

忽略餐后血糖会漏掉很多糖尿病

糖尿病,精准治疗很重要

“体检如果只查空腹血糖,会漏掉很多糖尿病。”近日,在市人民医院开展的糖尿病防治教育科普活动中,来自江苏省医学会

内分泌学分会主委杨涛教授表示,如今人们对糖尿病的认知还不够,糖尿病也需要精准治疗,而精准治疗的关键要看胰岛功

能。如今,糖尿病人群越来越庞大,而且有年轻化趋势,提高对糖尿病的认识,早发现、早干预非常重要。

“糖友”应关注自身的胰岛功能

当你初次被诊断为糖尿病时,糖尿病的启动在大概10年前就开始了。不少人有疑问:我定期体检,指标没发现异常,为什么还是没有逃得过糖尿病?杨涛介绍,普通的体检项目中,往往只测空腹血糖,却忽略了餐后血糖。“很多餐后血糖高的人不知道自己血糖不正常,这就会漏掉很多糖尿病。”

据了解,糖尿病是一种慢性疾病,当机体不能产生足够的胰岛素,或者当身体

不能有效地利用所产生的胰岛素时就出现了糖尿病。糖尿病常引起糖尿病性视网膜病变、糖尿病性肾病、卒中、心血管疾病、糖尿病性神经病变等严重并发症,患病率高、并发症危害大。得了糖尿病,需要全方位管理,“只将血糖控制好,其他指标如体重、血脂、血压控制不好,一样会得并发症。”杨涛表示,和人体的心、肝、肾等器官会有功能障碍一样,人的胰岛也会出现功能障碍,因此,糖尿病患者应关注自身

的胰岛功能,一般每年要做一次胰岛功能检查。

在专家看来,药物也是糖尿病精准治疗的一个方面,糖尿病的治疗药物有多种,如双胍类、格列奈类、动物胰岛素等,不同药物有各自的作用机制。比如同样是降血糖,控制空腹血糖和控制餐后血糖使用的是不同的药物,也就是说,都是降糖药,其针对性是有差异的。因此,患者在医生指导下选择适合自己的药物非常重要。

日常监测血糖,餐前、餐后都要关注

血糖就是血液中的葡萄糖,太多葡萄糖留在血液会导致血糖升高,而高血糖就像氧化剂,无时无刻不在腐蚀身体各个器官。胰岛素可以把葡萄糖从血液运送到身体细胞中提供能量,维持血液中葡萄糖正常水平,防止血糖浓度过高对器官造成的损害。那么普通人如何知

道自己的胰岛功能如何?这就需要医生根据检查结果来评估。

市人民医院内分泌科许岚主任医师介绍,胰岛功能临床上可通过胰岛素释放实验(馒头餐或喝葡萄糖粉)来测定。而除了医生的诊断与治疗,日常监测是糖尿病患者日常必做的工作。患者出

院初期或刚调整完药物时,要了解血糖基本情况,需要每天监测,可在每天选择不同的时间点进行。当病情趋于稳定时,血糖监测的频率可减少,具体的监测方法,需要听从医生的建议。需要注意的是,要想控制好血糖,既要监测餐前血糖,更要监测餐后血糖。(蓝田)

持续咳、痰、喘要警惕

肺功能检查是“金标准”

时下正是秋冬交替的时节,忽冷忽热的气候让很多人患上了呼吸道疾病。如果出现咳、痰、喘等症状,且持续有一两个月,很有可能是慢阻肺的征兆。近日,李老伯在胡埭镇卫生院接受了肺功能检测,被告知患有慢性阻塞性肺疾病,需进行药物治疗,并于吸药三个月后再来复诊。

据悉,为了能使胡埭镇居民及时了解自身的肺功能状态,胡埭镇卫生院于周三

上午、周五上午定期开设肺功能检查门诊,为辖区居民做肺功能的检查与管理。同时与江南大学附属医院和无锡市第九人民医院呼吸内科合作,试点开展基层慢阻肺分级诊疗工作,筛查诊断、规范治疗、随访管理、双向转诊等。

每周有专家亲临坐诊,大大提高了诊断的效率与准确率。截至目前,胡埭镇卫生院已进行肺功能检查200余人次,并有医院专科护士

定期随访,安排复诊。九院呼吸科内科副主任医师张钰告诉记者,“开展筛查以来,我们已建立了一个数据库长期跟踪回访。针对轻度患者,进行社区管理,并指导督促患者规范用药。如果是重度患者,则需要住院治疗处理。”她解释说。此举有助于加强对患者病情的监控,延缓疾病进展,也真正开启了对于慢阻肺患者的全程管理模式。(刘虹)



日前,市民在梅园公园内“走秀”,放飞心情。(郑宙 摄)

美女医生奇准“CT手”

特色治筋巧治腰椎病小伙

“如果不是您,我可能现在还躺着不能动,更不要提养家糊口了!”

对40岁的张同(化名)来说,5年间的遭遇让他“恍如隔世”。

上手按压“诊”出片子之外的毛病

半年前,他因为严重的腰椎间盘突出,整个人如同一块“板砖”,卧床时连翻身都做不到。行动不便导致工作也丢了。很多地方找他手术,他害怕万一手术不成功,瘫在床上,家里怎么办?

2个月前,他带着一大堆检查资料来到了3个上海名医开的易可中医院“谭氏筋伤中心”。听完自述病史,接诊的中心主任王杰却没急着开“治疗单”,而是让他趴在检查床

上,开始逐步按压患处。过程中,她一边按压一边确认患者的疼痛点,不寻常的是患者的髋关节也有疼痛,结束后王杰皱起了眉头,“你除了腰椎间盘突出,恐怕还有其他问题。”王杰建议他去拍髋关节核磁。

结果发现他已经患上了股骨头坏死。王杰称:“当医生光看片子不行,得要上手,要‘手摸心会’,发现片子之外的问题,才能确诊,治疗才有针对性。”

指纹磨平练就“手摸心会”绝技

王杰为其实施了“谭氏筋伤三阶段特色体系疗法”。两个月后,张同又找了新工作。而每次说到腰椎间盘突出,他就向同事介绍自己的“治疗经验”,称赞王杰的“手诊”很“神奇”。

但实际上,这一“手上绝活”可不简单。王杰说,触摸按压需要了了解的问题很多,比如疼痛、畸形、肤温、异常活动、弹性固定、肿块等等,同时讲究先轻后重、由浅及深、从远到近、两头相对,确实了解骨与筋的实际情况。之后,再结合片子,在头脑中

形成病情的立体形象,达到“知其体相,识其部位,一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”,做到了“手摸心会”,从而精准诊断。

为此,这些年,她不停地练习手诊,熟悉腰椎、颈椎的组织结构。手诊需要用到手指力量,之前她会每天练习铁沙袋,手劲比同龄男性都大得多,10多年的手诊以致大拇指变形,指纹也被磨平。师从多位中医筋伤名家的她,已为上万人解决了颈肩腰腿痛等难忍之痛。(江南)

医讯

11月21日上午,上海中医药大学硕导谭德福教授,在易可中医院为痛风、风湿/类风湿性关节炎、强直性脊柱炎患者服务。

11月22日上午,上海市中西医结合医院脉管病科主任王义成,在易可中

医院为老烂脚、静脉曲张及术后肿痛痒黑烂、丹毒、糖尿病足、慢性淋巴水肿等患者服务。

11月22日上午,上海曙光医院神经内科原主任魏江磊,在易可中医院为帕金森、三叉神经痛、偏头

痛、耳鸣、眩晕等脑病患者服务。

11月22日上午,易可中医医院谭氏筋伤中心主任王杰,为颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、膝关节炎等颈肩腰腿痛患者服务。