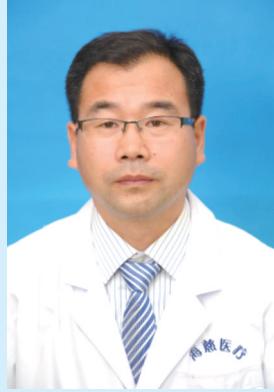


糖尿病可引发多种并发症 应制定科学降糖方案



本期《名医在线》特邀青岛市海慈医疗集团内分泌科主任、主任医师李光善为您讲解“糖尿病的防治”

问:糖尿病的致病原因有哪些?

李光善:临床常见的糖尿病主要分为1型糖尿病、2型糖尿病及妊娠糖尿

病。1型糖尿病绝大多数是自身免疫性疾病,表现为胰岛素绝对缺乏,多由自身免疫缺陷、遗传因素、环境因素及某些外界因素(如病毒感染、化学毒物等)所导致;2型糖尿病多由胰岛素抵抗和β细胞功能缺陷导致,遗传因素及年龄、生活方式、营养过剩、体育锻炼不足等环境因素亦是其发病的常见原因;妊娠糖尿病多由妊娠期激素水平变化引起的胰岛素抵抗所导致,孕前肥胖、家族糖尿病史、年龄等也是导致其发病的风险因素。

问:体检时血糖临近标准的上限,是不是意味着会患糖尿病?

李光善:体检时血糖水平接近标准上限并不一定意味着一定会患糖尿

病,但这是一个警示信号,提示需要关注血糖值,定期监测血糖,并采取健康饮食、规律运动、控制体重、戒烟戒酒等预防措施控制血糖。

若血糖持续接近上限,或伴有其他风险因素,如糖尿病家族史、肥胖等,建议尽早就医,进一步检查以明确诊断。

问:一旦患病,患者应该如何控制好疾病,避免并发症的出现?

李光善:糖尿病常见并发症包括急性严重代谢紊乱、感染性疾病、以及微血管病变、动脉粥样硬化性心血管疾病、神经系统并发症、糖尿病足等慢性并发症。一旦确诊糖尿病,应严格遵守医生制定的个体化降糖方案,定期

监测空腹血糖及餐后2h血糖,必要时使用动态血糖仪监测,及时复诊调整降糖方案,保持血糖平稳;保持良好的饮食起居习惯,增加有氧运动及肌肉训练,避免久坐久卧;超重患者应通过饮食和运动减重,并维持健康体重;控制血压、血脂,血压应控制在140/90mmHg以下,必要时使用降压药,定期检查血脂,必要时通过药物、饮食控制血脂;平素有吸烟饮酒史的患者应及时戒烟戒酒;定期检查糖化血红蛋白、眼底、肾功及足底,排除慢性并发症出现的可能性。

名医在线
栏目热线
0532-66988718

在家量血压 7个要点须牢记

如今,家用血压计已进入千家万户,这是一种非常有用的工具,可以帮助高血压患者和健康人群更好地管理血压。那么,在家中该如何正确使用家用血压计测量血压呢?以下7个要点你必须牢记。

1. 推荐臂式电子血压计,因为它比水银柱血压计更环保,比腕式血压计更准确。

2. 通常建议在早晨起床后,排完尿、服药和吃早餐前测量血压,以及在晚上睡前测量;尽量在每天同一时间测量,以保持一致性,有助于前后对比。

3. 情绪波动、运动、饮食等都会导致血压波动,因此测量前要保持安静5-10分钟,且避免在测量前用餐、喝咖啡,更不要抽烟、饮酒。

4. 首次测量时,左臂和右臂都要测一测,然后选择血压较高的一侧长期监测。

5. 测量时,应坐在有靠背的椅子上,并舒适地靠在椅背上,背部挺直,双脚放松平放在地面;手臂应放在心脏水平的位置,血压计的袖带应与心脏保持同一水平。

6. 穿薄衣服进行血压测量;不要撸起袖子,以免手臂被紧紧裹住,影响测量。

7. 每次连续测量两次,取平均值,数据会更为可靠。

马奕琛

健康课堂

心脏最怕这些事,良好习惯很重要

失常。

压力过大:长期加班或处于过度紧张、亢奋的状态,会令交感神经持续兴奋,大量血管活性物质分泌,血管收缩、血压上升,心脏和血管都容易受到伤害,心梗风险也会增加。

长时间水温过高洗澡:水温过高会加速体内血液循环,导致心率异常,建议水温控制在35~38℃,时间不宜超过20分钟,尤其是老人洗澡时最好有人协助。

剧烈运动:剧烈运动可能使血压突然升高、心率过快,心肌供血不足,

更易诱发心肌梗死。

极端情绪:在极度悲伤或愤怒时,可能出现胸痛、气短、胸闷等“心碎综合征”症状,危及心脏健康。

久坐不动:长时间伏案或盯着电视、手机,血液流动减慢,易形成血栓。一旦血栓脱落,堵塞大脑、心肺血管,可能导致猝死。

要想让心脏健康,生活中应坚持好的习惯,如:均衡饮食,控制盐分,保证充足睡眠,戒烟限酒,适量运动,每天喝够8杯水,保持良好心态等。

张海涛

吃药,最好别吃这种水果

酸甜多汁的口感、便宜的价格让柑橘类水果成了人们果盘里的常客。果香浓郁、口感清新的西柚(也叫葡萄柚),更是老人小孩都爱吃。

但很多人可能不知道,西柚和药同服,居然可能导致危险。

西柚含有一种叫作“呋喃香豆素”的成分。这原本是西柚为了自我保护、抵御昆虫啃食而进化出的物质。然而,它的杀伤力可不止这点,虽然

不至于伤害人体,但会抑制肝脏中CYP3A4酶的活性。

经肝脏代谢的药物,一般是肝脏中的酶在发挥作用,CYP3A4酶就是其中一种。

简单来说就是:吃药的同时又吃了西柚,相当于无形中增加了药物剂量。

以每天都需要吃降压药为例,吃西柚会增加降压药的药物剂量,容易引起低血压,轻则头晕心慌乏力,严重可能晕倒,甚至休克。

正因如此,很多降压药的说明书上都会标注:用药期间不得吃西柚或者喝西柚汁。

服药后,什么时候可以吃西柚?

有文献显示:吃了西柚或喝了西柚汁之后,酶的活性或需要72小时才能恢复。

所以说,不光是吃药时不能吃西柚,如果西柚会影响你正在吃的药,整个用药期间都不要吃西柚。实在想吃,建议间隔3天以上。

刘子琦

春季头痛外治 中医有三妙方

头痛塞鼻散治疗各种头痛

方一:

配方和制法:川芎50克,白芷50克,炙远志50克,冰片7克,共为细末。

用法:以医用纱布包少许药末,塞入鼻孔,右侧头痛塞左鼻孔,左侧头痛塞右鼻孔。一般塞鼻3-5分钟后,头痛逐渐消失。

主治:头痛、偏头痛。

方二:

配方和制法:细辛、生石膏、天花粉、白芷各6克。研成极细粉末,密封贮瓶备用。

用法:临证每取适量粉末,用塑料管吹入鼻中,交替吹入左右鼻孔;若偏头痛,则左头痛吹入右鼻孔,右头痛吹入左鼻孔,每日1次,出汗即有效。

主治:凡因风、火、痰所致之头痛,其中包括神经性头痛、血管性头痛、偏头痛。

药气熏鼻疗法治头痛

方一:

配方和制法:当归、连翘、川芎、熟地黄各20克。上药水煎25分钟,连渣一起置于壶中。

用法:趁热将壶嘴对准患鼻孔,先熏,再令患者用鼻吸药气约5-10分钟。冷则加热,反复吸之。每日3次,每剂可连用2-3日。

主治:血虚头痛。

方二:

配方和制法:黄芪15克,党参9克,白术9克,炙甘草、陈皮各5克,当归6克,升麻5克,柴胡3克,防风、羌活各9克。制法同上。

用法:同上。

主治:气虚头痛。

药枕疗法治头痛

方一:

配方和制法:丁香30-50克,郁金40-60克,川芎12-30克,山楂12-50克,菖蒲15-25克。上药研成粗末,制成药枕。

用法:每日睡觉枕之,每日不少于8个小时。15日为一个疗程。2-3个疗程可愈。

主治:气郁头痛。

方二:

配方和制法:生白术300克,生黄芪500克,党参150克,蒲黄200克,五灵脂100克,土鳖虫50克。上药一起烘干,研为粗末,制成药枕。

用法:患者枕之,1个月1个疗程,2个月换一次枕芯。

主治:虚性头痛和过敏性鼻炎导致的头痛。贾佩琰

喝水后这些异常
是肾在“求救”

肾是人体重要排泄器官之一,喝水后如果出现这4个异常,可能是肾脏发出的“求救信号”

脸部、四肢水肿

肾主水,当肾不好时,体液平衡就容易出现异常,导致脸部、四肢出现水肿。如:肿眼泡、脚肿。

频繁起夜
夜间频繁如厕,可能是肾脏浓缩功能减退的表现,也可能是膀胱出现了问题。对于男性来说,还需要关注前列腺方面的疾病。

蛋白尿
蛋白尿是肾病损伤常见表现之一,也就是大家平时所说的“泡沫尿”,犹如鸡蛋加水后搅拌一样。

这是因为肾小球滤过膜受损,使蛋白质漏出,导致尿液中含有蛋白质,析出了泡沫,需提高警惕。

高血压
肾脏不好,喝下去的水排不出来,水分潴留在血管内部,便会导致血压升高,并且一般无法通过降压药缓解。

皮肤瘙痒
浑身上下皮肤瘙痒、干燥蜕皮,也可能是因为肾脏疾病发出的信号。

吃饭没胃口
肾脏功能不好,毒素大量囤积在体内,会使消化系统受损,继而出现食欲减退。

周静鑫