

JIANMEI

家 / 庭 / 好 / 医 / 生 / 生 / 命 / 加 / 油 / 站

健·美 周刊

2月22日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请省中医院肾内科主任王亿平教授就有关话题与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经王亿平本人审阅。

陈小飞 记者 王松青 李皖婷/摄 倪路/摄

糖尿病肾病患者可日常食疗



本期指导专家 王亿平

专家介绍

医学硕士,教授,主任医师,硕士研究生导师。中华中医药学会肾病分会常委,中国医师学会肾脏病分会委员,安徽省中医药学会肾病专业委员会常务副主任委员,安徽省医学会肾脏病分会常委,国家中医药管理局重点专科学科带头人。从事以中医药为主,中西医结合防治原发及继发肾脏疾病的医疗、教学、科研工作二十年,先后主持省部级科研项目2项,厅级科研项目5项,发表研究论文四十余篇(第一作者或通讯记者)。

独家秘籍

擅长中西医结合治疗慢性肾功能衰竭、慢性肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病、狼疮性肾炎、高血压肾病等原发及继发性肾脏疾病。

门诊时间:周三全天,周六上午。 联系方式:0551-2850072

患者应半年体检一次

读者:我是一个糖尿病患者,春节前我的一个病友突然出现恶心呕吐,到医院一检查,医生说是糖尿病引起的尿毒症。现在我也很紧张,请问王医生,有什么预防的方法吗?

王亿平:这是糖尿病导致的肾脏损害,也就是我们常说的糖尿病肾病。在继发性肾脏损害中,糖尿病是主要的病因之一。很多患者对血糖控制得是否达标很关心,对由此导致的心脑血管疾病很重视,但忽视了可能出现的肾脏损害。早期发现、早期治疗糖尿病肾病对防止进入终末期肾病,推迟开始透析的时间很重要。尿液检查是发现糖尿病肾病的主要方法,因此,糖尿病患者可每半年去肾科门诊检查一次,以便及时发现肾脏损害,并在肾科医师指导下采取针对性措施。

中医控制肾病综合征病情

读者:我患有糖尿病,近期出现浮肿,到医院检查后医生说是糖尿病引起的肾病综合征,请问中医对这种情况有治疗的

办法吗?

王亿平:这种情况确实比较棘手,由于大量蛋白从尿中丢失,导致低蛋白血症而引起水肿,大量蛋白尿又可加重肾脏损害,严重威胁糖尿病患者的生活质量和生存期限,目前尚无特别有效的治疗方法。近年来,我们在控制血糖血压等基础治疗的前提下,采用中医辨证治疗由糖尿病引起的肾病综合征,取得一定效果,临床观察显示,有70%的患者尿蛋白明显减少,浮肿减轻或消失。需要说明的是如果出现肾功能损害,肌酐超过200umol/L的患者不适宜这种疗法,同时疗效出现需要较长时间,一般在三个月以后。

糖尿病肾病可日常食疗

读者:糖尿病肾病在药物治疗的同时,有没有可以在日常生活中采取的食疗方法?

王亿平:糖尿病肾病的临床表现主要就是蛋白尿,因此在日常生活中,我们可以根据自己的具体情况采用饮食治疗,以取得事半功倍的效果。下面介绍几种食谱。

消蛋白粥:芡实30g,白果10枚,糯米30g,煮粥,每日1次,连服数月。健脾补肾,固涩精微。辅助治疗蛋白尿。

黄芪粥:黄芪60g,粳米100g,煮粥,早晚各服一次。健脾养胃,利水消肿。辅助治疗水肿、蛋白尿。

莲子粥:莲子30g,粳米100g,煮粥,早晚各服一次。养心益肾固涩。辅助治疗蛋白尿。

中西医结合治疗效果明显

读者:中医和西医在治疗糖尿病肾病方面各有什么特色?

王亿平:对于糖尿病肾病而言,控制血糖,以西药效果好,疗效确切。但整体的调理,保护肾功能,消减尿蛋白,减轻症状,则是中医药的优势。所以中西医不是对立的,而是相辅相成的,若能正确使用中西医结合的优化方法来治疗糖尿病肾病则能提高治疗效果,改善生活质量,延缓病程的发展。当然,我们要清楚优化合用的目的,在医生的指导下了解中药、西药各自的优缺点,才能优势互补,相得益彰。

下周话题

“习惯性便秘”不可忽视

便秘是一件痛苦的事,特别是习惯性便秘的人更是苦不堪言。特别是女性和老年朋友容易患习惯性便秘。祖国医学认为,习惯性便秘与饮食不节、情志失调、外邪犯胃、禀赋不足有关,为热结、气滞、寒凝、气血阴阳亏虚引起肠道传导失司所致。中医历来十分强调习惯性便秘要“分辨虚实、攻补兼施”。

中医是如何诊治习惯性便秘的?习惯性便秘防治要注意哪些方面?习惯性便秘与直肠、结肠癌有关系吗?习惯性便秘针灸治疗有效吗? 下周二(3月1日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽中医学院附属针灸医院一病区李学军主任与读者交流。李学军主任长期从事内科疾病的中西医结合临床工作,在中医内科特别是脾胃病临证诊治中积累了丰富的经验,擅长运用内窥镜诊治消化系统疾病,特别擅长应用中医药特色疗法治疗消化系统疾病。 黄剑 记者 王松青

一周病情播报

规律生活 可以消“火”

据合肥市第一人民医院门、急诊统计,最近因口腔溃疡、牙疼肿胀、烦躁失眠、尿少便干、发热出汗等前来医院就诊的患者有所增加。合肥市一院的医生介绍说,“上火”的原因是微循环不足,血流缓慢,导致细胞所需的氧气和养料不能及时供给,同时代谢产物又不能及时清除,引起一系列功能障碍。生活丧失规律、脏腑机能失调、精神过度刺激,都有可能引起上火。

因此,专家建议,预防上火,首先要保证规律的生活,要适当的休息,劳逸结合。保持愉悦的心情,避免精神过度刺激。多吃水果、蔬菜,忌食辛辣,油炸或者火烤的食物。酒类除啤酒外,其他酒类几乎都会引起火气,尤其是酒精含量超过30%的酒最易上火。平日应多喝水,促进体内的致热物质从尿、汗中排除,必要时来医院就诊,在医生的指导下服用一些清火的药物。

苏洁 记者 王松青

糖尿病科普 系列讲座开讲

星报讯(陈孝谋 记者 王松青) 省立医院内分泌科拟自今年2月举行针对糖尿病患者的科普系列讲座,时间定在每月第四周的周六上午8:30-10:00。内容安排为:糖尿病流行情况和预防(2月26日)、糖尿病慢性并发症及其预防(3月26日)、糖尿病临床表现和诊断(4月23日)、糖尿病口服药物治疗(5月21日)、糖尿病合理饮食(6月25日)、糖尿病合理运动(7月24日)、糖尿病低血糖及其防治(8月27日)、糖尿病胰岛素治疗(9月24日)、糖尿病监测及其标准(10月22日)、糖尿病常见误区解答(11月26日)。

保障孩子健康听力 早期诊断干预很重要

星报讯(郑卫 戴睿 记者 王松青) 今年的3月3日是第十二个全国“爱耳日”,主题为“康复从发现开始——大力推广新生儿听力筛查”。专家提醒,做好新生儿听力筛查,对新生儿听力问题早发现、早诊断、早干预,促进公众自觉接受新生儿听力筛查,是减少听力残疾的有效手段。

卫生部规定,新生儿2—7天就可做听力筛查,出生三个月内,家长应为自己的孩子进行筛查,如果首次筛查不能通过,则需进一步复查。在出生后的3—6个月内可以进行持续检查。若经过2—3次复查仍

无法通过,就要采用脑干听觉诱发电位检查,及早作出明确诊断。

如果确诊新生儿存在听力障碍,针对病因宜尽早地给予药物康复治疗。安医大二附院耳鼻喉科杨见明主任指出,对于治疗有听力障碍的儿童越早干预越好,除了药物治疗以外,对于诊断尚有残余听力的新生儿,1岁以下即可验配助听器,而对于无残余听力的新生儿,有条件的最好在其一岁以后即植入电子耳蜗,孩子越大,治疗效果越差,而导致聋哑的可能性也越大。