电话:0433-7537167 E-mail:tumenjiangbao@163.com www.tmjnews.net www.tmjnews.cn 本版责任编辑 冯雪

手脚发麻眼皮肿 心慌头痛视力差 血糖频低人消瘦

七个变化提示糖尿病重了

生命时报记者 郭诗颖

作为一个“无声杀手”,糖尿病带来的并发症较为隐蔽,且悄无声息地危害全身,发现时往往为时已晚。华中科技大学同济医学院附属同济医院内分泌科副主任医师刘喆隆介绍,人体长期处于高血糖水平下,会伤害全身所有血管,引发病变。据估算,若患糖尿病5~10年未经正规治疗,各个器官就会相继出现慢性并发症,治疗效果也将大打折扣。因此,生活中要留意下面几个信号,提高防病意识。

皮肤瘙痒麻木

短期血糖上升会引起体内白细胞功能下降,抵抗力弱,容易发生感染,如尿路感染、阴道炎等,可能出现外阴瘙痒症状;如果糖尿病病程已久,在脚趾、手指、足底等肢体末端,可能会出现虫子爬行或类似电流的瘙痒麻木症状,这时就需警惕糖尿病引起的外周神经病变。

视力变差

高血糖会损伤视网膜内的微小血管,引起渗漏或出血,之后视网膜会代偿性地长出异常的新生血管,这些新生血管更容易发生渗漏或出血,导致糖友视力下降,甚至失明。目前,糖尿病视网膜病变现已成为我国50岁以上人群的重要致盲眼病之一。刘喆隆建议,2型糖尿病患者初次确诊时要进行全面的眼底筛查,此后应根据病情,每年至少复查一次。

心慌、头晕

在疾病早期,糖友体内胰岛素的延迟分泌可能导致低血糖,表现为心慌、手抖、头晕、出冷汗等症状,补充糖分后能缓解。对于患病已久的糖友来说,血液中的糖分不断损伤血管,并随着血液循环周而复始,导致全身各处血管狭窄、堵塞,进而造成冠心病、脑卒中、脑出血等心脑血管疾病,这些疾病早期也会出现心慌、头晕、恶心等症状。

体重下降

“掉秤”是2型糖尿病典型表现之一。这是因为糖友体内血糖太高,多尿、失水后体重降低;由于糖友胰岛功能不佳,葡萄糖分解出现障碍,机体只能分解脂肪和蛋白质,导致体重减轻。刘喆隆提醒,糖友正常的身体质量指数(BMI)应保持在18.5~24,如发现短时间内体重下降快,有并发其他疾病的可能,应到医院做相关检查。

脸部水肿

正常情况下,肾脏能发挥“过滤”作用,保留体内蛋白,将有害物质通过尿液排出。但肾脏血管病变后,肾脏的“筛眼”会变大,体内有用的蛋白就被漏掉了,表现为尿液中的蛋白增加。体内白蛋白减少了以后,血管里存不住的水分就会“跑”到皮下组织里,因此,肾脏受损的糖友大多会出现眼睑、面部的水肿,在早上起床时尤为明显。

频发低血糖

与高血糖相比,低血糖往往更加凶险,在短时间内使患者出现意识障碍、昏迷。刘喆隆提示,一定要关注低血糖出现的原因,例如规律服药后出现低血糖,应告知医生以及时调整药物剂量和种类。“提醒大家不要迷信糖尿病保健品的效果。有些糖友听信过分夸大降糖功效的保健品广告,偷偷用保健品代替降糖药,常引发夜间低血糖,对身体健康极为不利,建议糖友在医生指导下服用保健品,出现低血糖及时就医。”刘喆隆说。

呼气带烂苹果味

在分解脂肪以供给能量的过程中,可能会产生大量酮体并在体内积聚,使糖友出现恶心、呕吐、腹痛、头晕、意识障碍等症状,且呼出的气体带有烂苹果味,这是糖尿病最常见的急性并发症——糖尿病酮症的典型症状,常见于胰岛功能差的1型糖友或中断用药、严重感染的2型糖友。刘喆隆说:“最重要的是要准确识别并尽快就医,大多数糖尿病酮症的患者经过及时诊治,能够转危为安。”

总之,糖尿病是一种全身性疾病,系统诊治,定期复诊,有效控制病情,才能预防或延缓各种并发症。因此,糖友应尽量保持自己的血糖在正常范围,关注身体发生的细微变化并定期检查,做到早监测、早发现、早控制。

心梗急救争分夺秒 牢记两个『120』

新华社记者 顾天成 董瑞丰

天气转凉,急性心血管疾病进入高发期。多名医学专家提示,警惕心梗发病年轻化的趋势,出现急性胸痛要及时拨打120急救电话,明确诊断心梗患者需争取在黄金120分钟内得到救治。

心梗防治刻不容缓

急性心肌梗死,是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,常常危及生命。

临床数据显示,我国心血管疾病患病率处于持续上升阶段,每年发生急性心梗的患者约100万人,45岁以下心梗发病率逐年上升。《健康中国行动(2019-2030年)》已将心脑血管疾病防治列为15个重大专项行动之一。

“随着我国老龄化程度不断加深,心血管疾病的防治刻不容缓,每个人都要做自己健康的第一责任人。”中国胸痛中心联盟主席、中国科学院院士葛均波表示,提升居民健康素养、提高预防与急救意识,做到预防在前是最经济最有效的健康策略。

北京大学人民医院心内科主任医师刘健介绍,导致心梗的危险因素包括高龄、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等,而作息不规律、过度劳累、久坐、抽烟饮酒等生活类因素,也是心梗发病日益年轻化的主要原因。尽早发现、尽早诊断和尽早救治,是挽救心梗患者生命的关键,也是改善心梗患者长期生活质量和预后的基石。

突发心梗怎么办?

心梗救治,时间就是生命。中国人民解放军总医院心血管病医学部主任陈韵岱介绍,心梗并非毫无先兆,在急性心梗发作前的数小时,患者可能出现如下症状:颈部、嗓子难受,堵塞感,常伴有大汗症状;上肢和左肩痛、持续后背或上腹痛、牙痛或下颌痛,这些可能是心脏缺血导致的疼痛放射,并多伴有大汗。

突发心梗如何自救?专家建议,马上拨打120急救电话,告知准确位置。患者保持平卧,如随身携带有急救用药,应立即舌下含服硝酸甘油1片,有条件者可口服阿司匹林。若患者出现意识丧失,需尽快进行胸外按压、心肺复苏等抢救措施,并根据情况借助自动体外除颤器(AED)抢救。

专家提示,为最大程度降低心梗风险,应做到规律饮食、不过饱、多吃蔬菜水果;避免突然剧烈运动,运动前做好热身;保持平和的心态,情绪稳定乐观;避免压力过大、连续熬夜,要劳逸结合。

胸痛中心建设“抢时间”

抢救心梗患者,关键还要打通医院内外多个环节,构建从发病到救治的全程绿色通道,让患者在120分钟黄金救治时间内得到抢救。

为了更好地解决“从出现症状到拨打急救电话时间过长”“从接到急救电话到接触患者并完成转运时间过长”“从患者进入医院到开始治疗的时间过长”三大难题,我国近年来大力推进胸痛中心建设,将其作为提升我国公立医院急诊急救能力的重要内容。

中国胸痛中心联盟公布的数据显示,目前我国通过胸痛中心认证的医疗机构已达2200家,5300余家二级及以上医疗机构注册并逐步开展胸痛中心建设工作。同时,胸痛救治正在下沉到乡镇,已推动建设超7400家胸痛救治单元,通过验收944家。

国家卫健委医政医管局医疗资源处处长王斐表示,结合全国心肌梗死救治现状,通过政策引导,胸痛中心建设已成为解决我国急性心肌梗死救治的有效抓手。

新研究:吃海鲜有助减肥、缓解痛经

据生命时报 作为妇科最常见的痛经,广泛存在于中青年女性中。近期,日本东北大学附属医院和东北医科药科大学等研究小组在《公共科学图书馆期刊》发表的一项横断面研究显示,女性产后每周至少吃一次鱼,中度以上痛经风险明显降低。

研究小组以2060名女性为对象进行调查,并根据鱼的摄取频率分为4组,即每周不到1次、每周1次、每周2~3次、每周4次以上,对鱼的摄取频率与痛经关系进行分析研究。结果表明,产后女性中28.1%有中度以上痛经,其中38.0%的女性鱼的摄取频率每周不到1次,与之相比,女性摄取鱼的频率多,痛经风险和程度显著降低。并且,即使考虑与女性痛经高度相关的子宫肌瘤、子宫内膜异位症等妇科疾病病史,以及年龄、学历、收入等社会经济因素,结果也没有改变。

此外,海鲜对肥胖也有抑制作用。日本国立健康与营养研究所等机构研究结果表明,男性摄入鱼类和贝类的频率与超重呈显著负相关。与摄入量最低组相比,鱼和贝类摄入量最高组超重风险降低76%。

冬季膏方进补 三大要点牢记

据浙江老年报讯 古人认为,服用膏方,既能滋阴润燥,又能为冬季阳气潜藏做好准备。但时下“膏方热”存在着认识不当、使用不当的问题,应引起重视和思考。

吃前先做中医体检

吃膏方进补一定要选择正规、有资质的医疗机构,首先要做好中医体检,不要盲听盲从。特别是本身有基础疾病者,在就诊时和医生说清楚,以免出现不良后果。

中医体检方法和西医不同,中医师依照传统望、闻、问、切四诊合参,观察被检者的神、色、形态,对面色、肌肤、手足、胸腹等局部进行检查,观察舌质、舌苔等舌象,把脉并询问被检者的身体情况、饮食、工作环境和既往史、家庭史等,作出综合分析和判断。体检后可以确定被检者属于何种体质类型,由体检医师针对被检者的具体情况进行进补、饮食、情志、运动等各方面的指导和调理。这种体检特别适合亚健康人群和老年人,以及所有需要服用膏方者。

膏方不是人人能吃

曾有媒体报道了50多岁的王女士进补一个月后黄疸升高、肝功能异常的情况。原来她患有自身免疫性肝炎,加上不当使用中药,导致药物性肝炎。这些年因不当用药或保健品诱发药物性肝炎的患者越来越多。

膏方主要适合四类人群:常感头晕目眩、倦怠乏力、形体消瘦、口燥咽干、腰酸背痛的亚健康人群;失眠、长期咳嗽、慢性胃肠炎、“三高”等慢性疾病患者;产后和术后体虚人群;想要美容养颜的女性,或需益智助考的学生等人群。

膏方应调补兼施

准确运用冬令膏方,是治未病的有效手段之一。专家表示,膏方应于补中寓调治,调补兼施。冬令进补者以中老年人、慢性病患者居多,常见阴虚、阳虚、痰湿、气滞、瘀血等多种病理性体质,若一味投补,则有虚虚实实之虞。

本着“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则,补虚法以补养肾中精气为要。肾中精气的盛衰直接影响机体新陈代谢等生理活动,于冬藏之时补肾填精,有利于阴精积蓄,阳气潜藏,达到强身健体之效。施补同时,参以调气、活血等法。

新研究揭示新冠病毒如何影响心脏

据新华社电 澳大利亚昆士兰大学日前发布消息说,一项新研究揭示了新冠病毒如何对心脏产生影响,以及其与流感病毒对心脏影响的差异,这为治疗新冠病毒感染所引起的心脏损伤提供了思路。

这项由昆士兰大学领衔的研究已发表在《免疫学》月刊上。研究报告作者之一、昆士兰大学的库拉辛哈博士说:“与2009年流感大流行相比,新冠导致了更严重和长期的心血管疾病,但在分子层面上,是什么因素导致了这样的现象尚不清楚。”

据介绍,新研究使用了从7名新冠患者、2名流感患者和6名对照组患者遗体上采集的心脏组织样本进行分析。

结果显示,研究人员在流感患者的心脏样本上发现了较强的炎症,而在新冠患者的心脏样本中则发现了与脱氧核糖核酸(DNA)损伤和修复相关的组织变化。研究人员表示,新冠病毒很可能是直接对心脏的DNA产生影响,而不仅仅是通过引发炎症带来连锁反应。

库拉辛哈说,DNA损伤和修复机制会造成基因组的不稳定,并且与糖尿病、癌症、动脉粥样硬化和神经退行性疾病等慢性疾病有关。

昆士兰大学教授约翰·弗雷泽说,这项研究表明新冠病毒和流感病毒对心脏组织会带来不同的影响,这提供了更多证据证明新冠病毒并非“与流感病毒相似”。未来团队希望通过更大规模的队列研究来开展深入调查。

饮食摄入 合理补钙

据北京青年报讯 在我国60岁以上老年人,因为缺钙导致的骨质疏松发生率接近40%。

一般成人钙的推荐摄入量是800毫克/天,而中老年人的钙需要量要高于此标准,50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000毫克,但不宜超过2000毫克。

通过平衡膳食摄取适量的钙是最经济、安全、合理的补钙方法,日常生活中富含钙的食物包括以下几类。

牛奶及奶制品 一杯牛奶加酸奶可满足每天一半钙需求,牛奶是人体钙的最佳来源,而且钙磷比例适当,利于钙的吸收。

豆类及其制品 大豆是高蛋白食物,含钙量也很高,特别是发酵后的豆制品。

鱼虾贝等海鲜类 这些都属于高钙食物,虾皮、鱼、海带、可以带骨连壳吃的小鱼小虾也是高钙海产品。

绿叶蔬菜 常见的许多绿叶菜都有补钙作用。

正确认识药物性肝损伤

据人民日报讯(邹正升)药物性肝损伤是指由各类处方或非处方的化学药物、生物制剂、保健品、膳食补充剂等所诱发的肝损伤,其发生率较高,预测性差,且无特异性的治疗方案,对人体健康形成威胁。

药物性肝损伤患者并不罕见。在所有住院肝病患者中,大约每10位肝病患者中就有1位以上患药物性肝损伤。

药物能“治”病,也能“致”病。凡是药物都有毒副作用。肝脏是药物浓集、转化、代谢的“化学加工厂”,90%的药物需要在肝脏中代谢,所以肝脏成为药物不良反应发生的重要场所。而肝脏中代谢酶基因的多态性,决定了不同的个体对药物的适应程度差异很大。

中老年人是药物性肝损伤发生的重点人群。中老年人身体患病概率更大,用药机会也不断增多,甚至同时接受多种药物治疗,药物的联合使用容易出现药物间相互作用。随着年龄的增长,肝脏的药物代谢能力逐渐下降,肝脏血流量减少,使得药物在肝内代谢速度减慢,从而导致药物在血液中停留的时间延长,因此增加了中老年人发生药物性肝损伤的风险。对于中老年人,建议在医生的指导下用药;对于本身存在慢性肝病的患者,其用药则更应慎重,切忌自行盲目服药或随意加大药物剂量。

如何识别药物性肝损伤?服用可能引起肝损伤的药物与导致肝损伤之间会有潜伏期。短则数天,常有过敏反应,长则1至9个月,常为代谢特异质性。潜伏期超过1年的情况常见于易慢性自身免疫肝炎样的药物性肝损伤。首先,需排除急性病毒性肝炎、慢性乙型肝炎、慢性丙型肝炎、非酒精性脂肪性肝炎、酒精性肝病、自身免疫相关肝损伤以及其他遗传代谢的原因引起的肝损伤。其次,要鉴别基础肝病,区分是药物叠加引起,还是原有肝病加重。据不完全统计显示,药物性肝损伤患者有超过6%有既往肝病,而既往有肝病的患者有1%可出现药物性肝损伤。

绝大多数药物性肝损伤治疗原则主要有:停用并避免再次使用可疑或同类药物,但也要充分权衡后续原发病加重的风险;特定的解毒治疗,比如N—乙酰半胱氨酸可治疗对乙酰氨基酚中毒;根据肝脏受损特点,适当使用保肝、降酶、退黄等药物;急性或亚急性肝衰竭等重症患者,必要时可考虑紧急肝移植。

服用枸杞有禁忌 四类人群需注意

据浙江老年报讯 冬季是非常适合滋补的季节。中医认为,枸杞性平,味甘,归肝、肾经,能滋补肝肾、益精明目,常食可强身健体、美容养颜、延缓衰老。现代研究表明,枸杞有免疫调节、抗氧化、抗衰老、抗疲劳、降血脂、降血糖、降血压、保肝、明目、排毒、保护生殖系统、抗辐射损伤等作用。

不过,枸杞虽好,却并非所有人都可以服用,尤其是以下四类人。

服用心血管药物者 发表在《欧洲心脏杂志》上的一份病例报告指出,服用心血管药物期间,如果饮用枸杞茶,可能会导致中毒,引发恶心、头晕、疲劳、晕厥等不适症状。因此,服用心血管药期间应禁饮枸杞茶。

风热感冒者 这类人多有发热、咳嗽、咽喉疼痛等症状,而枸杞性质温和,有滋补作用,如果此时吃太多枸杞,不利于病情改善。

身体有炎症的人 出现炎症后若仍摄入滋补作用较强的食物,可能会加速炎症发展。

腹泻者 这类人肠胃功能薄弱,还会有腹痛、腹胀、消化不良的表现,此时若吃一些滋补食物,身体不仅无法吸收利用,反而会增加消化负担。