

减轻“甜蜜的负担”：糖尿病健康管理这样做

新华社记者 沐铁城 田晓航 彭韵佳

来自国际糖尿病联盟(IDF)的数据显示,目前,我国糖尿病患者人数超1.4亿,这意味着我国大约每10个人中就有1个糖尿病患者。

我国糖尿病患者人数为何增多?患者健康管理该从何入手?血糖正常人群如何做好预防?围绕这些问题,记者采访了业内专家。

我国糖尿病患者人数为何增多?

糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病,其典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿、体重减轻。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭,导致残废或者过早死亡。

来自国际糖尿病联盟的数据显示,我国20岁至79岁人群中,糖尿病的患者人数从2000年的2000多万增长到2021年的1.4亿多。

糖尿病患者增多的原因是什么?中日友好医院内分泌科主任张波认为,一是饮食习惯、肥胖、环境等因素导致新发病人数量增加;二是治疗水平提高延长了患者的生存时间,使存量患者数量增加。

张波介绍,近年来,我国新发糖尿病患者呈现两大特点,一是“两头”(老年人和年轻人)突出,糖尿病也“盯”上了年轻人;二是农村糖尿病患者增多,城乡差别比过去缩小。

调查数据显示,我国超半数糖尿病患者并不知道自己患病,而确诊的糖尿病患者血糖控制达标率也比较低,糖尿病并发症管理有所欠缺。

不过,通过远程管理进行生活方式干预等新手段,患者可以节省就诊时间,提高就诊频次,大大提高管理效率和效果。而一些新仪器和药物的使用也促进了糖尿病健康管理水平提高。

记者采访了解到,作为国家远程医疗与互联网医学中心的依托单位,中日友好医院在2019年牵头成立国家远程医疗中心糖尿病互联网联盟,开展关于糖尿病远程管理的研究,2020年牵头制定了中国糖尿病远程管理专家共识。

“今后,糖尿病管理的目标应是继续延长患者寿命,同时减少新发患者数量,做好预防。”张波说。

糖尿病患者健康管理该从何入手?

糖尿病患者健康管理该从何入手?张波介绍,一是饮食习惯、肥胖、环境等因素导致新发病人数量增加;二是治疗水平提高延长了患者的生存时间,使存量患者数量增加。

“血糖监测需要精细化管理。”北京协和医院临床博士后刘艺文说,指尖血糖的基本监测点为空腹、三餐前和餐后2小时,如存在夜间低血糖风险,可酌情加测睡前和夜间血糖;糖化血红蛋白建议每3个月监测一次。

此外,糖尿病慢性并发症及合并症监测需要综合管理。刘艺文介绍,眼底、肾脏、心血管、神经系统因长期“泡”在“糖分超标”的血液中,会逐渐出现病变。这被称为糖尿病慢性并发症,是影响“糖友”生活质量和寿命的罪魁祸首。因此,每年应进行一次评估,通过尿白蛋白肌酐比值、肾功能、肾脏超声评估糖尿病肾病,通过眼底检查评估糖尿病视网膜病变……还应定期复查血压、血脂和尿酸。

控糖食谱什么样?北京协和医院内分泌科主任肖新华说,主食可选择升血糖较慢的碳水化合物,少吃粥等流质主食,适当多吃非淀粉类蔬菜、粗粮等膳食纤维,减少精加工谷类摄入,尽量少油少盐。“无糖食品”“0糖饮料”并非不含糖,大量食用仍可能导致血糖升高且不易控制。

控糖除了“管住嘴”,还要“迈开腿”。北京协和医院内分泌科

主任医师李玉秀建议,糖尿病患者每周至少保持150分钟中等强度有氧运动,如健步走、太极拳、骑车等。存在严重低血糖、糖尿病酮症酸中毒等急性并发症、严重心脑血管疾病等情况的患者禁止运动,待病情稳定、专科医师评估无禁忌后,才可逐步恢复运动。此外,患者应在专科医师指导下规范使用降糖药物,切勿自行盲目减药或停药。“应用降糖药物后仍需坚持饮食和运动管理,否则降糖药物的效果将大打折扣。”李玉秀说。

血糖正常人群如何做好预防?

除了糖尿病患者要做好健康管理,血糖正常人群也要注重早期预防,防止变成糖尿病前期。

张波介绍,有一个概念与糖尿病密切相关,叫做代谢综合征。代谢综合征有5条诊断标准,即高血压、中心性肥胖、甘油三酯高、高密度脂蛋白低、血糖异常,其中3条达标就可诊断为代谢综合征。

“没有血糖异常的人如果其他4条达标,就可看成是糖尿病前期的高危个体,需提高警惕。”张波提

醒,其实只要有1条达标,就要引起注意。

专家介绍,如果某人直系亲属或兄弟姐妹患有糖尿病,那么自己也存在患上糖尿病的可能性。这部分人群如果已经是糖尿病前期,就要积极预防和保持良好生活习惯,维持健康的体重、血压等指标,这样,患病的可能性就可以大幅下降。

如今,许多年轻人热衷于奶茶等含糖饮料。张波说,大量饮用含糖饮料,会诱发并加重体内的胰岛素抵抗,导致血糖难以控制,持续增高,使人逐步发展为糖尿病前期甚至糖尿病。

控糖不应等于“恐糖”。糖分是人体获取能量的最主要来源,如果完全不摄取糖分,则会导致免疫力下降,容易引起脱发、产生皱纹以及情绪低落,甚至伤害到神经系统。一些人控糖过度,可能导致营养不良,走向极端会发生低血糖。甚至有的人为了变瘦拼命控制饮食,最后导致厌食症。

专家提醒,科学控糖是健康生活的一部分,同时也需要控制总能量摄入,加强身体锻炼,如此才能消耗多余脂肪,提高基础代谢率。

运动后发生肩痛应警惕肩袖损伤

据新华社电(记者 帅才)专家指出,很多人在运动后发生肩痛,经过热敷等处理后仍得不到缓解。肩部疼痛发病率较高,在运动人群中肩关节损伤发生率更高,是较为常见的运动损伤。很多人把肩痛当“肩周炎”看待,这是一种认识误区。

中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏说,前来医院就诊的肩痛患者中,很多是由于过度运动和运动不当引发了肩袖损伤,而这些患者在就医之前把肩袖损伤当成肩周炎治疗,延误最佳治疗时机,导致“越治越痛”。

湘雅二医院骨科教授陶澄告诉记者,有一些中老年人在运动后容易出现肩关节损伤,还有一些喜欢运动的中老年人在发生肩痛后继续锻炼,导致“越练越伤”。

宁市人民医院院长刘亮告诉记者,普通肩周炎和肩袖撕裂的症状都表现为肩关节疼痛及肩部

活动受限,这给患者在认知上造成了误解。特别是在基层,一些老年人一发生肩痛后就以为自己患上肩周炎,采取热敷、针灸等疗法。需要注意的是,中老年人一旦感到肩膀疼痛,应该考虑是否患了肩袖撕裂。

专家指出,因肩痛被误诊为“肩周炎”等疾病,导致误治、盲目运动、病情恶化的现象普遍。对于肩关节疾病,应该做到早诊断、早确诊、早治疗。患上肩袖损伤的患者要停止运动,避免伤情加重,如果病情严重,必须接受肩关节镜微创手术才能治愈,手术后要在专业医生指导下进行康复治疗和功能锻炼。

陶澄建议,中老年人在运动前要有充分的拉伸和放松,不宜过快进入大强度运动状态。中老年人不要盲目进行负重练习,如果在运动中出现关节疼痛,不可强忍疼痛进行运动,以免发生关节损伤。

奇亚籽和亚麻籽啥区别

最近几年,奇亚籽和亚麻籽的“出镜率”很高,被称为“超级种子”,但很多人分不清它们的区别。

奇亚籽是苋科鼠尾草的种子,原产于墨西哥和危地马拉,是阿特克人和玛雅人的主食,可以说是一种非常古老的食物。它颗粒比较小,呈扁椭圆形,外表很光滑,有点像芝麻,颜色从白色、棕色到黑色都有,味道比较淡;亚麻籽是亚麻的成熟种子,有浓郁的坚果风味,其食用历史也很长。早在8000多年前,亚麻籽就被美索不达米亚人用作食物和药品,中国古代医家也推崇它为药食两用的食材。其颗粒比奇亚籽平坦、稍大,呈扁卵形,通常为棕色或金色。

在营养方面,奇亚籽和亚麻籽有很多共同之处。首先,它们都含有大量的多不饱和脂肪酸,其中欧

米伽3多不饱和脂肪酸含量特别高,这种脂肪酸有助降低心脏病等慢性病的风险;第二,都富含膳食纤维,有助预防便秘,改善肠道健康;第三,都含有丰富的蛋白质,是人体植物蛋白的良好来源;第四,都富含抗氧化物质,有助消灭人体内的自由基,比如奇亚籽中多酚类物质含量丰富,而亚麻籽富含木酚素。

奇亚籽可加到牛奶、粥或者凉菜里直接食用,但其吸水效果非常好,需完全泡发后再食用,不然容易引起便秘。亚麻籽有坚硬的外壳,需磨碎后食用,但粉碎后易氧化,需放冰箱冷藏,尽快吃完。亚麻籽中含有微量有毒物质氰糖苷,加热、微波、水煮等加工处理方式可降解氰糖苷的含量,增加安全性。(摘自《生命时报》)



激光美容后护理要跟上



本报综合讯(陈木开)激光美容在一定程度上给许多爱美人士带来了不错的保养效果,但激光美容到底适合什么人,如何进行科学的护理等,都需要我们了解清楚再行动,这样才能达到理想的疗效。

点阵激光:适合痤疮疤痕修复和缩小毛孔。点阵激光是一种激光发射的模式,把原本聚集的光斑分散成数十到数百个微小的焦斑,微量分隔的热损伤促进胶原增生,又可以减少治疗对皮肤的热损伤。点阵激光适用于治疗痤疮后出现的凹陷性疤痕,还可以用来改善妊娠纹,以及手术疤痕、外伤性疤痕,缩小毛孔等。每次治疗仅需数分钟至十几分钟,不影响工作学习。

护理:激光治疗后要先降温,用医用冰袋外敷30分钟;治疗后24小时内避免沾水,可外涂生长因子;治疗后第2天开始,可以用冷矿泉水清洁皮肤,用医用胶原蛋白敷冷敷;创面3~5天左右结痂,待痂皮自行脱落,不可强行剥脱痂皮;辛辣食物、

不能强行剥脱痂皮;术后2周尽量避免户外运动,严格防晒;如果皮肤干燥可用活泉水补水和温和低敏护肤品润肤;少食辛辣刺激性食物,避免饮酒,多食青菜、水果等维生素C含量高的食物。激光治疗后,部分人会出现暂时性返黑现象,通常会逐渐消退,只是消退时间因人而异,患者不要过于担心。

调Q和皮秒激光:祛斑能手。调Q和皮秒激光是采用光爆破原理来击碎皮肤内部的色素颗粒,粉碎的色素颗粒被人体的巨噬细胞吞噬后运走,达到美容的效果。主要用于治疗各种色素性皮肤病,如日晒斑、雀斑、咖啡斑、太田痣、黄褐斑等。

护理:先用医用冰袋外敷30分钟,并保持面部清洁,避免摩擦,可外涂生长因子;创面3~5天左右结痂,结痂后可用冷矿泉水清洁皮肤,或胶原蛋白敷冷敷。待痂皮自行脱落,不可强行剥脱痂皮;做好物理防晒;避免酒精饮料、辛辣食物、

剧烈运动和刺激的美容产品。

光子嫩肤:美白嫩肤和抗衰。光子嫩肤是采用特定的光谱光子穿透皮肤,被组织中的氧合血红蛋白选择性吸收,诱发炎症反应,促使血管内皮细胞释放细胞因子,提高成纤维细胞的表达,促进更多胶原新生;光子使色素团块破坏和分解,封闭扩张血管,从而达到祛除皮肤瑕疵的效果。其功能有消除或减退淡斑、增强皮肤弹性、消除细小皱纹、改善面部毛细血管扩张、改善面部毛孔粗大和皮肤粗糙,使肤质更加细腻光滑,是肌肤日常保养护理的很好选择。

护理:治疗后可冷敷医用胶原蛋白面膜,尽量用冷水洗脸;注意保湿,一周内不要化妆;避免使用维A酸类产品或进行刷酸治疗;做好防晒,推荐进行物理防晒,如戴遮阳帽、打太阳伞等;避免食用辛辣刺激食物和饮酒,多食青菜、水果等维生素C含量高的食物,并保持规律作息。(摘自《生命时报》)

吸烟会直接伤害眼睛

本报综合讯(牛雨霁)众所周知,吸烟会增加患肺癌、心脏病、妊娠并发症等的风险,但很多人可能不知道吸烟也和眼病相关。近期,日本岐阜药科大学进行的一项研究发现,香烟烟雾、气溶胶会损伤眼睛的角膜细胞。

香烟燃烧产生的烟雾中含有3800多种化学物质,包括一氧化碳、尼古丁等生物碱、杂环化合物、重金属元素等。北京市眼科研究所所长金子兵告诉记者:“角膜位于眼睛表面,烟雾往上飘的过程中,可直接接触并损伤角膜。”如果长期抽烟,角膜会长期接触这些化学物质,可受到不可逆的伤害。

吸烟产生的气溶胶还可导致干眼症、白内障、葡萄膜炎、老年性黄斑病变等眼部疾病。金子兵表示:“有研究证明,吸烟人群中,白内障的发生率是非吸烟者的两倍,老年性黄斑病变发生率是2.4倍。”即使不吸烟,如果长期接触二手烟,眼睛也会受到伤害。

除了香烟烟雾,炒菜油烟、鞭炮和烟花燃烧产生的烟雾、汽车尾气,甚至是严重的雾霾颗粒都会对眼睛产生影响,易导致眼表炎症。不过,人体有防护机制,如果只是偶尔接触,伤害都是可逆的,不必过于担心。但对于烟瘾较大、长期吸烟的人来说,眼睛长期被“毒气”包围,有

出现严重损伤的可能,需格外注意眼部健康,防止眼疲劳,如果出现问题一定要及时到医院就诊。

金子兵表示:“停止香烟烟雾对眼部的伤害,最核心的措施是戒烟,远离二手烟。”及时发现、及时治疗,也是很必要的手段,有助减少严重并发症的出现,尤其是中老年人。

眼部异常中,视力问题最容易被察觉。“如果出现视物模糊等功能性问题,且矫正视力后也无法达到较清晰水平时,就需考虑眼部疾病了。”金子兵说,如果眼睛有红、肿、痒、痛、畏光等症状,也需警惕,及时去医院就诊。(摘自《生命时报》)

最近的天气逐渐转冷,很多人都穿上了羽绒服,手脚冰凉的老毛病又来了。手脚冰凉的问题怎么解决?这里跟大家详细聊聊。

现代医学认为,手脚冰凉主要和心脏血管有很大关系,血液是由心脏发出后,携带氧气到全身各部

位,氧经过燃烧后才能产生热能,手脚才会温暖。如果心脏衰弱,无法使血液供应到身体末梢部位,或体内血液量不够,红细胞和血红蛋白偏低,或血管中有阻塞,或发烧、感冒等都会影响大脑中枢神经,均可导致手脚冰冷。

而中医认为,手脚冰凉乃阳气虚衰,不能温煦四肢末梢所致。阳气是生命的原动力,《黄帝内经》云:“阳气者若天与日,失其所则折寿而不彰”,强调了阳气在生命中的重要作用。临床上,手脚冰凉多见于甲状腺功能减退、低血压、窦性心动过缓及贫血等患者,这些疾病使人体经常处于低代谢状态,出现性欲下降、容易衰老、须发早白、脱发、思维迟钝、大便溏薄等。

中医对任何症状都必须辨其阴阳、表里、寒热、虚实等,手脚冰凉无非虚实两端,虚者是阳虚和血虚,四肢失于温煦,实者大多为肝郁、寒湿、湿热和瘀血等,阻滞

经脉,阳气运行受阻,不能达于四肢末梢。如何调理?具体方剂、药物如下:阳虚者用四逆汤(附子、干姜、炙甘草),血虚者用当归四逆汤(当归、桂枝、芍药、细辛、炙甘草、通草、大枣),肝郁者用四逆散(柴胡、枳壳、芍药、甘草),寒湿者用乌头汤(麻黄、芍药、黄芪、甘草、乌

头),湿热者用王氏连朴饮(厚朴、川连、石菖蒲、制半夏、焦栀、芦

根),瘀血者用血府逐瘀汤(桃仁、红花、当归、生地、川芎、赤芍、牛膝、桔梗、柴胡、枳壳、甘草)。

除内服汤药,手脚冰凉人群日常生活中有以下注意:多运动、勤甩手。“流水不腐,户枢不蠹”,建议一早起来做做运

动,健走是最佳选择,用比走路快、比跑步慢的速度,大步往前走,双手顺便甩一甩,走上30分钟,促进气血运行,全身就会暖呼呼的。因为一早就让血液循环和新陈代谢加速,所以整天都会充满活力,不容易发冷。

适当吃点辛辣食物。辣椒、胡椒、芥末、大蒜、青葱、咖喱等辛香料,可促进气血运动。平常饮食中搭配食用,例如吃炒面、炒米粉时加点辣椒酱;喝汤时多加点胡椒粉;吃水饺时,配碗酸辣汤,无形中就能吃进很多辛香料,简单饮食改善手脚冰凉。

注意保暖防寒。手脚冰凉的人尤其要注意保暖防寒,外套、帽子、手套、围巾、口罩等各种保暖“装备”都要齐全。

精油泡澡+足浴。平时可多泡脚,并在热水中加入甘菊、罗勒、肉桂、迷迭香等,以促进血液循环,让身体暖和起来。也可以找个水桶,里面装热水、米酒、姜、适量的红花和艾叶,趁着看电视或睡觉前浸泡30~45分钟,这个方法非常有效。

最后,推荐一个改善和抵抗手脚冰冷的食补方——当归生姜羊肉汤。具体做法是:当归20克,生姜30克,羊肉500克,黄酒、调料适量。将羊肉洗净、切块,加入当归、生姜、黄酒及调料,炖煮1~2小时,吃肉喝汤。(摘自《生命时报》)

睡前动动脚 帮助睡好觉

本报综合讯(王世彪)常言道:“不觅仙方觅睡方”,现代人睡眠差者很多,给大家推荐两个有助增加深睡眠、提升睡眠质量的中医方法。

动动脚趾。中医认为,睡眠是阴升阳降、心肾相交的过程。睡前升阳,阳气都集中在头部,阴不升阳不降自然无法入眠。把注意力集中到脚尖,每天晚上睡前动动脚趾尖,气血会被引导下行,不仅有助眠,还能帮助调理手脚冰凉的问题。具体方法是:仰卧平躺,两腿伸直,脚后跟紧贴床帮,双脚脚尖尽量往上勾,使脚掌和小腿呈

90度。双臂伸直,手掌朝下,静止10分钟,便会感到困倦。若还无睡意,5分钟后再做一次,一般做两三次都能入睡。

敲脚跟失眠穴。脚跟的失眠穴又称为“百敲穴”,失眠穴在脚后跟,足底中线和内外踝连线的相交处。失眠穴属于经外奇穴,历代医家在临床使用过程中发现它对失眠有奇效。由于该穴在脚后跟,皮非常厚,所以一定要使劲按摩,可以用一根圆头的筷子点按比较省力。按摩时,可用拳头锤击大概100次左右。

(摘自《生命时报》)

政协珲春市十四届一次会议 举行换届纪律教育培训活动

(上接一版)要站稳政治立场,把准政治方向,坚决不做任何有损组织威信和形象的事情,始终做政治上的明白人;要讲原则,换届纪律“十严禁”“十不准”每一条都是“高压线”,要坚决杜绝各种不正之风和

筑牢食安防线 守护“舌尖安全”

(上接一版)实现货物消杀、核酸检测全链条管控,保证7.94万吨进口货物、385.7万件进口冷链食品安全。

为共同维护人民群众“舌尖上的安全”,珲春市多部门联动,全力打好疫情防控、食品监管“双战线”。

珲春市公安局定期开展食品药品安全大检查,对发现的安全隐患,限期进行整改。今年以来,破获食品、药品类案件2起,涉案金额200余万元,有效打击了违法犯罪分子的嚣张气焰。

市文旅局联合市监局等部门,对旅游景区、星级乡村旅游点、饭店等生产经营单位开展执法检查,查处问题8项。

违纪行为,以实际行动维护换届纪律的严肃性,确保换届风清气正。珲春市政协副主席倪永增,市政协党组成员、副主席候选人崔严巍、金在虎,秘书长苗发胜参加活动。

市教育局协同市场监管部门对学校食堂食品安全开展联合检查,全力确保食品安全。全市35所学校食堂已安装“明厨亮灶”设备,覆盖率达100%,每个食堂3个监控点位已接入市教育局安全监管平台。对全市12所学校的食堂进行改造,所有学校食堂自主经营并配备1名营养师,均已获得餐饮服务许可证。

同时,积极开展城乡饮用水监测,市政供水合格率达100%、农村饮用水监测合格率达69.70%。