

糖尿病患者 控制好血脂很重要

问:什么是糖尿病?

马素起:糖尿病是由于遗传和环境因素相互作用,引起胰岛素绝对或相对分泌不足而引起蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征,久病可引起血管、心脏、神经、眼等组织的慢性并发症,甚至引发糖尿病酮症酸中毒等并发症,其中以高血糖为主要标志。临床典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现,即“三多一少”症状。糖尿病分型I型糖尿病、II型糖尿病、妊娠糖尿病及其他特殊类型的糖尿病。以II型糖尿病居多,其次是I型糖尿病。I型糖尿病多发生于青少年,II型糖尿病多见于中、老年人。

问:怎样预防糖尿病?

马素起:糖尿病预防的实质是对糖尿病的高危人

群进行有效干预。首先要识别高危人群,即40岁以上、有糖尿病家族史者、吸烟、高脂血症、高血压、超重肥胖等均为糖尿病的高危因素。预防糖尿病需要进行生活方式干预,如健康饮食、戒烟限酒等。控制肥胖是预防糖尿病的关键。积极开展糖尿病预防,提高群众的自觉防治意识,及时控制发病因素,可大大降低糖尿病特别是II型糖尿病的发病。积极发现和治疗高血压、高脂血症和冠心病,戒除烟酒等不良习惯,对于预防糖尿病也是积极作用。

问:调节血脂在糖尿病治疗中有什么作用?

马素起:糖尿病患者的代谢特征是糖、脂代谢紊乱。糖尿病患者常合并有高脂血症,二者相合可以广

泛地引起全身微血管、大血管、肌肉、胰岛β细胞等组织结构和功能方面的改善,导致一系列并发症的发生。因此,降糖必降脂,如果血脂控制不好,则会导致血糖水平最终难以控制。因为很多血糖水平升高大多数是由于胰岛素抵抗所引起,而胰岛素抵抗与血脂关系密切。如果血脂水平控制良好,就会帮助改善胰岛素抵抗状态,有利于血糖控制。血糖升高容易导致大血管并发症,而血脂升高同样也容易导致大血管并发症,想要减轻高血糖对血管的损害,就必须同时降低血脂。中药、针灸等中医疗法在协同降糖以及改善糖尿病患者的症状、防治并发症等方面都发挥着重要的作用。

健康指南

两个按揉穴位巧治落枕

有过落枕的人都知道,落枕不仅有颈部疼痛状态和颈部活动受限,而且严重时可放射至头部、上背部以及上臂,影响工作和生活。

一般来说,夜间睡姿不良或枕头不合适,造成颈部一侧肌肉过度紧张,颈椎小关节错位,气血运行不畅,引起局部疼痛不适,动作受限。此外,某些颈部外伤或素有颈肩部疾患,稍感风寒或睡姿不良也可导致本病。落枕轻者可以自行按揉两个穴位,缓解症状。

外劳宫穴:又叫落枕穴,在手背第2、3掌骨之间,掌指关节后约0.5寸处。用拇指或食指指腹揉动按压100次,可以起到通经活络、祛风止痛的功效,对于缓解落枕效果良好。按揉后再活动颈部2~3分钟,会效果加倍。

手三里穴:位于前臂背面桡侧,在阳溪与曲池穴连线上,肘横纹下2寸处。按揉时以局部有酸胀感为宜,同时配合颈部向患侧旋转活动,每次维持10秒左右,颈椎活动度慢慢就会改善。

需要注意的是,重者可迁延数日不愈,甚至转为慢性颈痛,需要及时找专业医师治疗。

张琼

打嗝不止嚼砂仁

呃逆(打嗝)频频,扰人烦己。《黄帝内经》提出本病病位在胃,并与肺有关;病机为气逆,与寒气有关。在此推荐细嚼砂仁的方法,止呃逆有立竿见影之效。

取砂仁3克,放入口中嚼烂成糊状,缓缓咽下。病轻者当下即可止呃,病程长且顽固者,或症状缓解后呃逆复发的,按照这个方法,需多服几次才能稳定。

砂仁是姜科植物阳春砂、绿壳砂或海南砂的干燥成熟果实,其气清淡,味微辛,入脾、胃经,可化湿开胃、温脾止泻、理气安胎。有清代古籍记载,“和中之品,莫妙如砂仁,冲和条达,不伤正气,调理脾胃之上品也”,还能“和胃醒脾,快气调中,通行结滞”。由此可见,砂仁是一味平和的治疗脾胃气滞的药。砂仁入煎剂通常后下,但嚼服治呃逆效更佳。曾有一患者,因过食生冷、外感风寒,出现呃逆频频,不能自控,伴有烦躁、口干口苦、烧心、胃口差、恶心呕吐、大便秘结等症状。用该方治疗1天,症状减轻,2天即可痊愈。这一方法起效快、成本低、用药简便,值得一试。

王世彪

治痛风不能“见好就收”

痛风是一种慢性代谢性疾病,其发作期与缓解期反复交替。大多数患者进入缓解期时没有任何症状,感觉像好了一样,于是“好了伤疤忘了疼”,不再继续治疗,结果时隔不久,痛风卷土重来,如此周而复始,结局往往是骨关节遭到破坏、尿路结石、肾脏受损、痛风石“遍地开花”。

疼痛缓解并不代表痛风已经痊愈,只有将血尿酸降下来并稳定住,才能从根本上解决痛风的急性发作问题。如果不纠正高尿酸血症,会持续对关节、肾脏以及心血管造成损害。因此,疼痛缓解后,即便没有任何症状,但只要血尿酸控制不达标,就应接受降尿酸药物治疗。

痛风缓解期的治疗主要以控制血尿酸水平、防治靶器官损害为主。人体内血尿酸的产生,80%来源于自身细胞的嘌呤代谢,20%来自食物。有研究发现,即使特别严格地进行饮食控制,血尿酸也只能降低90微摩尔/升左右,大多数患者还是需要借助药物才能使血尿酸控制达标。

为了有效控制痛风发作,建议痛风患者将血尿酸控制在360微摩尔/升以下,而对痛风发作频繁(每年发作超过两次)或出现痛风石的患者,血尿酸宜控制在300微摩尔/升以下,以利于痛风石的溶解。总之,治疗痛风不仅仅是止痛,更重要的是降低血尿酸,而这是个漫长的过程,必须坚持治疗。

李子

换季时如何缓解“一把鼻涕一把泪”

一到换季,有些人每天都离不开纸巾,喷嚏连连,抑或感到鼻子痒,且越挠越痒。如果这些症状持续不解,那么很可能患上了过敏性鼻炎。专家教我们如何缓解“一把鼻涕一把泪”的症状。

◎如何区分过敏性鼻炎和感冒?

过敏性鼻炎的症状主要是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等,它极容易和感冒混淆在一起,可从以下几个方面区分:

病程:感冒一般不会超过7~10天,而过敏性鼻炎可能持续数周或者数月。

喷嚏:感冒患者偶尔会打喷嚏,但对于过敏性鼻炎患者来说,最明显的一个症状就是打喷嚏,特别是在

早上起床后,打喷嚏的情况相对比较严重,而且在接触过敏原的时候,反应相对较强,连续打喷嚏。

鼻涕:感冒初期可能是清水样鼻涕,但后期会出现黄绿色的鼻涕;过敏性鼻炎患者流清涕,有时伴喷嚏鼻涕会大量涌出。

鼻痒:过敏性鼻炎患者鼻腔和咽喉处会非常痒;感冒患者主要症状是鼻塞。

◎如何应对过敏性鼻炎?

首先要避免寒凉。衣着适时,以温暖无汗为度,出汗后及时更衣,睡眠时盖好被子,洗头后不马上出门,需头发吹干后方可出门,避免吹风,儿童骑车上学需戴口罩,既可避免空气污染,又可防风邪直

入鼻腔。

其次,需避免接触或摄入过敏原。其中最主要的过敏原为螨虫、霉菌、宠物毛发和昆虫等。食物如海鱼、蟹、虾等。户外过敏原在四季均存在,尤其是灰尘、花粉。慎用清凉剂、香水、驱蚊剂等化学日用品。常年性发作患者不养宠物,改善室内条件,保持室内卫生,尤其保持空气湿润,睡觉时不宜怀抱毛绒等宠物。

戒烟,及避免吸入二手烟,并尽量避免出入空气污染的地方,可以经常进行鼻部按摩。通过对过敏性鼻炎患者实施有效的干预,提高生活质量,促进疾病早日康复。

孙茜

安眠药想吃就吃很危险

失眠是一种常见的睡眠障碍,是指尽管有适当的睡眠机会和睡眠环境,仍然对睡眠时间和(或)睡眠质量不满意,且影响日间社会功能的一种主观体验。很多人一失眠,立刻就想吃到安眠药。殊不知,安眠药不能想吃就吃,需要遵医嘱服用。

目前市面上常用的安眠药有以下两大类:理传统的苯二氮卓类安眠药,包括地西泮、劳拉西泮、奥沙西泮、氯硝西泮等。这一类药的半衰期通常比较长,作用时间慢,但马来酸

咪达唑仑除外,它是用于快速睡眠的药。这类药物服用后第二天有宿醉样的感觉,对注意力也会有影响,会造成注意力不集中、反应迟钝,所以高空作业者、驾驶员需要谨慎使用。

二是新型的口服安眠药是非苯二氮卓类的镇静安眠药,其优点是起效比较快,没有宿醉感,也不易成瘾,安全性和耐受性相对要好一些。

失眠先要分清楚是原发性的还是继发性的,再决定治疗方案。失眠者不一定都要吃安眠药。比如治

疗继发性失眠,应该以去除诱因为主。对于原发性失眠的治疗,不一定非要服用安眠药,调整睡眠习惯、恢复正常的生物钟节律同样有效。较轻的失眠经过心理、躯体放松治疗即可治愈。安眠药只是在必要时才使用,并且是短期服用,不可长期服用,否则容易产生耐药性和依赖性。

吃药应注意四点:一是选择半衰期较短的药,使用最低有效剂量,以减轻白天药物的镇静作用。二是间断给药(每周2~4次)。三是短期用药(连续用药不超过3~4周)。四是逐渐停药。连续使用不应超过4周,避免药物成瘾。

经屏



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



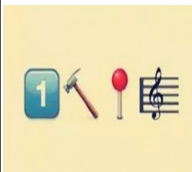
④



⑤



⑥



答案见下期
中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230306”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

3月1日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、按部就班;
2、百折不挠;
3、班门弄斧;
4、半途而废;
5、杯弓蛇影;
6、张冠李戴。