

户外灯光太亮或增患糖尿病风险

最近一项研究表明,夜间窗外有较亮的灯光,患糖尿病可能性增加。

结果显示,夜间户外灯光亮度与糖化血红蛋白、空腹血糖、餐后2小时血糖水平及胰岛素抵抗指数呈正相关,与胰岛 β 细胞功能指数呈负相关。也就是说,夜间外边光线越亮,血糖代谢问题越大。

此外,研究者还发现,夜间户外灯光暴露每增加一分位数,糖尿病患病风险就增加7%。这提示,夜间人工照明或是糖尿病新的潜在风险因素。

这些结果均经考虑年龄、性别、教育程度、吸烟状况、饮酒情况、体育活动、糖尿病家族史、家庭收入、城市及农村居住地、降压药物、降脂药物和体重指数诸项所得。

光照是怎么和糖尿病扯上关系的?究其原因,可能因为扰乱了生物钟,导致了生理和代谢因素的变化,包括活动水平、体温、食物摄入量、脂质分布、胰岛素敏感性、葡萄糖代谢,以及血浆褪黑激素、糖皮质激素和脂肪酸的水平。

不论如何,夜间光污染问题应该值得引起重视,之前还有研究显示,夜间灯光暴露还会增加冠心病患者住院及死亡风险。

杨进刚

未病先防 既病防变

中医如何调治“糖尿病”

提起糖尿病,大家都时常说这样一句话:“糖尿病不可怕,可怕的是并发症!”糖尿病到底有多可怕,可能大家了解得并不深刻。

今天我们来给大家分享一个糖尿病家庭的真实情况,看看糖尿病患者的真实经历,也侧面了解一下糖尿病患者家庭将面临哪些压力。

“我今年38岁,我的父母都是糖尿病患者,并且病龄均已超过十年。父亲第一次住院就花了3万多,而且每天都要打胰岛素,三餐都要扎手指头测血糖,然后在肚皮上打胰岛素,这样一天下来就扎6针。”

这是一个糖尿病人的真实生活。因为意识不到位,有时用药也不规律,饮食上不知道控制,在第9年的时候患者的病情就开始恶化。开始是眼睛模糊看不清,慢慢地脚趾甲变成了黑色,里面也会有烂掉或者指甲脱落的迹象。后来慢慢地也有了轻微的阿尔兹海默症表现,因为身上没力气,走路还常常摔倒。后来基本上每年都要大病一场,医生说是身体的各个器官开始衰退的表现,住院也是主要以调节血糖为主。

有人说,病情严重或者生病致死,原因大都为不知道预防,不知道及时就医或者盲目就医,盲目吃药,不合理的膳食等。

那么对于糖尿病,中医对其是怎样解读和治疗?

记者采访了中西医结合专家,哈佛大学医学院食品安全与营养高级访问学者,原卫生部及人事部、国家中医药管理局中西结合执业医师考试委员会专家,中国保健协会中医保健工作委员会副会长,世界中医药联合会中医疗养专业委员会副会长,在临床实践与健康管理、保健服务领域有丰富的经验与丰硕的研究成果。

■专家介绍

杨昆蓉 主任医师
中西医结合专家,哈佛大学医学院食品安全与营养高级访问学者,原卫生部及人事部、国家中医药管理局中西结合执业医师考试委员会专家,中国保健协会中医保健工作委员会副会长,世界中医药联合会中医疗养专业委员会副会长,在临床实践与健康管理、保健服务领域有丰富的经验与丰硕的研究成果。

擅长:

内科:糖尿病、慢性胃炎、消化道溃疡、结肠炎、消化功能紊乱、胆囊炎、胆结石、甲状腺囊肿/结节、甲状腺功能异常(甲亢/甲低)、冠心病、中风(梗阻性、出血性)颈动脉斑块、肿瘤术后调理以及各种疑难杂症等;妇科:月经不调、赤白带下、痛经、乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜息肉、不孕、更年期综合症、产后调理等。



[我爱学中医线上学习班]
扫码入群
免费学习中医知识

糖尿病的病因

糖尿病属中医的“消渴”范畴,分上消、中消、下消之“三消”。



病因有内因和外因两方面:内因为素体阴虚或气阴两虚;外因为素来饮食不节,恣食肥甘,情志失调,劳欲过度,或感受热毒等,致火灼阴津,燥热内盛,引发消渴。

糖尿病的调治

在中医治疗方面要遵循“整体观念,辨证施治”的治疗原则,采取一人一方的调治措施,临床常见表现和症型有:

1.肺胃燥热症状:烦渴多饮,口干舌燥,尿量频多,多食易饥,形体消瘦,大便干燥。舌质红,苔黄燥,脉滑数。

2.气阴两虚症状:口干唇燥,尿频量多或混浊,神疲乏力,头晕目眩,腰膝酸软。舌红,苔薄或少,脉细或细数。

3.阴阳两虚症状:小便频数,甚至饮一溲一,入夜尤

甚,口燥面枯,腰膝酸软,阳痿不举,形寒肢冷,足跗浮肿。舌淡胖,苔薄白,脉沉细无力。

4.瘀血阻络症状:舌燥少饮,肢端或肢体麻木疼痛,或偏瘫,或胸闷刺痛,或国盲。舌或有瘀斑,脉细涩。

以上症状的治疗还应根据不同体质及不同程度进行分而治之,有糖尿病合并症时,加强并发症的治疗和饮食调控,才能达到事半功倍的效果。

中医治疗糖尿病有“膏”招

中医药在糖尿病的临床治疗中,若能认证准确,通过补五脏、益精气、养阴液、化瘀血,标本兼治,使体内的阴阳失调、气血紊乱、脏腑功能虚弱得以恢复正常。通过诸药合用,补肾温经通脉,育阴

生津降糖,使肾之阴阳平衡,气血运化,肾脉通畅,改善肾脏功能,从而减少尿蛋白的排泄,糖尿病肾病得以康复。但必须指出的是对于本病的治疗无近功,需要耐心调治,方可取得疗效。

同时糖尿病的发生与饮食不节、情志失调、肾阴亏损等有着密切关系,因此治疗期间除注意调理饮食、舒缓情志外,还应注意从饮食、运动、药物、思想等方面综合入手,才能取得更好的疗效。

膏方治疗糖尿病 未病先防 既病防变

膏方在糖尿病周围神经病变的治疗上,以其多种不同治疗干预措施、丰富的实践经验及确切的临床疗效著称。

中医膏方降糖作用相对比较温和、持久,尤其对防治各种慢性并发症,在控制症状、改善客观指标及远期疗效等方面均具有一定的优势。

对糖尿病肾病的治疗,运用膏方,强调早期施治,重视分期辩证,能延缓或逆转其进程,补充了西医对糖尿病周围神经病变早、中期临床诊治方法的不足。运用膏方治疗,可有效改善患者肢体痛、麻、冷、胀等症状,延缓病变进展。

东阿双胶膏研究院温馨提示:

糖尿病,在中医上属“消渴病”范畴,因为病因复杂,在治疗上,应遵循中医“辨证施治,一人一方”的治病原则。因为糖尿病病因复杂,每位患者的病症都不一样,需要谨遵医嘱,坚持采用正确的治疗方式。

五千年国医文化气韵,铸就了东阿阿胶城这座弘扬中医国粹的神圣殿堂。国医大师、名老中医云集圣城,开展诊疗服务、中医医师传承教育。在各中医文化传承场馆中,通过名医定期坐诊,来自全国各地的游客在这里参访、研习、问诊,感受百名国医妙手回春之神奇。在游学体验中,学会用中医的智慧武装自己,将健康牢牢地掌握在自己手中。

逍客

“康养东阿”—中医药文化魅力游学新体验



为弘扬中医药传统文化,普及和传播中医药健康养生理念,全国中医药文化宣传教育基地东阿阿胶城联合国内名医大师,发起的中医养生东阿直通车即将发车,4天3夜带您超值体验中医圣城的神奇魅力。

魅力一 游览一生必须要去的中医圣地——古城东阿,感受五千年的国医文化气韵,在这里参访、研习、问诊,感受百名国医妙手回春之神奇;

魅力二 从中医药饮食、起居、情志调摄、食疗药膳等生活场景沉浸式体验、学习古代皇室贵族专享的膏方、食疗、茶疗、音疗、理疗、心疗、功疗中医全息七大疗法,用中医的智慧武装自己,将健康牢牢地掌握在自己手中;

魅力三 亲临东阿药王山,给自己和家人祈福祈寿保平安;

魅力四 品味“小国宴”——阿胶宴、全驴宴;

魅力五 豪华大巴接送,入住星级酒店,专属服务人员全程陪同

招募范围:只要您年龄在55岁以上,只要您热爱中医均可报名。

4天3夜中医研学游

费用原价1700元/人,电话报名可享受

“青岛中医药文化推广周”专项活动补贴

电话报名费用仅需 298元/人, 398元/夫妇

招募人数:50人 发团时间:报满为止

报名热线

0532-55715169/66988549