

糖尿病发病原因复杂 防治需多管齐下



本期《名医在线》特邀青岛市海慈医疗集团内分泌科副主任赵慧为您讲解“糖尿病的防治”。

问:糖尿病患者的致病原因有哪些?确诊标准是什么?

赵慧:糖尿病的病因和发病机制极为复杂,至今未完全阐明,目前已知1型糖尿病是自身免疫性疾病,遗

传因素和环境因素(病毒感染、化学毒物)共同参与其发病,2型糖尿病除了遗传因素,环境因素包括年龄增长、现代生活方式、营养过剩、体力活动不足及应激等导致肥胖都是糖尿病的病因。

糖尿病的诊断标准:糖尿病症状加静脉血空腹葡萄糖 $\geq 7.0\text{ mmol/l}$;或口服葡萄糖耐量(OGTT)2小时血糖 $\geq 11.1\text{ mmol/l}$;或随机血糖 $\geq 11.1\text{ mmol/l}$ 。

问:糖尿病的治疗方式有哪些?是否需要终身服药?可以治愈吗?

赵慧:糖尿病的治疗方式包括医学营养治疗(维持健康体重、均衡膳食摄入、限制饮酒、戒烟)、运动治疗(每周150分钟中等强度的有氧运动)、药物治疗(口服药物、胰岛素、GLP-1受体激动剂),同时患者应

接受糖尿病教育和自我血糖监测。

糖尿病是不可治愈的疾病,确诊后大多数需要终生服药,但部分2型糖尿病患者在糖尿病早期或者肥胖的糖尿病患者,如果及时通过改善不良生活方式、减轻体重、增加运动等减轻胰岛素负荷、改善胰岛素抵抗,可以做到一段时间的糖尿病临床缓解或停药。但当病人再次回归不良生活方式或超重等,打破平衡,血糖会再次升高,需要再次药物治疗。

问:糖尿病会导致哪些并发症出现?

赵慧:糖尿病可以导致急性并发症和慢性并发症。急性并发症包括糖尿病酮症酸中毒、高渗高血糖综合征以及合并其他疾病的伤害或感染;慢性并发症包括微血管病变和大

血管病变。微血管病变包括糖尿病视网膜病变、糖尿病神经病变和糖尿病肾病,视网膜病变是失明的常见原因,而肾脏是糖尿病微血管损伤的主要目标。糖尿病大血管并发症包括心、脑血管疾病及周围血管病变,也就是常见的冠心病、心衰、脑梗死及糖尿病足等。

防治疾病,生活中大家要坚持健康的生活方式,按时监测血糖,定期健康体检及内分泌门诊复诊,及时发现危险因素,使各项相关指标达理想水平。做好上述几方面可以最大限度地阻止和延缓糖尿病并发症的发生。

本报记者

名医在线
栏目热线
0532-66988718

出场专家

刘同赏,青岛市第八人民医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师、教授、青岛市知名专家,中国教育协会慢性气道疾病委员会委员、中国中西医结合变态反应专委会委员、山东省医学会呼吸病分会委员、结核病分会委员、青岛医学会呼吸病分会副主任委员。发表论文30余篇,著书6部。获得青岛市科技进步奖多项。呼吸团队获中国医院协会慢性阻塞性肺疾病/支气管哮喘管理示范单位。

接种疫苗助老年人预防呼吸道疾病

张先生今年76岁,患气管炎多年,现在每到冬季就会发病。严重时会出现气短、胸闷的症状,特别是在喝水少的情况下,气喘、干咳的情况会比较严重,注意喝水后,这个症状会有所减轻。有时候,一闻到刺激性气味,还会气喘。对于自身的这些不适,张先生比较焦虑,不知道是不是气管炎的原因,有没有可能是肺部疾病?

对于张先生的疑虑,记者采访了青岛市第八人民医院呼吸与危重症医学科主任刘同赏。刘主任指出张先生这种情况,应该首先考虑气管的疾病。病人每到冬季就会发病,重时会出现气短、胸闷的症状,应该首先考虑慢性阻塞性肺病;一闻到刺激性气味,还会气喘,病人存在气道高反应,可能合并支气管哮喘。张先生应该到医院做如下检查:首先应该做肺CT检查,看看有无肺气肿,排除有无其他肺疾病。其次应该做肺功能检测+支气管舒张试验,查看肺功能下降情况,肺功能也是诊断慢阻

肺和支气管哮喘最必要的检查,是诊断这两个疾病的金标准。平时要注意避免接触有害气体或颗粒,注意保暖,避免上呼吸道感染,改变不良的生活方式,加强营养,适量运动。此外还要根据医嘱坚持长期规律地吸入药物。

秋冬季节是呼吸道疾病高发季节,作为易感的老年群体,生活中要做好这些预防措施:1、开窗通风;2、接种疫苗。在疫情期间,老年人接种疫苗对预防呼吸道疾病非常重要,特别是新冠疫苗、流感疫苗、肺炎疫苗,建议老年朋友接种;3、养成良好卫生习惯,也是预

防冬季呼吸道疾病的关键;

4、加强锻炼,增强免疫力;

5、生活规律,保持充分的睡眠,衣、食细节要注意。

冬季气候多变,早晚、室内室外温差大,极易降低人体呼

吸道免疫力,使病原体侵入体内。

适时增减衣服,合理安排饮食,多饮水,摄入足

够维生素等。

沈健

记者帮办

帮办热线:

66988718

帮您解决
健康路上的难题

健康提醒

带状疱疹 为何“青睐”老年人

带状疱疹感染是老年人中最常见的一种皮肤疱疹病毒感染。在季节转变时期,由于气温、湿度等因素变化,机体受凉后免疫力下降等使得这种病毒感染更加容易发生在老年人身上。

据山东大学齐鲁医院(青岛)神经内科主任医师谭东介绍,带状疱疹感染主要特征是病变沿着皮肤表面的神经纤维走向扩展,引发受感染神经所分布范围的皮肤出现红肿、瘙痒、皮丘、皮疹。据临床调查发现,随着病情的进展,很多患者上述皮肤改变可以演变为皮肤疱疹,出现瘙痒加重,或伴有较为剧烈的疼痛、或痛觉过敏。患病部位皮肤触碰后可引发剧烈疼痛与不适感,且皮肤会出现米粒样水泡,并伴发周围皮肤的红肿加剧与继发细菌感染,严重者可伴有皮肤脓疮。“虽然多数患者经过适当的治疗后,其皮肤病损可以逐渐痊愈,但此时受累皮肤的剧烈疼痛与疼痛感觉过敏依然存在。患者触碰此处皮肤后可以引发剧烈的疼痛,或瘙痒,或焦虑情绪。”谭东表示,这种令人痛苦万分的临床表现可以持续数月,以至于数年的时间,严重地影响人们的生活质量。医学上将这种临床表现称之为“带状疱疹后神经痛”。

对于疾病的治疗,谭东指出,临幊上通常会使应用脱水消炎治疗,伴用神经痛抑制剂(钙离子通道拮抗剂),神经纤维保护剂以及抗过氧化神经保护剂等药物,多数患者疼痛症状和进食障碍在短期内可得到改善。这一综合的治疗方式,是针对神经损伤的病理机制进行神经修复,从根本上治疗神经纤维损伤,达到治愈神经痛的目的。

泡脚养生 四类人要三思而行

1. 糖尿病患者 糖尿病患者多数会出现末梢神经感觉的异常,即使水温很高,他们也会感觉不热,如果再加热水,容易烫伤。一旦烫伤破溃,会引发糖尿病足、坏疽的情况,到最后甚至面临截肢的问题。因此建议糖尿病患者尽量不要用热水泡脚。

2. 下肢静脉曲张的人 对于有比较严重的下肢静脉曲张的患者,建议可以用温水洗脚,洗洗脚、洗洗腿都没事,不建议用热水烫脚烫腿,尤其是去烫患处。

3. 有冠心病、严重低血压、脑动

脉硬化的人 如果有冠心病、冠状动脉供血不足,有脑动脉硬化的问题,脑供血不足,这个时候再用热水泡脚,血液会全部都集中到下肢,特别容易出现一过性的脑供血不足、心脏供血不足等危险状况。

4. 有下肢动脉闭塞的人 出现了下肢动脉硬化而导致下肢动脉闭塞,下肢可能会出现发凉、发麻的问题,如果用过烫的水去长时间泡脚,就会导致下肢的细胞耗血量增加,而它并不会增加太多下肢血液的供应和回流,反而会导致问题加重。任璇

辅酶Q10 12瓶仅需368



随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求:为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。

特别提示:每日前20名打进电话订购者,12瓶再送4瓶。

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

