

7月6日,由无锡市营养保健协会主办、糖尿病互助协会协办的糖尿病健康大讲堂,在市疾控中心举办,当天“百点万人共控糖”项目正式启动,由糖尿病互助俱乐部联合多个商家成立糖友爱心服务点。活动现场,市人民医院内分泌科专家卜瑞芳为广大糖友上了一节实用的健康课,将患者在疾病治疗过程中容易忽略的问题——列举,让在场的糖尿病患者们受益匪浅。

糖尿病前期应尽早干预

众所周知,糖尿病是一种慢性疾病,成为胰腺不能分泌胰岛素或胰岛素不能发挥正常功效来调节血糖水平。糖尿病的发病率高,每十个成年人中就有一个患上糖尿病,但可怕的是,超过一半人不知道自己患有糖尿病。“很多病人是得了其他病,在就诊时才发现有糖尿病”,卜瑞芳介绍。

更需要引起关注的是,如今处于糖尿病前期的人群众多,亟待引起重视,并应尽早进行干预。糖尿病前期是一种血糖异常的状态。处于糖尿病前期,说明人体的糖调节功能已受损,但尚无糖尿病的症状。据2010年全国范围内的流行病学调查研究显示,如果把空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白等指标都考虑进来,目前我国有50.1%的成年人,即接近5亿人正处在糖尿病前期。由于糖尿病前期几乎没有任何临床信号,大部分患者都在不知不觉中发展为糖尿病,错过了预防糖尿病机会。

据了解,由于糖尿病前期没有临床症状,想要尽早识别糖尿病,可根据一些糖尿病的高危因素作为预警信号。以下几类是糖尿病高危人群:40岁以上;有二型糖尿病家族史;久坐人群;BMI≥24kg/m²的超重人群(或男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm);患有高血压、高血脂的人群;有动脉粥样硬化等心血管疾病的人群;曾使用过激素或抗抑郁等精神类药品的人群;多囊卵巢综合征患者等。在以上各项中,如果占有一项即为糖尿病的高危人群,建议每年做一次空腹和餐后血糖检测,如果空腹血糖为6.1-7.0mmol/L,餐后血糖为7.8-11.1 mmol/L,就意味着已进入糖尿病前期。

哪些人较易患上二型糖尿病?

在糖尿病人群中,90%都是二型糖尿病,该种类型有较为明显的遗传倾向。专家展示的一张二型糖尿病遗传的机会率图表显示,如果父亲或母亲任何一方有糖尿病史,子女患有糖尿病的机会率有15%,如果父母双方都有糖尿病史,子女患病的机会率则攀升到75%。

二型糖尿病的高危人群包括家族中有糖尿病人者;中年或以上肥胖、缺少运动者;患有高血压或高血脂者;曾患有妊娠期糖尿病者;曾生产4公斤或以上婴儿者。

对糖友来说,除了饮食控制、维持标准体重外,在服用药物的同时,应注重监测血糖,评估自身状况。卜瑞芳介绍,糖尿病患者的血糖监测,尿糖是不准确的,不能以此判断血糖控制情况。

糖尿病非酮症高渗昏迷在老年人中更多发

糖尿病的并发症分为急性并发症和慢性并发症。“所谓急性,也就是及时得到治疗绝大多数可以恢复的,常见的有糖尿病酮症酸中毒、糖尿病非酮症高渗昏迷、低血糖等。”卜瑞芳介绍,一些病人血糖过高,容易引发糖尿病酮症酸中毒和糖尿病非酮症高渗昏迷,当出现两种情况时,必须要送到医院抢救。

糖尿病酮症酸中毒是糖尿病并发症中较严重的症状之一,如果没有得到及时治疗,可能导致患者死亡,典型症状如多饮多尿、体力及体重下降的症状加重;胃肠道症状,包括食欲下降、恶心呕吐;有的患者,尤其是一型糖尿病患者,临床表现可出现腹痛症状,有时甚至被误为急腹症。此外,还有酸中毒所致的呼吸改变、脱水与休克症状等。

值得关注的是,糖尿病非酮症高渗昏迷在老年人中多发,死亡率比糖尿病酮症酸中毒更高。高血糖昏迷会表现为严重口渴和血糖升高,但一些老年患者由于中枢反应能力下降,常常感觉不到口渴,也不会去喝水,最终导致情况严重。高渗昏迷往往有比较明显的外在表现,有糖尿病的老人可能会出现情绪越来越淡漠,不太讲话,这提醒家属一定要当心,发现异常务必及时送医院抢救。专家指出,预防高血糖昏迷症,要做到按时服用降血糖药物或注射胰岛素;注意饮食;当患病时,要增加测试血糖的次数;一旦血糖持续上升或有高血糖症状,就要立即就诊。

健康课堂

“发生低血糖对身体的危害很大,尤其是对老年人群来说,是我们在临床中最为担心的情况之一。”卜瑞芳说,低血糖是另外一种较常见、认知度较高的糖尿病急性并发症,当糖尿病病人血糖水平低于3.9mmol/L,或出现低血糖症状,即为低血糖。日常生活中,特别要防止出现低血糖,当老人出去锻炼时,包里要带上糖果、饼干一类的食物。当低血糖出现时,病人应立即进食,建议吃两粒果汁糖或葡萄糖糖,或三分之一罐含糖汽水。当症状改善后,可以吃两块饼干或一小碗饭(面)。如果出现昏迷,切勿强行喂食物,正确的做法是立刻送到医院处理。另外需要注意的是,代糖不能用来改善低血糖的症状。

糖友容易发生无痛性心梗

糖尿病的慢性并发症,包括大血管病变和微血管病变。前者如心血管病变、缺血性脑血管病、下肢动脉闭塞症,后者如糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病神经病变。

其中容易被患者所忽略的一点是无痛性心梗。专家介绍,普通人发生心梗,会有剧烈胸痛等明显症状,但对于糖尿病病人来说,需要警惕的是,很多患者并没有胸痛症状。因此,如果患有糖尿病,并且近段时间常出现胸闷、不舒服等情况,一定要到医院做个检查。

糖尿病患者的心血管病风险要比普通人群增加2-4倍,吸烟、血脂紊乱、高血压、肥胖特别是腹型肥胖等都是引起糖尿病性心血管病的高危因素。

(晚报记者 蓝田)

每周四帕金森病友开放日 《柳叶刀》提到的中医治疗帕金森无锡有

6月7日出版的世界级医学杂志《柳叶刀》,在关于中医药治疗帕金森病的文章中,提到了无锡易可中医医院创始人之一的魏江磊对帕金森病的研究成果。魏江磊的研究成果显示,帕金森病非运动症状、运动并发症、异动症方面,中医治疗有较大希望。

魏江磊和他的团队倡导“帕金森病FIX系统治疗”,通过中

西医结合、内外治结合,开展各种游戏化的康复锻炼和帕金森病导引术,每周四在易可中医医院三楼举行帕金森病友俱乐部活动,帮助帕金森病患者克服抖动、僵直现象,实现康复。

易可中医医院脑病科主任华晓庆是魏江磊的得意门生,针对病人反馈汤药难以下咽的问题,他特意向老师请教,并拜药学专家、老药工为师,将汤药改良成

告诉您所不知道的

方便可口的膏方,并将中药材进行破壁处理。经过对多位帕金森病患者的治疗对比,通过中医破壁的膏方,患者吸收增强,药效也改善了,部分患者的“剂末现象”和其他症状都有了不同程度改善。除了口服中药外,该院还有推拿、针灸、易筋等专门针对帕金森病患者的治疗项目,并由多位专家指导。

(江南)

编读往来

“快来看,我们上晚报啦!”



昨天早晨,当在家门口吃早饭的蒋阿婆接过我送上的刊有她和老伴在自家门前吃粽子照片的《江南晚报》时,对在屋里的老伴喊了起来。

今年端午节前的一天早晨,我路过蒋阿婆家门口时,拍下了蒋阿婆夫妇吃粽子的画面,并发在了朋友圈,后被晚报刊登在6月12日B4版上。

老两口昨天看到报纸后开心地说:“没想到80多岁的老人还上了报。”邻居对他俩说:“赶紧把报纸好好保存起来。”

(通讯员 穆平/文、摄)

B04 乐龄

2019.7.9 星期二

江南晚报

一颗石头导致一倒肾脏坏死
泌尿系统结石:早期发现很重要

泌尿系统结石是泌尿系统常见病,多发病,其发病率仅次于感冒、咳嗽、高血压、糖尿病,居第四位。据统计,我国每年新发泌尿系统结石患者约100万人,患病人数达1.5亿人。泌尿系统结石的发病与年龄、性别、职业、生活习惯、饮食结构等多种因素有关。早期发现、早期治疗是预防泌尿系统结石恶化的关键。

泌尿系统结石的临床表现多样,如腰痛、血尿、尿频、尿急、尿痛等。部分患者无明显症状,仅在体检时发现。一旦发现泌尿系统结石,应及时就医,根据结石的大小、位置、数量等因素,选择相应的治疗方案。早期发现、早期治疗可以有效避免结石对肾脏功能的损害,防止病情恶化。

省城首例“微创”手术成功
可能由肌力控制障碍引起

省城首例“微创”手术成功,可能由肌力控制障碍引起。该手术采用微创技术,创伤小、恢复快,为患者带来了福音。手术的成功离不开医疗团队的精湛技术和患者的积极配合。

书写60年传奇 安利你一个“新安利”

书写60年传奇,安利你一个“新安利”。安利公司作为一家有着60年历史的知名企业,一直致力于为消费者提供高品质的产品和服务。新安利作为安利公司的最新力作,更是集大成者,为消费者带来了全新的体验。