

以司法力量守护老区绿水青山

鲍芳 汪坤

“青山绿水红土地，人间天河溯史杭。”为守护革命老区良好生态环境，近年来，全市法院深入学习贯彻习近平生态文明思想和习近平法治思想，大力践行新时代能动司法理念，充分发挥司法审判职能，以司法实践护航环境资源保护，以司法力量守护老区绿水青山。

实行“三合一”审判 强化综合保护

2023年6月，六安中院公开审理被告时某某等人非法狩猎民事公益诉讼一案，经法庭组织调解，被告时某某等3人共同赔偿野生动物资源损失费6000元，并在主流媒体上向公众公开赔礼道歉。这是六安中院环境资源案件“三合一”审判团队成立后审理的第一起环境民事公益诉讼案件。

为进一步优化环境资源审判体制机制，提升环境资源审判专业化水平，2023年5月，六安中院正式成立环境资源案件“三合一”审判团队，实行涉环境资源的民事、行政、刑事案件集中归口审理模式，从刑庭、民庭、行政庭各抽调一名有环境资源案件审理经验的法官组成，集中审判环境资源类案件。

由于环境资源案件类型众多，如破坏环境资源保护罪案件、各类环境污染和生态破坏侵权民事纠纷案件、环境行政公益诉讼案件等，有的案件可能同时涉及刑事、民事、行政诉讼，案件在审理过程中既要惩处违法犯罪行为，还要考虑如何修复被破坏的生态环境，对审理案件法官的专业性有很高的要求，环境资源案件“三合一”审判团队由此应运而生，团队的建立有利于提高环境资源案件办理质效，促进案件办理政治效果、法律效果、社会效果相统一。

坚持惩戒并重 突出修复补救

全市法院以审判团队专业化建设为抓手，通过刑事、民事、行政审判综合手段打击破坏生态环境的行为，探索生态环境司法保护有益经验，通过民事审判查清破坏生态环境基本事实，认定侵权责任主体，明确受害人财产损失，确定生态环境修复费用，制定生态环境修复方案，让侵权人承担相应的民事侵权责任。

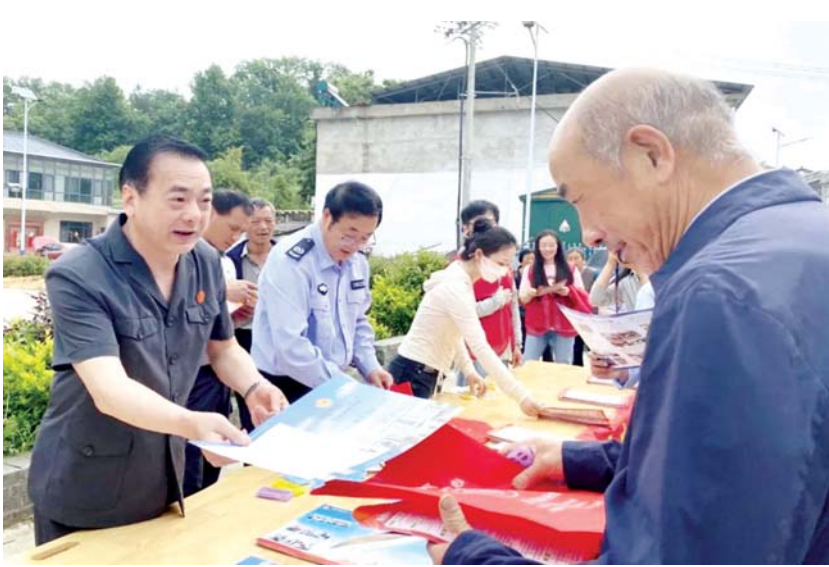
在刑事审判中，贯彻宽严相济刑事政策，对可补救恢复、降低损失的案件，将被告人修复环境情况纳入量刑情节考量范

畴，并在判决中明确被告人的修复责任。霍邱法院审理的被告人汪某某、甘某某非法捕捞水产品案，二人使用非法捕捞工具捕鱼，现场被查获渔获物二、三公斤。审理期间，二人积极修复生态资源，霍邱法院酌情予以从轻处罚，结合二人所具有的自首等情节，对二人判决免于刑事处罚。

在行政审判中坚持依法行政、及时高效原则，监督支持生态环境和自然资源行政主管部门依法履行职责。六安市某仿古建材厂因不正常运行大气污染防治设施逃避监管，被主管部门决定行政处罚20万元，该厂不服行政处罚决定书和行政复议决定书向金安区法院提起行政诉讼。承办法官向该厂阐明了行政处罚的事实认定、依据和程序，宣讲了环境保护法律法规及企业社会责任，该厂最终主动撤回起诉，积极履行行政处罚决定。

主动延伸职能 加强部门联动

2023年6月5日是第52个世界环境日，当天，六安中院和裕安区法院在横排头环境保护区联合挂牌成立“环境资源司法保护工作站”，并敲响该工作站生态环境保护案件巡回审理“第一槌”。



本报讯(余文意 文/图)近日，裕安区法院“法徽红”普法服务队先后走进青山乡、独山镇、江家店镇、城南镇、新安镇等地，开展“美好生活·民法典相伴”普法宣传活动。

活动现场，干警围绕群众法治需求和关注热点问题，通过悬挂宣传条幅、发放宣传册、接受法律咨询等方式，详细介绍民法典中与生产生活密切相关的婚姻家庭、物权、合同、侵权责任等篇章内容，重点解读平等、自愿、公平、诚信等民事活动基本原则和保护财产权利、维护人格尊严、促进家庭和谐、追究侵权责任等基本要求，让民法典走到群众身边、走进群众心里。活动累计发放宣传资料1000余份，接受群众咨询100余人次，全面“典”燃群众学法热情，有力营造全民知法懂法守法用法的良好氛围。

民法典宣传进乡镇

霍邱县法院石店法庭：倾心调解“解心结” 化解纠纷“1+1”

本报讯(沈厚保 记者 储勇)近日，霍邱县法院石店法庭积极开展调解，促成一起非机动车交通事故责任纠纷案件当事人达成赔偿协议并当场履行，同时促成一起关联案件撤诉，既切实保障了当事人合法权益，又有效减轻了双方“诉累”。

2023年4月的一天，李某骑行两轮电动车沿长集镇幸福村至河口路口，因操作不当与行人郑某发生刮碰，导致二人均受轻伤的交通事故。经交警部门认定，李某负事故主要责任，郑某负次要责任。后郑某为损失与李某协商未果，于2024年4月23日诉讼至法院。承办法官在审理中，通过查询关联案件，发现李某另行起诉了郑某，并且双方为确定损失，均申请对伤残等级、护理期、营养期及误工期等进行鉴定。考虑到通过鉴定虽能明确损失，但双方当事人实际损失都会增加，且双方年龄偏大，诉讼能力及责任承担能力都较弱。

为有效化解矛盾，降低当事人的损失，承办法官积极与双方进行沟通，在摆明事实的基础上，着重分析诉讼中双方面临的困难和问题，以及法律对于此类纠纷的处理规定。同时，邀请律师及双方当事人子女共同参与。经过反复多次协商，最终双方达成一致协议。李某当场支付郑某7000元损失费用，并主动撤回对郑某的起诉，两起案件得以圆满解决。

诺贝尔医学奖获得者梅契尼可夫提出：“肠道健康就是世界上最好的长寿秘诀。”今天我们就来谈谈便秘那些事儿。

整个消化系统就像一个加工厂。食物进入胃内，通过胃蠕动与胃液充分融合，形成食糜进入肠道，并在肠道内被消化吸收，产生的食物残渣在大肠内储存并转化成粪便，通过肠蠕动排除体外，肠道就是消化系统加工厂的下水道，当食物残渣在肠道内长时间滞留，大量水分被吸收变得干硬，排出困难就会导致便秘。

便秘主要表现为：排便困难，包括排便费力、排便不尽感、肛门坠胀感、需辅助排便；排便次数减少，每周排便次数少于3次；粪便干硬。

便秘一般分为功能性便秘、器质性便秘和药物性便秘三个类别，是临床常见的肠道疾病，特别是老年人，大肠功能失调易引发慢性功能性便秘。

我国慢性便秘患病率约为4%—6%，随着年龄增长而升高，60岁以上人群患病率可高达22%。便秘本身虽然并不直接威胁生命，但严重影响日常生活，比如食欲减退、腹胀不适、疲劳、心情烦躁易怒。严重时可诱发多种疾病，如痔疮、肛裂、肠梗阻、肠壁溃疡、肠穿孔、直肠脱垂等。部分疾病如心脑血管疾病患者可能因用力排便导致病情加重甚至猝死。便秘甚至与结肠癌息息相关。

常有患者咨询，自己一般2-3天排大便1次，是不是属于便秘？其实不然，部分人员习惯于隔天排大便1次，但是并没有排便困难和大便干结，所以不能以每日排便1次作为正常排便标准。

大家可以用Bristol分类法对粪便进行自我观察。便秘患者应该养成记录排便情况的习惯，包括排便时间、排便感觉(如排便费力、排便不尽感)、粪便形态等。Bristol分类法是临床常用的粪便形态判断依据。Bristol分类法将粪便分为7类：1型：分散的干球粪，如坚果，很难排出；2型：腊肠状，质地较硬，多个小块粘黏在一起，表面凹凸；3型：香肠样，表面布满裂纹；4型：香蕉状，表面光滑而柔软；5型：柔软团块，边缘清楚，容易排出；6型：无固定外形的粥状；7型：水样，无固体成分。使用Bristol分类法记录排便情况，能让医生做出更准确的诊断和治疗方案。

面对便秘不要怕，积极干预最重要。早预防、早发现、早治疗是便秘最重要的干预方案。目前干预便秘的方法包括饮食与生活习惯调节、生物反馈治疗、药物治疗等，必要时手术治疗。

养成良好的饮食习惯，改变饮食结构。应避免过食生冷、辛辣、高脂食物，

便秘非小病 不要太大意

避免饮酒无度，戒烟，减少浓茶、咖啡摄入。增加膳食纤维和水的摄入，膳食纤维有利于粪便膨胀，充足饮水能够保持粪便湿润，利于排出。多吃粗粮果蔬，如玉米、燕麦、苹果等；蔬菜中的叶菜，如芹菜、韭菜等；可适量食用核桃仁、芝麻、松子仁、蜂蜜水等以润肠通便；如果没有限制饮水的疾病，每日至少饮水1.5-2.0 L。多吃产气食物及富含维生素B食物，如玉米、黄豆、香蕉、白薯、木耳、银耳、瘦肉、生葱、生蒜等。利用其发酵产气，促进肠蠕动。

加强锻炼，让肠道动起来。现代生活交通工具便利，互联网、外卖服务全面。很多人不用外出就能满足日常生活及工作需求。再者，某些职业如出租车司机、办公室文员等因职业原因长期久坐，导致肠蠕动减慢。坚持锻炼才能让我们的肠道动起来。有氧运动如步行、骑车等均可。

建立良好的排便习惯。晨起和餐后结肠活动最活跃，应在晨起和餐后2小时内尝试排便，无便意也要坚持；排便时要集中精力，不要看书、玩手机；蹲位排便时直肛肛管角度大，排便更容易，但站起时容易因体位性低血压导致头晕跌倒，老年人不宜。不要养成憋大便的习惯。大肠的主要功能是吸收水分和盐类，储存消化后的食物残渣。如果肠内容物停留时间过长、水分吸收过多，则容易导致大便干结，引起便秘。

提供隐私及舒适的排便环境和充足的排便时间。尤其是老年人，在老人身体状态允许的情况下，照顾者尽可能尊重老人排便环境的私密性，不要催促老人，避免老人因为紧张或不愿麻烦照顾者而抑制便意。

腹部环形按摩法辅助排便，以肚脐为中心顺时针按摩按摩腹部，有利于刺激肠蠕动，促进排便。

保持良好心态。胃肠道是非常情绪化的器官，焦虑、抑郁的情绪影响胃肠功能。因此，保持积极乐观的情绪尤为重要。

积极寻求医生的帮助。可在医生指导下进行药物及生物反馈治疗。常用药物如泻剂、促动力药、微生态制剂等。生物反馈疗法可作为主动性阻碍型(痉挛型)便秘、盆底肌协同失调性便秘、功能性便秘的一线治疗方法。对于有器质性便秘、常规治疗均无效或难治性、顽固性便秘者，推荐手术治疗。

便秘非小病，不要太大意。饮食与生活习惯调节是便秘治疗的首选和基础方法。如果仍不能缓解便秘症状，请及时前往医院就诊，查明病因进行针对性治疗，以免延误病情。积极的医疗护理干预一定会让肠道畅通无阻，收获健康之旅。

(六安市人民医院消化内科 许善梅)

糖尿病是一种常见的内分泌疾病，是由多种因素共同作用引起的以血糖升高为主要特征的代谢性疾病。常见发病原因主要有肥胖、高热量饮食、体力活动不足以及遗传因素等，临床表现主要为多饮、多尿、多食、消瘦以及体虚乏力等。

我国糖尿病患者位居世界首位，且患病率呈上升趋势，糖尿病及其并发症对国民健康构成威胁，并对家庭及社会带来沉重负担。糖尿病治疗药物有胰岛素及口服降糖药。胰岛素是由胰岛B细胞合成分泌的一种酸性蛋白质，在控制血糖及糖化血红蛋白上具有优势，是治疗糖尿病病的“铁腕药物”。

一、胰岛素的分类，按药效时间的长短分为：

- 速效胰岛素类似物：如门冬胰岛素和赖脯胰岛素。这类胰岛素起效快，持续时间短，一般10—30分钟起效，维持时间3—5小时。
- 短效胰岛素：如人胰岛素。这类胰岛素吸收快，皮下注射30分钟起效，维持时间5—8小时。
- 低精蛋白胰岛素：如低鱼精蛋白胰岛素，该类胰岛素吸收速度缓慢，维持时间较长，皮下注射后2—4小时起效，维持时间28—24小时。
- 精蛋白锌胰岛素：包括鱼精蛋白锌胰岛素和甘精胰岛素。鱼精蛋白锌胰岛素注射后释出和吸收速度更慢，维持时间更长，起效时间6—8小时，维持时

药师与您话“胰岛素”

间24—36小时。甘精胰岛素模拟正常人生理性基础胰岛素分泌，可维持24小时，但起效时间短，为1—2小时。

5. 胰岛素混合型：将短效胰岛素和低精蛋白胰岛素按照一定比例混合，如将30%短效胰岛素与70%低精蛋白胰岛素混合，或者是50%短效胰岛素与50%低精蛋白胰岛素混合。如30/70混合重组人胰岛素，50/50混合重组人胰岛素，也是临床上常用的胰岛素品种。

二、对人体代谢的影响

胰岛素具有广泛的生物学效应，可调节糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢。对糖代谢的影响：胰岛素可以激活糖原合成酶，增加糖原的合成，抑制糖原分解从而降低血糖；对脂肪的影响：促进脂肪合成，抑制脂肪分解；增加脂肪酸的转运，使其利用增加；对蛋白质的影响：促进蛋白质的合成，抑制蛋白质的分解。

三、胰岛素类药物的不良反应与防治

1. 低血糖：最常见的不良反应，由胰岛素用量所致，出现饥饿感、头晕、烦躁甚至昏迷。为了防止低血糖症的严重后果，应随身携带含糖食物或者50%的葡萄糖。

2. 过敏反应：发生率低，为局部反应，表现为荨麻疹、紫癜。近年来应用纯

度高的制剂或人胰岛素，此反应发生率降低。如出现过敏反应，应及时就诊，在医生的指导下更换注射部位或者更换胰岛素品种。

3. 胰岛素耐受性：指人体内的胰岛素不能正常发挥用来控制血糖。急性耐受常与外伤、手术、感染等并发症引起；慢性胰岛素耐受与胰岛素抗体产生有关。

四、与胰岛素发生相互作用的药物

1. 可能会减少胰岛素用量的药物：地塞米松、肾上腺素、甲状腺素、阿司匹林、氯氮卓、咪唑米、苯妥英钠等可升高血糖。合用时应调整药物或者胰岛素的量。

2. 可能会增加胰岛素用量的药物：硝苯地平、可乐定、肝素、吗啡等可改变糖代谢，使血糖升高。胰岛素与上述药品合用时应加大剂量。

3. 乙醇过量可引起胰岛素治疗的糖尿病患者出现严重低血糖，甚至死亡。

五、使用胰岛素的注意事项

1. 没有开启使用的胰岛素，在冰箱内2—8℃保存，存放时不要贴近冰箱壁，以免受冻结冰，不要放在冰箱门上，避免开关冰箱发生振荡，并注意保持冰

箱清洁，禁止放入冷冻室。

2. 已经打开使用的胰岛素，不用放置冰箱，室温保存，不超过25—30℃时保存28天，禁止放在阳光直射的窗台或者桌子上。

3. 胰岛素注射部位，推荐早上注射腹部，晚上注射上臂。

4. 注射时，用拇指和食指捏起皮肤，注射完快速拔针，干棉球轻按注射部位，勿摩擦、揉搓。

5. 定期监测血糖，自我管理，切勿自行调整胰岛素用药剂量。

6. 健康的饮食习惯和定期的体育活动可以有助于血糖的控制。选择谷物、蛋白质、蔬菜和水果。选择有氧运动，如步行、慢跑、广播体操，活动量及幅度不要太大。

糖尿病作为一种常见的疾病，通过药物可以很好地控制血糖及其并发症的发生。然而，在实际生活中，很多人对糖尿病的胰岛素治疗存在误解和偏见，“谈胰岛素色变”，导致患者往往无法及时得到正确的诊断和治疗。因此，我们需要加强胰岛素的科普宣传，提高公众对糖尿病的认识和重视程度。

随着医药领域新技术的创新，胰岛素吸入剂有广阔的应用前景，更有效的治疗方法也会问世，糖尿病患者治疗的效果和生活质量会大幅提升，让我们共同期待这一天的到来！

(皖西卫生职业学院临床药学部 李远凤)

五、生理性肺纹理增多

生理性肺纹理增多，作为一种在胸部X线检查中常见的现象，尤其在老年人和肥胖者群体中表现显著。针对老年人群体的肺纹理增多现象，其成因主要源于肺部组织结构的自然衰老过程。随着年龄的增长，老年人的肺间质逐渐丰富，这是肺部衰老的正常表现。因此，在X线胸片上，肺纹理的密集度相对增加。然而，需明确的是，这种纹理增多仅为生理性改变，并非疾病所致，故老年人无需过度忧虑。

其次，肥胖者群体亦常呈现肺纹理增多的情况。这主要是由于肥胖者皮下脂肪丰富，影响了X线的穿透与吸收。当X线穿过肥胖者身体时，皮下脂肪的阻挡作用导致X线吸收增加，从而在胸片上呈现出较正常人更多的肺部纹理。这种增多亦属于生理性改变，并不表明肺部存在疾病状态。

(皖西卫生职业学院附属医院医学影像科 周坤生)



卫生 科普天地

本版责任编辑:宋金婷 E-mail:784542876@qq.com