

第十三个联合国糖尿病日

防控糖尿病 你我共行动

——市中医院糖尿病科主任、副主任医师沈莺话健康

本期关注

□本报记者 张武杰

11月14日是第十三个联合国糖尿病日,今年的宣传主题是“防控糖尿病 保护你的家庭”。市中医院于当天上午举行了大型宣传教育及义诊活动,为公众普及糖尿病防治知识,提高大家对糖尿病及其并发症危害的认识,受到群众的欢迎。为此,记者专门采访了该院糖尿病科主任、副主任医师沈莺,请她为大家介绍糖尿病方面的相关知识。

糖尿病发病率高 如何预防很关键

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。近年来,糖尿病在我国的发病率呈逐年增长的趋势,严重影响了人民群众的健康水平和患者的生活质量。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害及器官功能不全或衰竭,导致残废或者过早死亡。糖尿病的典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿、体重减轻。如果人们出现糖尿病典型症状,并符合一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 、空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 、口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 这3个条件中的任意一个,就可以诊断为糖尿病。

据了解,糖尿病的常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、同性别的非糖尿病人群高出2倍至4倍,并使心脑血管疾病发病年龄提前,病情更严重。通常情况下,糖尿病患者还常伴有高血压和血脂异常。此外,糖尿病视网膜病变是导致成年人失明的主要原因,糖尿病肾病是造成肾衰竭的常见原因之一,糖尿病足严重者可导致截肢。

糖尿病属于临床常见病,发病率高,如何预防糖尿病就显得尤为重要,尤其是一些糖尿病高危人群,如肥胖、高血压、血脂异常的人,或是有糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重 $\geq 4\text{kg}$)生育史的人,更应该注意预防糖尿病。“普及糖尿病防治知识对每个人来说都很重要,对于糖尿病前期人群及早进行干预,人们在日常生活中要保持合理膳食、经常运动的健康生活方式。研究表明,通过饮食控制和运动,使超重肥胖者体重指数达到或接近24,或体重至少下降7%,可使糖尿病前期人群发生糖尿病并发症的风险下降35%至58%。”沈莺说。她建议人们要关注自己的血糖,健康人群从40岁开始至少每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖,做到心中有数,防患于未然。



医护人员为市民进行免费检查(医院供图)

中医疗法有特色 相互携手获健康

“近年,我们收治的糖尿病患者人数逐年递增,对于糖尿病的综合治疗,广大患者首先要树立战胜疾病的信心。饮食治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的5项综合治疗措施,也就是人们常说的治疗糖尿病的‘五驾马车’,糖尿病患者通过积极治疗,平稳控制病情,延缓并发症,可同正常人一样享受生活。”沈莺说。糖尿病患者可以在专业医生的指导下开展自我管理,采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重,纠正不良生活习惯,如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动,这样可以明显减少糖尿病并发症发生的风险。

“相对于传统的治疗方法,中医在治疗糖尿病方面有自己独特的疗法。中医重在调理和防控,在未病先防方面有更多的优

势。以我们推出的降糖茶治疗法为例,就是把一些纯中药做成茶包,每天以茶饮的形式喝下去,气阴两虚、脾虚痰湿的患者可以分别选取不同的茶饮,不少糖尿病患者和糖尿病前期患者通过喝降糖茶就能起到很好的效果。”沈莺说。对于糖尿病并发症,中医也有很多治疗方法,比如用艾灸、眼贴治疗糖尿病视网膜病变,中药熏洗治疗糖尿病周围神经病变等,都是比较有个性的。

沈莺提醒广大市民,糖尿病的控制水平在很大程度上依赖家庭支持和自我管理两个因素。一个家庭共同的生活方式及家庭成员的健康意识等对是否罹患糖尿病以及糖尿病的并发症发生发展具有很大影响。家人的支持以及合理的自我管理能有效控制糖尿病、减少并发症的发生。

市第六人民医院 内科党支部深入社区开展义诊活动



义诊活动现场(医院供图)

本报讯 为扎实开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,发挥共产党员的先锋模范作用,11月8日上午,市第六人民医院内科党支部到汪家店社区开展了义诊活动。

来自心内科、高心科、脑血管科、神经内科、老年科、普内科的党员志愿者为前来参加义诊的社区居民查体、测血压、测血糖,耐心解答他们提出的问题,提出合理的诊疗建议,同时,向居民科普冬季常见病的防治知识,叮嘱居民要提高健康意

识,养成健康生活习惯,形成正确的就医理念,做到定期检查、早发现、早预防、早治疗。

在了解到有一对老年夫妻行动不便、不能下楼就诊的情况下,副主任张同喜、护士长李娜、护士史格三人来到老人家中,为他们进行检查,了解他们的身体状况。

义诊活动取得了良好的社会效果,提高了居民的健康意识和防病意识,受到了社区居民的一致好评。

(郝予炎)

重点疾病 防控专栏

什么是艾滋病

艾滋病的医学全称为获得性免疫缺陷综合征(英文缩写是AIDS,艾滋病是AIDS的音译),它是由艾滋病病毒(即人类免疫缺陷病毒,简称HIV)侵入人体后,破坏人体的免疫功能,使人体发生多种难以治愈的感染和肿瘤等,最终导致患者死亡的一种严重传染病。到目前为止,还没有彻底治愈艾滋病的药物和方法,但完全可以预防。

什么是艾滋病的高危人群?人们经过研究分析,已清楚地发现了哪些人易患艾滋病,并把易患艾滋病的这些人统称为艾滋病易感高危人群,又称之为高危人群。目前,我

国艾滋病的高危人群主要是指男性同性恋者、静脉吸毒者、暗娼、嫖客和既往有献献血者等。

什么叫“窗口期”?从受到艾滋病病毒感染,到体内产生出可以被检测出的艾滋病病毒抗体,这一段时间称为“窗口期”。在“窗口期”,虽然艾滋病病毒感染者的血液检测不到艾滋病病毒抗体,但在其血液、精液、阴道分泌物等体液中已含有大量艾滋病病毒,有很强的传染性。“窗口期”的长短有个体差异,平均为3个月。(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)

冬季来临,让孩子远离疾病

——市第七人民医院儿科专家李亚黎谈冬季儿科常见病防治

□本报记者 朱亚芳 文/图

寒冷干燥的冬季来临,随之而来的还有家里的孩子咳嗽不止、鼻涕不停、高烧不断,到底应该如何应对?别急,针对让家长担心的孩子呼吸道感染及各类儿童冬季高发疾病,记者采访了市第七人民医院儿科专家李亚黎,请她为我们支着儿。

李亚黎从事儿科临床工作30余年,具有丰富的临床经验,擅长运用中药散剂治疗小儿肺炎、哮喘、腹泻、厌食、新生儿黄疸、上呼吸道感染等儿童疾病。李亚黎介绍:“每年到了秋冬季,儿科门诊变得异常忙碌。近段时间以来,儿科门诊上呼吸道感染、肺炎、鼻炎等患儿明显增多,大多都是冬季气候干燥、气温骤降惹的祸。对于儿童来说,免疫系统发育不完全,抵抗力和耐力差,尤其在冬季,家长们要随时警惕细菌、病毒侵害!”

在儿科冬季最为常见的就是上呼吸道感染,就是人们常说的感冒,普通的感冒是指上部呼吸道的鼻、咽和喉部的炎症,临床诊断的急性扁桃体炎、急性咽炎等都属于上感。一年四季都会发病,但秋冬季节交替时较多,婴幼儿最常见。

“其实大部分的感冒是病毒引起的,属于自限性疾病,一般历经7天~14天就可以康复。”李亚黎说。从某种意义上说,孩子的免疫力也会在这个过程中得以增强,因此家长大可不必惊慌。焦急的家长总是盼望孩子赶紧好起来,给孩子吃抗生素类的药物,却不知抗生素只能对抗细菌,无法抑制病毒。滥用抗生素反而会破坏人



李亚黎正在给小朋友看病

体正常菌群平衡,进而影响免疫功能,对疾病康复不利,还会增加细菌耐药性,影响未来身体健康。

而对于流感来说,它是流感病毒引起的急性呼吸道感染病,经飞沫传播。临床表现为畏寒、高热、头痛、咽痛、全身酸痛、咳嗽等症状。流感疫苗可以有效预防流感,是控制流感的主要措施之一。冬季是流感的多发季节,需要提前接种,接种流感疫苗的时间一般在每年的9月~11月。

感冒后如果护理不当,往往还会

引起气管炎、肺炎等下呼吸道感染,下呼吸道感染要比上呼吸道感染严重。如果孩子出现干咳、咳嗽频繁、高热、寒战、精神状态不佳等,家长要带孩子到医院,让医生为孩子检查,确诊是否为下呼吸道感染。如果一旦确诊为下呼吸道感染,患儿需要在医生指导下使用抗生素药物进行治疗,还要积极排痰、雾化治疗等,患儿需要卧床休息、大量饮水。护理患儿时,室内应保持空气新鲜,定时开窗通风,室温太高,如果屋内暖气太干燥,为保持合适的湿度,可洒一些水或定时拖地。要保护患儿充分休息与睡眠,多翻身、勤拍背,以助呼吸道的分泌物及时排出。饮食上宜多吃清热生津的瓜果,

如梨、黄瓜、冬瓜等。如发高热、食欲不振可吃半流质饮食,如粥、米糊等,少食多餐,忌辛辣刺激性食物,如薯片、辣条等各种零食。

“近期因鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大等疾病来就诊的患儿不在少数。”李亚黎说。孩子经常反复受凉、感冒且长时间不愈,会引起小儿鼻炎。小儿鼻炎是指鼻腔黏膜和黏膜下组织的炎症。部分患儿由于鼻腔结构发育不成熟,比如鼻中隔偏曲,也会造成鼻腔黏膜炎症反复发作,诱发鼻炎。如果患儿出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状超过10天未缓解,建议及时到医院就诊检查,及时积极治疗可治愈,否则可引起一些并发症,如鼻窦炎、腺样体肥大、扁桃体炎、中耳炎、气管炎等。

冬季为减少孩子患呼吸感染的概率,李亚黎建议,想要预防儿童感冒,需要双管齐下。首先,要切断病原体传播,改变病毒生存环境的方式,例如最好不要带孩子到室内空气不流通、人员拥挤的地方活动;房间应经常通风,保持空气清新、干燥;培养孩子良好的卫生习惯,如勤洗手、勤剪指甲等。其次,要是提高孩子自身的免疫力,建立坚实的免疫防线,才能更好抵抗“外敌侵袭”,使孩子在冬季少感冒。如平时多参加户外体育锻炼、合理的膳食搭配,注意补充蛋白质,多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。如果孩子感冒了,需要多休息、多喝水、清淡饮食、保持大便通畅。李亚黎提醒家长,儿童生病时不善表达,家长就要多细心观察,发现孩子有异常情况,如高热不退、咳嗽加重、精神不佳等一定要及时到医院就诊。



孩子出生后应当尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。 /52



母乳喂养好!

母乳是婴儿最理想的天然食品,含有婴儿所需的全部营养和抗体。母乳喂养能增进母子感情,促进母亲健康恢复。应坚持母乳喂养至2岁为止。



可添加的辅食有: 蛋黄、豆腐、肝泥、稠粥、煮烂的面、饼干、碎菜、碎水果等。