

科普帖

## 新研究发现熬夜比早起更易导致糖尿病

近日,美国一项新研究发现,晚睡晚起的习惯可能导致患2型糖尿病的风险,相较于早睡早起有显著增加。

美国马萨诸塞州布里格姆和妇科医院的研究人员发现,睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高。

研究分析了2009年至2017年间收集的63676名女护士的数据,包括自我报告的睡眠类型、饮食质量、体重、健康状况、身体质量指数、睡眠时间、吸烟行为、身体活动以及糖尿病家族史,并根据参与者的自我报告和医疗记录确定了糖尿病状况。

结果发现,在考虑其他生活方式因素之前,相较于“早睡早起”型,“晚睡晚起”型可能导致患糖尿病风险增加72%;加入其他生活方式因素后,患糖尿病风险仍然上升19%。

研究发现,有晚睡晚起习惯的人更有可能大量饮酒、饮食质量低、睡眠时间较短、吸烟,并且体重、身体质量指数均处于不健康范围内。

接下来,研究人员计划在更大、更多样化的人群中研究遗传因素对睡眠时间模式以及心血管疾病和糖尿病的影响,并协助医生更好地为患者制定相关预防策略。

来源:学习强国



## 固体钙吃多了会让人得肾结石?

**流言:**固体钙吃多了会得肾结石。

**分析:**尿液中草酸盐过高才是形成肾结石的主要原因。

肾结石中最常见的类型是钙结石。而钙结石中以草酸钙结石为主,偶有磷酸钙结石。钙结石,从名称上很容易让人误以为“补钙易得结石”,其实不然。

**钙结石是怎么形成的?**

大部分的钙结石属于草酸钙结石,这是因为草酸盐普遍存在于各种食物中,当人体摄入草酸盐过多时,尿液中草酸盐浓度增加,与尿钙结合形成结晶,结晶在局部聚集则形成结石。归根结底,尿结石的形成原因是尿液中草酸盐及磷酸盐增高,而不是补钙。

**如何做到既补充钙,又不引发结石呢?**

我国营养学会制定的成人元素钙摄入量推荐量为800毫克/天,即可维持正常骨量,如果饮食中钙供给不足可选用钙剂补充。老年人钙摄入量增加至1000毫克/天,孕晚期和哺乳期妇女的需要量更高,增加至1200毫克/天。

目前的膳食营养调查显示,我国老年人平均每日从饮食中获钙约400毫克,故平均每日应补充的元素钙量为500至600毫克。所以我们平常补钙600毫克/天,既可以维持正常骨量,又不会引起尿钙增高、增加结石的发生率。

如果您已查出患有尿路结石或本身属于容易得结石的体质,建议少吃含草酸盐高的食物,如菠菜、草莓、胡萝卜、芹菜、蘑菇等,每日补充2500至3000毫升水,适量运动。

来源:学习强国



## 昌吉交警开展电动自行车、摩托车、三轮车专项整治行动 纠正骑行陋习 倡导安全出行

**本报讯** 记者阿依加玛丽·列提甫、通讯员杨超报道:为进一步规范道路交通秩序,有效降低电动自行车、摩托车不规范骑行导致的交通事故发生率,9月13日起,昌吉州各级公安交管部门在全州范围内持续开展电动自行车、摩托车、三轮车专项整治行动。

9月14日11时35分,记者在昌吉市天山路看到,不到15分钟时间,就有20多辆电动车骑乘人员存在逆行、不戴安全头盔等交通违法行为。“师傅,您后面坐着的孩子也要戴安全头盔,这样才安全!”昌吉市公安局交警大队民警杨榕边说边帮助市民钱女士的孩子戴好安全头盔。

杨榕介绍,在电动自行车、摩托车骑乘人员死亡事故中,约80%为颅脑损伤致死。当交通事故发生时,正确佩戴的安全头盔可以化解大部分撞击力,起到缓冲减震的保护作用。

记者注意到,整治现场还有一部分骑乘人员佩戴的安全头盔不合规。民警现场讲解了正确佩戴安全头盔的方法和步骤,让骑乘人员认识到不正确佩戴安全头盔的严重危害性,还为部分未佩戴安全头盔的市民免费赠送了安全头盔,提醒广大骑乘人员遵守交通规则,安全文明出行。

“整治期间,我们主要采取‘教育+劝导+整治’的方式,重点针对电动自行车、摩托车、三轮车骑乘人员不戴安全头盔、闯红灯、逆行、违法载人、不按规



9月14日,昌吉市天山路,昌吉市公安局交警大队民警杨榕帮助市民正确佩戴安全头盔。 本报记者 阿依加玛丽·列提甫 摄

定车道行驶等交通违法行为开展整治,同时在各中小学、幼儿园周边道路做好‘护学岗’工作,加强上下学高峰期的交通秩序管理。”昌吉州公安局交警支队事故处理和秩序管理大队副大队长康明哲说。

据了解,专项整治行动期间,昌吉州各级公安交管部门以学校、农贸市场、城乡接合部等电动自行车、摩托车、三轮车通行较集中的路口路段作为重点区域,针对无牌无证、改装拼

装、逆向行驶、“飙车炸街”、未满16周岁驾驶电动自行车、驾乘人员未按规定佩戴安全头盔等交通违法行为,采取定点检查、流动巡逻、“宣传+整治”相结合的方式开展常态化整治,营造良好的通行环境。

昌吉交警呼吁广大市民:在驾乘电动自行车、摩托车时应自觉遵守交通法规,正确佩戴安全头盔,不逆行、不超员、不闯红灯,走非机动车道,安全文明出行。

## 准东开发区政务服务中心新添社保自助查询机

**本报讯** 通讯员李欣梦报道:近日,准东经济技术开发区(以下简称:准东开发区)政务服务中心新添置了一台社保自助查询一体机,进一步提升社保服务品质,为群众提供更加便捷的服务。

“以前需要前往窗口排队办理,现在只需把身份证往这个查询机上一放,

就可以打印社保缴费明细了,真方便!”9月13日,办事群众刘先生说。

社保自助查询一体机可以办理社保基本信息查询业务,打印社保证明,挂失与解挂社会保障卡,查询社保参保信息、社保缴费信息、社保卡运用状态、社会保障卡应用状态,查询服务机构、创业项目、就业登记等业务,还向办事

群众提供A4纸张免费打印服务。办事群众只需将身份证或社会保障卡放在查询机的感应区内,便可轻松办理上述的各项业务。

社保自助查询一体机的投入使用,极大提高了群众的办事效率,减轻了窗口的工作压力,切实提升了社保服务效能。

深圳游客崴伤脚踝,景区执勤消防人员说——

## “别担心,我背你去救助点”



**本报讯** 记者付小芳、通讯员刘臣、王宣瑾报道:9月12日17时许,一名深圳游客在天山天池景区游玩时不慎扭伤左脚,导致无法行走,同伴第一时间向景区执勤的消防救援人员求助,正在景区执勤的阜康市横一路消防救援站消防救援人员迅速赶赴现场了解情况。

消防救援人员到达现场后,看到一名女游客正坐在台阶上,双手轻轻揉搓着左脚脚踝。消防救援人员一边儿询问游客状况,一边儿仔细查看伤情。由于

游客左脚脚踝处疼痛难忍,无法自行走动,加之景区步栈道无法利用车辆进行救援,消防救援人员立即决定将受伤游客背至距离500米外的救助点医治。

“别担心,我就背你去救助点。”消防救援人员周鹏说着话便弯下腰,在大家的协助下,他缓缓背起受伤游客大步向救助点走去,沿途的游客见此情景纷纷为消防救援人员的这一举动点赞。行走途中,受伤游客不时提醒周鹏停下来休息一下,周鹏却说一刻都不能耽搁。不一会儿,他就将受伤游客背到了120救助点检查。后经受伤游客与同伴商讨,他们决定自行乘车到市区治疗。

“快给我和他照一张相,我总得知道是谁救了我!”受伤游客当即对周鹏

表示感谢,并示意同伴帮其与周鹏拍一张合影。临走时,周鹏还嘱咐受伤游客注意休息,外出游玩时一定要保证自身安全。

据了解,为充分保障景区消防安全,阜康市消防救援大队会定期在景区开展消防安全检查及消防安全执勤工作,同时,还会为游客提供各类保障服务,确保游客能在景区安全游、放心游。

昌吉州消防救援支队提醒广大游客:在景区游玩时要量力而行,切不可随意攀登野山。在爬山前,要了解当地的环境和天气情况,尽量在天黑前结束旅程,防止迷路。如游玩途中发生危险,要及时拨打119报警电话求助,报警时务必要描述清自己所在的位置,不要随意走动,原地等待救援。