



| |
|---------------------------|
| 天津卫视(101) |
| 12:00 12点报道 |
| 12:27 天气预报 |
| 12:35 剧场:冰锋 |
| 18:30 天津新闻 |
| 18:57 天气预报 |
| 19:30 剧场:大盛魁 |
| 21:20 非你莫属 |
| 21:20 群英会 |
| 23:20 天气预报 |
| 23:25 中国天气网 |
| 天津1套(102) |
| 12:00 12点报道 |
| 14:00 新闻这一刻 |
| 16:00 新闻这一刻 |
| 17:00 新说法 |
| 17:30 今日开庭 |
| 18:00 零距离 |
| 18:30 天津新闻 |
| 18:57 都市报道60分 |
| 20:00 天津新闻 |
| 20:30 党的生活 |
| 21:00 直播京津冀 |
| 22:00 晚间新闻 |
| 22:20 今日开庭 |
| 22:50 拾遗保护 |
| 23:00 都市报道60分 |
| 天津2套(103) |
| 13:15 剧场:知青 |
| 17:30 缘来是你 |
| 18:15 老有才了 |
| 18:45 剧场:如锦 |
| 21:30 艺苑现场 |
| 天津3套(104) |
| 12:00 剧场:蜂鸟 |
| 17:30 剧场:绽放吧百合 |
| 19:00 剧场:狙击部队 |
| 22:00 剧场:牌坊下的女人 |
| 天津4套(105) |
| 12:20 午间剧场 |
| 14:35 拾遗保护 |
| 16:45 应该怎么办 |
| 17:25 家居大变身 |
| 17:50 我的选择 |
| 18:30 消费者 |
| 19:15 津津有味 |
| 19:55 健康直播间 |
| 20:30 艺术品藏拍 |
| 22:45 健康直播间 |
| 23:15 津津有味 |
| 天津5套(106) |
| 12:50 旗开得胜 |
| 15:30 第15届全运会女排赛事集锦 |
| 16:25 直播:全国女排联赛第5轮 天津VS上海 |
| 19:00 旗开得胜 |
| :20:00 纪录片 |
| 21:45 one 搏击 |
| 天津6套(107) |
| 12:55 问律师 |
| 14:10 大医说 |
| 15:30 爱的选择 |
| 17:20 奇葩少年团 |
| 18:20 二哥说事儿 |
| 18:50 法治中国 |
| 19:20 津门火焰蓝 |
| 19:25 问律师 |
| 20:10 大医说 |
| 21:00 大陆帮忙 |
| 21:30 潮天津 |
| 22:00 问律师 |



| |
|--------------------|
| 天津卫视(101) |
| 7:00 津晨播报 |
| 8:30 剧场:冰锋 |
| 天津1套(102) |
| 7:00 津晨播报 |
| 9:00 新闻这一刻 |
| 天津2套(103) |
| 7:00 剧场:双枪 |
| 天津3套(104) |
| 7:00 剧场:生命中的好日子 |
| 天津4套(105) |
| 7:00 拾遗保护 |
| 7:40 应该怎么办 |
| 9:55 消费者 |
| 10:40 津津有味 |
| 天津5套(106) |
| 6:55 早节目预告 |
| 7:40 跟着冠军去健身 |
| 9:50 第15届全运会女排赛事集锦 |
| 11:50 直播:天视体育新闻 |
| 天津6套(107) |
| 7:00 寰宇地理 |
| 8:25 大医说 |
| 9:10 大陆帮忙 |
| 11:40 前方超萌 |

(节目以实际播出为准)

直面1型糖尿病 科学管理护安康

提起糖尿病,想必大家并不陌生,但如果说起1型糖尿病,很多读者可能会一头雾水:1型糖尿病是“小孩专属”吗?到底怎样筛查、治疗与综合管理?

《健康直播间》特邀天津市1型糖尿病管理协作组权威专家团队,从不同角度分享“1型糖尿病防治”的话题。

什么是1型糖尿病专病门诊

1型糖尿病是一种自身免疫性疾病,由于人体产生胰岛素的胰岛β细胞受自身免疫系统破坏,导致胰岛素分泌不足乃至匮乏,严重影响自身正常的血糖水平,患者需终身胰岛素替代治疗。

据数据显示:截至2025年,我国1型糖尿病患者人数已超过63万,且存在筛查意识不足、血糖达标率低、科学管理知识匮乏等问题。面对这一困境,天津医科大学朱宪彝纪念医院建立了天津市首个1型糖尿病专病门诊。

天津市1型糖尿病管理协作组组长、天津医科大学朱宪彝纪念医院主任医师朱振强介绍说,1型糖尿病专病门诊是1型糖尿病患者的专属疾病管理中心,集诊断、治疗、教育、随访和生活方式指导于一体,采用多学科协作模式。核心是为患者提供精准分型诊断、个性化治疗方案,还能筛查预防并发症,提供心理和营养支持,帮助患者实现良好血糖控制,像正常人一样生活。

设立1型糖尿病专病门诊的首要目标是精准诊断与分型,减少误诊率,提高患者自我管理技能和血糖达标率;其次是根据患者年龄、生活方式、胰岛功能等制定个性化治疗方案;同时开展全程患者教育与支持,规范筛查和处理急慢性并发症,还会关注患者心理健康和科学饮食,筑牢血糖稳定的基础。

高危人群有哪些 为什么强调早期筛查

1型糖尿病的高危人群:1型糖尿病或成人隐匿性自身免疫糖尿病患者的一级亲属,他们的患病率远高于普通人群,同卵双生子一致率最高可达70%。还有一部分1型糖尿病患者(约85%)并无1型糖尿病家族史,携带HLA易感基因的普通人群或遗传风险评分高的普通人群,同样是1型糖尿病高危人群。患有自身免疫性甲状腺疾病、乳糜泻等自身免疫病的患者,因为1型糖尿病常与其他自身免疫病共病。

天津医科大学朱宪彝纪念医院代谢病科张雅静主任指出,1型糖尿病危害大,发病早、达标率低、并发症多,需要终身依赖胰岛素。因此,我们倡导1型糖尿病防治关口前移,通过早筛、早诊、早干预的疾病管理模式,改善患者预后。早期筛查能识别高危或亚临床期个体,有助于预测疾病发生,延迟临床症状出现,将酮症酸中毒发生可能性降低多达90%,住院率降低92.5%。对高风险家庭而言,早期筛查不仅是一次医学检测,更是重获生活安全感的重要契机。

重视血糖监测 警惕低血糖症状

血糖监测是1型糖尿病管理的“眼睛”,通过监测得到的结果,能了解血糖情况、制定合理的降糖方案,还能评价治疗效果、指导方案调整。

天津医科大学朱宪彝纪念医院护理部孙明艳主任介绍,目前临床常用的血糖监测方法有四种:毛细血管血糖监测、静脉血糖监测、糖化血红蛋白监测、持续葡萄糖监测。所有1型糖尿病患者每天都要多次监测血糖,可以用血糖仪每天测4次至10次,也可以用持续葡萄糖监测。由于1型糖尿病患者胰岛功能差、血糖波动大,因此更可能从持续葡萄糖监测中获益。

血糖监测时间不仅要覆盖常规的餐前、餐后、睡前,还要关注特殊情况,比如进行体育活动前、准备驾驶时,或者出现低血糖症状时。这些特殊时间点的监测对预防急症情况非常重要。

结语

面对1型糖尿病,只有通过专业的筛查和诊断、综合的治疗方案和长期的健康管理,才能打好这场“持久战”,守护“糖友”稳稳的幸福。

冬至养骨正当时



随着雨雪天气增多,防跌倒成为重中之重。出行时要“脚踏实地”,选择鞋底防滑的鞋子,放慢步伐,谨慎看路。对于老年人,雨雪天尽量减少不必要的外出。在家中也要留心,起身、转身动作放缓,牢记“起床三部曲”:醒来躺30秒,坐起30秒,双腿垂床沿再坐30秒,给身体一个充分的适应时间。保持地面干燥,在浴室铺设防滑垫,这些细节都能有效避免意外。

运动方面,冬日宜选择温和和舒缓的方式,避免大汗淋漓损耗阳气。太极拳、八段锦、瑜伽等都是极好的室内选择。天气晴好时,可在午后阳光下快走或慢跑。运动前要注意热身。

津门习俗里的养生智慧

老天津的冬至,充满了温暖的烟火气,其中也蕴含着质朴的养生智慧。

【津韵岐黄】

内:会吃,让骨头“补”到位

强壮骨骼,并非一味补钙那么简单,需要多种营养协同作战。刘爱峰主任建议,冬至饮食应围绕“补钙、补肾、促吸收”展开。

日常餐桌上,不妨多些“高钙选手”,如牛奶及奶制品、北豆腐、深绿色蔬菜、黑芝麻、小鱼虾等。富含维生素D的蛋黄、海鱼,能帮助钙质更好吸收;富含维生素K的绿叶菜、纳豆,则有助于引导钙精准沉积到骨骼中。一些富含胶原蛋白的食物,如猪蹄、银耳,也能为软骨健康提供有益原料。

养骨药膳——杜仲黑豆小米粥

材料:杜仲6克至10克,黑豆50克,小米100克。做法:黑豆提前浸泡4小时,杜仲用纱布包好煮水30分钟,取汤后加入小米、黑豆煮成粥食用。功效:补肝肾,强筋骨,适合腰膝酸软人群。

外:暖身、防跌、勤活动

养护骨骼,外在的防护同样重要,核心在于“避寒就温”和“动静得宜防跌倒”。

冬至养生一定要注意保暖,尤其要保护好膝关节、腰部和脚踝这些“重点部位”。及时增添衣物,一条秋裤、一副护膝,便是最简单的关怀。每晚用热水泡脚,加入几片生姜或一小把艾叶,能有效驱散寒湿,促进血液循环。

【有医说疑】

破解周围性面瘫的“面子”危机

的各块表情肌。根据损伤部位的不同,分为周围性面瘫和中枢性面瘫。其中,周围性面瘫是指脑干面神经核或周围神经损害产生的面肌瘫痪;而中枢性面瘫多为“中风”导致的面瘫,损伤部位在大脑皮层或皮层下的神经中枢,也就是“司令部”出了问题,常有脑部受损的症状如偏瘫、语言障碍、手脚无力等。

周围性面瘫病因与自测

周围性面瘫的病因有很多,其中最常见的是特发性面瘫,所谓“特发性面瘫”,是指没有确切的病因,可能与病毒感染、炎症反应或自身免疫反应有关的面瘫。其次是病毒感染(如水痘一带状疱疹病毒)或细菌感染(如中耳炎、乳突炎、脑膜炎)导致的周围性面瘫。此外,周围性面瘫的发生还与外伤、肿瘤侵犯或压迫、神经系统疾病、代谢性与全身性疾病、先天发育异常等因素密切相关。

多数情况下,周围性面瘫表现为单侧上部 and 下部面肌均瘫痪,典型表

面瘫症状能否改善

张国松主任指出,如果是特发性面瘫或是其他病毒感染造成的周围性面瘫,营养神经的药物是重要的辅助治疗方式,而“活血化痰”则更多是传统中医的概念,在现代医学治疗方案中,周围性面瘫急性期最核心、最有效的药物是糖皮质激素。

贴膏药、按摩、针灸能否根治面瘫,这是很多患者和家属关心的问题。在治疗原则上,我们首选的是针对病因的治疗,要依据面神经受损伤的严重程度对面瘫的预后进行评估,进行规范、系统、科学的治疗与康复训练。贴膏药、按摩、针灸可以作为辅助治疗手段,但不能根治面瘫。

周围性面瘫怎样治疗

周围性面瘫的治疗分为非手术治疗和手术治疗。在手术治疗中,应用较多的是面神经减压术,主要目的是裸露面神经并解除其压力,改善血液供应,促进面神经功能的恢复。具体选择哪种治疗方案,需要结合病因、面瘫严重程度,在进行体格检查、影像学检查、电生理学检查后,由医生做出专业判断。

远离周围性面瘫困扰

张淑香主任提示,要想预防周围性面瘫,一是通过均衡饮食、适当锻炼、充足睡眠、管理压力来提升免疫力,防止病毒感染。二是注意周围环境,养成良好出行习惯,比如注意头部和耳部的保暖,避免冷风长时间直吹面部等等。三是要管理基础疾病,控制“三高”,戒烟限酒。

最后,还要注意周围性面瘫的预警信号,一旦出现面部异常,及时就医诊断。

远离乳腺癌 从科学筛查开始

治疗效果、提升治愈率和患者生活质量的重要途径,那是不是意味着乳腺癌筛查越早进行越好呢?

对此,刘主任解释说,中国乳腺癌筛查策略基于风险分层和个体化原则,结合中国女性的乳腺特点(如致密型乳腺比例高、发病年龄较早等),制定了适合国情的筛查方案。根据发病风险将筛查人群分层,分为一般风险女性和高风险女性。

一般风险女性:40岁以上女性每年接受1次乳腺超声或钼靶检查。50岁至74岁女性每1至2年接受1次钼靶检查。

高风险女性:筛查起始年龄比家族最早发病年龄提前10年(一般不早于25岁);首选乳腺磁共振(MRI)或乳腺超声联合钼靶检查。筛查频率为每年1次。由此可见,乳腺癌筛查并非越早越好,需要根据年龄、发病风险以及个体化因素制定个性化的筛查方案。

查出基因突变,100%会得乳腺癌?

关于基因检测,刘主任解释说,它主要指的是BRCA基因检测,是用来

评估个体是否携带BRCA1或BRCA2基因突变。如果存在这些突变,说明个体患乳腺癌、卵巢癌或前列腺癌的风险会明显增高,但并不代表百分百会患癌。

单位体检能否代替乳腺癌筛查?单位体检通常是基础健康筛查,以常见病、多发病为主,可能不包含某一特定癌症的筛查。

刘主任举例说,单位体检可能仅包含乳腺触诊或超声检查,但乳腺癌筛查通常需要结合乳腺钼靶等更专业的检查方法,以提高早期发现率。因此,单位体检可作为基础健康评估,但不能替代针对乳腺癌的专项筛查。

不同筛查方法侧重点有何不同?

不同的乳腺癌筛查方式,侧重点是不一样的。到底应该选择哪一种,还要具体情况具体分析。刘主任将几种常见筛查方式做了对比和归纳,具体如下:

1.乳腺X线摄影(钼靶)优势:对钙化灶敏感,适合40岁以上女性。局

限性:不适用于致密型乳腺,致密型乳腺中可能漏诊,需联合超声检查。

2.乳腺超声 适用人群:40岁以下女性、致密型乳腺者。优势:无辐射,可重复检查。适合致密型乳腺,或钼靶结果不明确时联合超声检查。

3.乳腺磁共振(MRI) 推荐人群:BRCA基因突变携带者、家族史极强者(每年1次,联合钼靶)。优势:灵敏度高,可检测多灶性病变。局限性:价格较高,可能存在假阳性。

4.临床乳腺检查与自我检查 作用:辅助手段,可提高早诊意识。局限性:无法替代影像学检查。

筛查之外,我们还能做什么?

要想降低乳腺癌的发病风险,除了定期筛查之外,还需要培养健康的生活方式,比如控制体重、每周至少150分钟规律运动、减少酒精摄入、避免吸烟、提倡母乳喂养等。对于高风险人群来说,适当的医学干预(如药物预防),也可以降低发病风险,让隐藏的病灶无处遁形。

总之,乳腺癌并不可怕,它是可控、可防的。认清高危因素,定期科学筛查,早发现,早治疗,才能远离乳腺癌,呵护乳腺健康。

天津电视台都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。

“天时人事日相催,冬至阳生春又来。”我们迎来了二十四节气中至关重要的一个节点——冬至。古人视冬至为“阴极之至,阳气始生”的转折点,此时养生,犹如如初萌的阳气培土灌溉,能为来年健康打下坚实基础。

为此,特邀天津中医药大学第一附属医院骨伤科主任医师刘爱峰,与大家畅谈如何在冬至时节打好一场“筋骨保卫战”。

冬至为何先要养骨?

刘爱峰主任解释,冬至过后,气候进入最寒冷的阶段。这对我们的骨骼来说,是一场严峻的考验。首先,凛冽的寒气会使关节周围的血管收缩,血液循环变差,关节容易变得僵硬、疼痛,尤其对有关节旧伤或炎症的朋友更不友好。其次,冬至日照时间最短,阳光这个帮助身体合成维生素D、促进钙吸收的“催化剂”减少,直接影响骨骼的强健度。再者,天寒地冻,人们活动量自然减少,骨骼和肌肉缺乏有效刺激,可能悄悄加速钙的流失。

从中医视角看,冬至与人体肾脏相应。中医素有“肾主骨,生髓”的理论,冬季是封藏补肾的黄金期,肾气充盈,骨髓生化有源,骨骼自然坚固。因此,冬至养骨,内外兼修是关键,既要通过饮食内在滋养,也需借助起居运动外在护卫。

本期专家:

张淑香
天津康汇医院耳鼻喉科主任 主任医师
天津市医学会耳鼻喉与头颈外科学会第十届委员会常务委员
天津医师协会耳鼻喉头颈外科分会常务委员
张国松
天津康汇医院耳鼻喉科副主任 医师
中国研究型医院学会眩晕医学专业委员会委员

生活中,有人一觉醒来突然发现“脸歪了”,漱口漏水、眼睛闭不上,这很可能是周围性面瘫找上了门,不仅影响外观,还可能导致一系列功能障碍。为此,特邀天津康汇医院耳鼻喉科主任医师张淑香、副主任医师张国松,为您解答关于“周围性面瘫”的常见问题。

什么是周围性面瘫

张淑香主任解释,周围性面瘫和中风导致的面瘫并不是一回事,它们的病因、表现和严重性有本质的区别。我们的面神经像一根电线,从大脑出发,穿过颅骨后,发出分支到面部

【健康聚焦】

把好“舌尖关” 食物低温存储也变质

食用“酸汤子”后中毒被紧急送医,食用仅腌制两周的咸菜全身变紫最终确诊为亚硝酸盐中毒……低温≠无菌,诸多案例提醒我们:守住厨房安全,不分四季。

1.防范微生物污染 建议家中备两套刀具砧板,严格做到生熟分开,防范致病菌通过砧板刀痕残留,污染熟食或即食食品。

李斯特菌是一种能在低温下存活的“冰箱杀手”。从冰箱取出的熟食一定要彻底加热后才能食用,尤其是老年人、孕妇等免疫力较弱的人群更需注意。

2.腌制食品要注意时间 家庭自制咸菜、雪里蕻等腌制食品,若腌制时间不足20天,亚硝酸盐含量最高。务必保证充足腌制时间,并密封保存。



3.日常细节不容忽视 每月彻底清洗一次油壶,晾干后再装入新油,并远离灶台放置,避免高温环境加速油脂变质;避免使用非食品级塑料容器盛装热食;储存粮食、干果时应注意防潮、防霉变,一旦发现食物发霉,应立即丢弃。

厨房是家的味道所在,是烹制佳肴的美好空间,也是食品安全的重要阵地。关注这些容易被忽视的细节,让家人吃得既美味又安心。