

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联合
“健康教育进社区”公益活动

家门口来了中医博士

“健康教育进社区”公益活动第三场走进高邮湖路社区

8月20日,由青岛市卫生健康委和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”公益活动第三场走进了市南区八大湖路街道高邮湖路社区。本次活动邀请到了青岛市市立医院中医科博士王仁和为社区居民带来了一堂生动的中医科。针对困扰不少居民的糖尿病问题,王仁和从多个方面向到场居民讲解了糖尿病的发现、预防、治疗,将健康教育和服务送进了社区。

专家上门服务 送来健康教育

“你迟到了,快坐!”活动现场,早已就座的居民轻声催促着刚刚赶来的朋友。8月20日上午9时,高邮湖路社区的中医“课堂”上,多名居民已经入座,等待着医生开课,陆陆续续还有居民慕名赶到。市立医院中医科王仁和博士在大家的期待中,为社区居民科普了糖尿病的相关知识,及其防治、调养过程中的中医办法。

“糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损,或两者兼有引起。长期存在的高血糖,会导致各种组织,特别是眼睛、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。”王仁和以糖尿病的危害开场,引起了现场居民的重视和关注。同时他指出,与越来越高的糖尿病患病率相比,我国居民的糖尿病知晓率仍处于较低水平,大多数患者不知道自己已患上糖尿病,更谈不上及时有效的治疗。

随后,王仁和介绍了糖尿病的典型病症,包括烦渴多饮、多尿、多食、不明原因体重下降;明确了糖尿病诊断中的血糖指数标准,指的是在空腹状态下,即至少8小时没有进食后;强调急性感染、创伤或其他应激情况下暂时性血糖升高,不能用于诊断糖尿病。



讲座后,专家面对面解答居民的问题。

“糖尿病的治疗应遵循综合管理的原则,包括控制高血糖、高血压、血脂异常、超重肥胖、高凝状态等心血管多重危险因素,在生活方式干预的基础上进行必要的药物治疗,以提高糖尿病患者的生存质量,延长预期寿命。”王仁和说,也要遵循个体化原则,根据患者的年龄、病程、预期寿命、并发症或合并症病情严重程度等确定个体化的控制目标。

中医西医互补 治疗调养结合

活动现场,王仁和先从西医药物治疗方面向居民们科普了相关知识,接着又提到了糖尿病的中医认识。之后,王仁和澄清了糖尿病患者日常生活中的常见误区,科普了患者生活中的适宜和禁忌。“糖尿病患者饮食宜清淡,尤其是晚餐,可以多吃蔬菜,主食应减量,但不能不吃,还应当注意细嚼慢咽,有助于血糖的控制。宜适量运动,运动降糖是糖尿病治疗的最健康方式,运动时间可安排在餐后1小时进行,避免空腹运动及使用降糖药60-90分钟后运动。宜早睡早起,糖友争取10点前睡觉,保持良好的作息规律,不要熬夜也不宜盲目补觉。”王仁和说,此外,糖尿病患者忌吃饭太

晚,夏季晚餐安排在7点前,冬季6点前;忌夏季贪凉;忌睡前激动。

讲座的最后,王仁和从精神、饮食、起居、穴位四个方面带来了糖尿病患者的调养小技巧。建议患者增加社交活动,培养广泛兴趣,豁达宽容,情绪平和;提醒患者居室朝阳,多进行户外活动,免受潮湿风寒;分享了捏按手指穴位以养生疗疾的方法。

“是哪几个穴位,王医生你再给讲讲。”“王医生我们去哪里找你。”讲解刚一结束,现场不少老年朋友走到前面,围住王仁和,针对自身或家人的糖尿病状况进行咨询,王仁和一一解答。“今天很高兴,能够通过讲座,将知识分享给大家,让大家知道了如何通过中医方式来防治糖尿病。”活动最后,王仁和表示,希望今后能有机会跟大家分享更多的其他方面的中医知识。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦
见习记者 崔家琳

特别提醒

想听健康讲座 快来联系我们

8月份起,由青岛市卫生健康委和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”公益活动将在全市各街道社区陆续长期开展,为广大社区居民提供健康科普、咨询、义诊等。欢迎感兴趣的社区街道拨打**早报热线 82888000**报名预约。

早报读者也可拨打热线积极参与,提出你感兴趣的
健康话题,我们将邀请岛城各公立医院的专家走进“健康教育进社区”公益活动,将健康教育和服务送到您家门口。

崇尚健康
远离疾病

眩晕30余年 原是心上有个孔

特色科室

头晕反复发作,元凶到底是什么?数日前,57岁的市民张先生晨起活动时突然头晕、视物模糊、步态不稳,休息后头晕无好转,家人赶紧将他送到青岛阜外医院就诊。神经科眩晕团队检查后,考虑患者为中枢性眩晕,多学科会诊后诊断为垂体泌乳素瘤,并制定个体化治疗方案。然而出院后的第三天,张先生再次出现剧烈的眩晕、恶心、呕吐,感觉整个人像被风暴卷起来一样……家属迅速将其送回了医院,经过检查后诊断为“前庭性眩晕”,给予对症止晕治疗后,张先生又逐渐好转起来。那么问题来了,这次发作的眩晕原因是什么呢?是脑瘤导致的?还是其他原因?

它是眩晕疾病中的“变色龙”

“您以前有过类似症状吗?第一次发作是什么时候?症状每次持续多久?诱因是什么?有没有头痛过?有没有怕

光、怕吵闹?发作时有没有眼前亮光?”通过对张先生更加详细地询问病史,答案逐渐水落石出。原来张先生从19岁开始就有头痛、头晕的情况,大部分是在劳累、熬夜、生气时出现,怕见亮光、怕周围人吵闹,头痛时眼前会看到闪光点或瀑布样亮光。张先生坦言,这么多年曾在多家医院被诊断为“脑缺血、颈椎病、美尼尔氏病、焦虑症”等各种问题,甚至吃了3年抗焦虑药,都没有改善。

那究竟是什么问题呢?阜外医院神经科眩晕团队介绍,其实这是发作性前庭综合征,有先兆的前庭性偏头痛是眩晕疾病中的变色龙,虽然名字叫头痛,但是临床表现很多,可表现为单纯的头痛、头晕、也可表现为又痛又晕,还可以有耳鸣、耳闷、听力下降,经常被误诊。既往研究显示,大约有1/4的类似患者是由于卵圆孔未闭导致,根据张先生的情况,眩晕团队和心脏彩超团队的检查证实了这一诊断:卵圆孔未闭!头晕的元凶找到了,回想起这么多年受的苦,张先生说:“早遇见你们20年该多好,我就不用受这么多罪了!”

头痛头晕反复发作莫小视

无独有偶,40岁的杜女士也与张先生情况相似,她频繁发作眩晕、恶心,在别的医院诊断为“脑供血不足、颈椎病”,药物针灸效果都不好。来到阜外医院眩晕中心就诊后诊断为“前庭性偏头痛”,进一步检查发现是由于“先天性心脏病,卵圆孔未闭”,心脏介入团队给予行“封堵术”治疗后,杜女士的症状明显好转。

据悉,而卵圆孔未闭(PFO)是一种先天性心脏病,卵圆孔是胚胎时期心脏房间隔的一个生理性通道,正常情况下出生第一年就会关闭,但是大约20%-30%的成人,卵圆孔并没有在出生后关闭,于是形成PFO。PFO可以通过封堵手术治疗。目前大量的研究显示,头痛、眩晕、PFO,三者常常存在密切关系。由此,特别提醒市民,反复发作的头痛、头晕莫小视,青岛阜外医院眩晕中心为你排除大脑炸弹。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



热线:82888000

科学祛湿分体质 药食同原来预防

问:俗话说“湿气重,百病生”。到底什么是湿气,又该如何自查和清除湿气?

孙响波(海慈医疗集团肾病科副主任、主任医师):中医将湿气分为内湿、外湿或湿热、寒湿。内湿主要是饮食不当、饮食生冷寒凉、作息不规律、缺乏运动等因素致脾气、脾阳受损,脾运化水湿功能减弱所引起的。外湿主要由气候、生活环境潮湿、淋雨、长期水中作业等外部因素所致。通过脉诊来辨识属于哪种体质,湿热表现通常为口臭,大便黏滞不爽,小便黄赤,颜色深,舌质红,舌苔厚黄或黄厚腻,皮肤易生痤疮,发红,口干、口苦、体味大。寒湿通常表现为大便偏稀或前干后稀,容易腹痛、腹胀,尤其是受凉后舌苔偏白腻,水滑、胖大有齿痕。

需注意的是,长期暴饮暴食,嗜食辛辣油腻,偏好冷饮,不爱运动,思虑过重都可能增加体内湿气,影响健康。这里要特别提醒,夏秋季应该清淡饮食、注意休息、适当运动。此外,日常生活中可以食用一些冬瓜、山药等药食同源的食物来预防湿气。

开学先调生物钟 适度运动解秋乏

问:季节交替孩子更容易生病,这一时节应该如何做好儿童保健?

郭晓琳(海慈医疗集团本部儿一科主任):正确照顾儿童的饮食起居,才能安全度过季节转换时期,尽量减少夏秋常见疾病发生的几率。首先饮食方面,要增加蛋白质摄入,多吃一些豆制品、蛋类、奶类、鱼、虾、鸡等,这些食物蛋白质含量高,而且比较清淡。处暑之后,昼夜温差变大,气候干燥,中医认为“燥邪伤肺”,哮喘体质宝宝多加要注意,家长们要注意居室保湿、清洁、通风的工作,以及避免宝宝接触尘螨等过敏原。饮食上还可以适量添加一些润肺、除燥、生津功效的食材,比如莲藕、红枣、银耳、山药、荸荠、百合等。喝水是最直接的补水方法,注意饮水不要过猛、过快、过量,应遵循少量多次原则。

近期至12月,是婴幼儿发生腹泻的高发时段,不可以过度食瓜类蔬果,若发生腹泻,可通过小儿推拿、隔药艾灸治疗。此时秋燥开始,苦能坚阴,吃点苦味蔬菜大有裨益。其中,苦瓜富含生物碱、维生素及矿物质,具有清热解暑、除烦提神和健胃功能,常见的藕、白萝卜、冬瓜可以入汤;铁棍山药、干莲子可以入粥;秋梨做汤更润肺。

其次,起居上不在夜晚开空调,并要增加睡眠时间,出伏以后,人体容易感到疲乏,也就是我们常说的“秋乏”。开学在即,督促孩子每晚早早上床睡觉,能调整生物钟,也能增强免疫力。适度运动解秋乏,家长可以陪伴孩子每天坚持运动,比如散步、慢跑,锻炼鼻黏膜对温差的耐受力。

观海新闻/青岛早报记者 杨健