效应;可与胰岛素联用以增加胰岛素敏感性。

目前主要应用的是二甲双胍,但二甲

双胍有一个发生率非常低的严重不良反应是诱发乳酸酸中毒,严重者危及生命,因此有以下情况的患者不能用双胍类药物,如年龄超过65岁、有明显视网膜病变、发生急性并发症如酮症酸中毒、有乳酸酸中毒史、或有严重肝肾疾病、肺部疾病、心力衰竭、贫血、酗酒、感染、手术等情况,或出于妊娠期的患者不能使用双胍类药物。

噻唑烷二酮类药物可作用于肌肉、肝脏、脂肪等增加胰岛素的敏感性。降低HbA1c达1~1.5%,适用于比较胖的2型糖尿病患者,与胰岛素联用可减少胰岛素用量,常用药物为:罗格列酮、吡格列酮。但胰岛素增敏剂有增加人体水钠潴留的副作用,因此对于心功能不全者可能会加重心衰,另外该类药可引起肝损害,因此使用者应定期检查肝功能,其副作用还有水肿。

由于单一药物治疗疗效逐年减退,长期效果差。为此,糖尿病患者应适时进行联合治疗。联合治疗的目的是:首先,保护胰岛B细胞功能,延缓其衰退;其次,改善糖代谢,长期良好的血糖控制;第三,减轻胰岛素抵抗;最终延缓并减少并发症的发生和死亡。

当2型糖尿病患者的B细胞功能最终丧失到一定程度后,患者需加用或换用胰岛素治疗。适合胰岛素治疗的患者包括:1型糖尿病:一经诊断就应使用胰岛素治疗,且需终生胰岛素替代治疗;对于2型糖尿病患者:如果您的生活方式已经很健康了,联合口服药治疗后血糖仍然不达标,这时推荐开始胰岛素治疗。一般是经过最大剂量的口服药物治疗后HbA1c仍>7%时,就应启动胰岛素治疗。(未完待续)

区疾控中心供稿

京源校园刮起“习惯养成”风

本报讯(通讯员徐继伟)开学伊始,京源学校在中学部各年级开展了“习惯养成”培训会,培养学生养成良好的学习生活习惯。

上周一举办了主题为“寻找文化校园文化亮点”的“习惯养成”启动会,各班举办了主题班会。周二至周五分别对学生会干部、各班班长、团支书和宣传、财产、卫生等班干部进行专门培训。在学生干部培训会上,副校长简道寅说,希望学生干部能在“习惯培养”方面给同学们做好榜样;在工作中“在位不缺位,补位不越位”;建立和谐的师生关系,处理好学习和工作的关系;努力提高自主管理能力和灵活运用方法解决问题的能力;树立服务意识,做“为学生的学生干部”。启动会、主题班会和专题学生干部培训会“习惯培养”之风在校园里迅速流行起来,师生都在谈论“习惯培养”的益处和方法,在有意地培养学习、工作和生活中的好习惯。

九中 为学生提供合适的课程

本报讯 日前,北京九中召开了可持续发展教育课程体系构建会议。北京教育科学研究院、可持续发展教育研究中心王巧玲老师应邀做了主题为“为学生提供合适的课程——九中可持续发展教育课程体系构建”的讲座。

王巧玲从“借鉴先进理念,思考九中的教育理想”、“纵览课程流派,思考九中课程体系的定位”、“构建九中课程体系的关键性问题”三个方面对九中现在正在进行的可持续发展教育课程体系构建给予了理论上的指导,让与会者多角度、多视角地对可持续发展教育、绿色教育、全人教育等教育理论知识有了更加深入的理解,这些理论知识也有助于建设有九中特色的课程体系。在互动环节,与会教师还就自己对九中课程建设的一些思考和想法与王巧玲进行交流探讨。

韦娜 张今

●近日,由北京银行举办的“金融理财进社区”讲座活动在八宝山街道玉泉西里北社区举行。讲座中,北京银行的理财经理就家庭理财的基本原理、投资分配以及风险和收益等方面进行了详细的阐述,认真解答了居民们对理财方面的疑问。

李迪