

# 糖尿病“偏爱”五类人

相关调查表明,现在中国糖尿病的发病率约在9.7%,而且正在以接近“暴发”的状态迅速升高。糖尿病到底有哪些症状?什么是糖尿病的高危人群?控制血糖有哪些方法?冬季糖尿病患者该如何保养?12月30日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽医科大学第一附属医院内分泌科主任医师杨明功与读者交流。

■ 王异 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:杨明功

安徽医科大学第一附属医院内分泌科教授、主任医师。从事内科、内分泌代谢疾病临床、教学、科研工作40余年,对垂体、肾上腺、甲状腺、性腺及糖尿病诊治有较丰富的临床经验。任安徽省医学会内分泌糖尿病分会名誉主任委员,享受国务院津贴。

## 糖尿病“偏爱”五类人

读者:我父亲50多岁,爱吃荤,体型偏胖,会不会得糖尿病?

杨明功:糖尿病的高危人群有五类:一是生活方式不良,主要包括饮食上大鱼大肉过多、杂粮蔬菜太少,包括很多上班族“饥一顿饱一顿,好一顿饿一顿”的饮食习惯,包括吃饱就睡、从不运动的“懒人”生活方式;二是压力大,长期紧张、焦虑,这种不良的心理状态,会影响内分泌和新陈代谢,容易诱发糖尿病;三是有糖尿病家族史的,如果家中父母或兄弟姐妹有糖尿病史,自身患病的几率也高于常人;四是妊娠糖尿病,妊娠期间出现血糖升高的人,产后有三分之一血糖会一直处于临界状态,发生糖尿病的几率也高于常人;第五就是肥胖者,尤其是肚胸突出的“中央型”肥胖人群。身高(cm)-105=标准体重。超过10%为偏胖,超过20%为肥胖。如果您父亲符合其中一条,就意味着发生糖尿病的几率要高于常人。符合以上几条的最好尽快去医院查血糖,发现异常及时干预,以免发展成糖尿病。

## 儿童和青少年糖尿病需重视

读者:宝宝今年6岁,老是觉得饿,一天要吃好多餐,担心会不会是糖尿病?

杨明功:根据目前对糖尿病病因的认

识,将糖尿病分为四大类,即I型糖尿病、II型糖尿病,其他特殊类型糖尿病及妊娠糖尿病。其中,I型糖尿病以儿童和青少年居多。自身免疫系统缺陷、遗传因素、病毒感染、环境、生活方式等因素都有可能成为发病的诱因,I型糖尿病的发病一般比较急骤,口渴、多饮、多尿、多食以及乏力消瘦,体重急剧下降等症状十分明显,有的患者首发即有酮症酸中毒。所以应该引起重视,早发现早诊断,去正规医院测量血糖、胰岛素等,再根据个体情况接受治疗。

## 高危人群应定期监测血糖

读者:糖尿病患者平时自己在家要测量血糖吗?

杨明功:糖尿病对人体危害较大,其常见并发症包括糖尿病性视网膜病变、糖尿病性白内障,是导致致盲的第一位原因。糖尿病性心脏病、糖尿病性神经病变、糖尿病性肾病、糖尿病足等,是致残、致死的重要因素。糖尿病是终身、全身的病,目前尚没有根治糖尿病的医疗水平,这也使得糖尿病的预防工作尤为重要。在专科医生的指导下,血糖控制稳定者,不必每天测血糖。一般在病情有变化时,I型糖尿病患者每日需测血糖2~4次,II型糖尿病患者每日需测血糖1~2次,如果发现血糖偏低,一定要注意,咨询医生调整药量。血糖水平除了受身体状况和自身激素变化的影响外,还受情绪、饮食、运动及药物等影响,一天中人体血糖值都在不断变化。对于已确诊为糖尿病的患者来说,监测空腹血糖和餐后血糖还远远不够,还要定期监测糖化血红蛋白。一般每三个月监测一次糖化血红蛋白较为合理。

## 糖尿病患者的饮食原则

读者:糖尿病患者饮食上注意什么?

杨明功:糖尿病患者的日常饮食应注意:严格限制糖的摄入,每日定时进餐;限制动物脂肪及含饱和脂肪酸高的脂肪摄入;肾功能正常的糖尿病患者,推荐蛋白质摄入量占功能比的10~15%,有显性蛋白尿的患者蛋白质摄入量宜限制在每日每千克体重0.8g;不推荐糖尿病患者饮酒,警惕酒精可能引起的低血糖;食盐摄入量应限制在每天6g以内,合并高血压患者更应该严格限制摄入量,同时也应限制味精、酱油等调味品或含盐高的食物;摄入丰富B族维生素和铬、锌、硒等多种微量营养素,多吃粗粮、蔬菜,建议糖尿病患者膳食纤维达到每日推荐摄入量14g/1000kCal。除了饮食之外,糖尿病患者还应适当锻炼,再加上药物控制,三者平衡以达到最佳疗效。

## 一周病情播报

### 健康护牙 冷热酸甜想吃就吃

连日来,合肥市一院口腔科接收的牙周病患者人数明显增多。

据该院口腔科主任陈晓阳介绍说,牙周病可分为牙龈炎和牙周炎两大类,病因大多由于局部的菌斑、牙垢、牙石、食物嵌塞、不良修复体等所致。部分可由全身系统性疾病所引起,各组年龄均可发病。

预防牙周病,专家建议要养成良好的口腔卫生习惯,每天早晚用保健牙刷有效刷牙,清除牙龈边缘的菌斑。使

用牙线或其它洁牙用具清除牙齿邻面的牙菌斑。

在日常生活中,要注意膳食平衡,维护牙齿和牙周组织健康。吸烟是牙周疾病的加重因素,因此提倡戒烟。每半年进行一次口腔检查。定期进行洁齿,每年洁齿1次或2次。积极治疗一些全身性疾病,如糖尿病、营养不良、血液病等。坚持户外活动,进行慢跑、跑步、叩齿等活动。 苏洁 记者 李皖婷

### 皮肤奇痒 时珍本草霜 一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,痒痒就是止不住。痒得揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、疱疹刺痛痒,还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性皮炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)、体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴瘙痒、痔疮、痤疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤瘙痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送药) 地址:合肥养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

### 微创治腰椎间盘突出 创口不足一厘米

43岁的王先生患有腰椎间盘突出症,一年来一直感到腰部和右侧下肢酸胀疼痛,走起路来一瘸一拐。之前口服药物进行保守治疗,效果不佳。后听说滨湖医院可以开展微创治疗,特意前往就诊。

经合肥市滨湖医院脊柱骨科专家会诊后,决定采用椎间孔镜技术进行微创治疗。据了解,这种方式既不损伤

腰椎后方组织,也不破坏腰椎重要的骨关节韧带结构,对腰椎的稳定性无明显影响,是同类手术中对病人创伤最小、效果最好的椎间盘突出微创疗法。

手术进行了约1个小时,术后王先生的疼痛感立即消失,手术效果立竿见影。目前患者恢复良好。

苏洁 记者 李皖婷

### 冬补虽必要 也应分清人

民间素有“冬令进补,明春打虎”之说,是指人们在冬季服用补品、补药,使营养物质易于吸收蓄蕴,以利明年身体强壮。不过,省中医院副院长刘健提醒,冬补虽必要,但也要区分不同的人,有针对性地进补。

一般而言,中年人以补益脾胃为主,通过服用性质平和的补品来补益虚弱。常用有人参、党参、太子参、黄芪、莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、燕窝、蛤士蟆、银耳、猪肝等,它们既无偏寒、偏温的特性,又无滋腻妨胃的不足,非常适于冬令进补。

老年人则以补益肾气为主,通过服用具有滋腻性质的补品来补益虚弱。

常用的食物有猪肉、牛肉、羊肉、母鸡、鹅、鸭、鳖、海参等,药物有熟地黄、阿胶、鳖甲、鹿角胶以及各种补膏等,由于它们补益作用较强,对体质虚弱的老年人有很好的调治作用。但有的偏于温性,可能会增加消化道负担,需根据体质酌情服用。

青少年儿童处于生长发育期,正常饮食适当增加营养,经常进行体育锻炼即可,不必刻意进补。

女性容易在冬天出现血虚症,表现为面色苍白或萎黄、唇色淡白、心悸失眠、手足麻木、月经量少或闭经,应重在补血。可选用熟地黄、何首乌、阿胶、枸杞子、白芍等补血之药。 陈小飞 记者 李皖婷

### 蜀山区疾控中心实验室获资质认定

记者昨日获悉,蜀山区疾控中心实验室评审达标,获得资质认定,这意味着该实验室已经取得了合法的食品检验机构资质,可依法出具公正、科学、准确、有效的检验检测报告。

据了解,实验室资质计量认证项目涉及生活饮用水、疾病预防控制、

卫生消毒、公共场所卫生4个领域共66项,食品检验机构资质认定项目涉及食品、包装材料、矿泉水3个领域共82项,实验室检测项目和技术能力在合肥市市区级疾控机构处于领先地位。

鲁胜利 记者 李皖婷

## 下期预告

### 孩子冬季易发哮喘、感冒怎么办?

近期气温起伏不定,医院呼吸科内感冒、咳嗽、哮喘患儿一床难求。孩子长期咳嗽不止怎么办?哮喘患儿在冬季该如何保护呼吸道?感冒发烧了就一定要输液吗? 下周二(2015年1月6日)上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽省儿童医院呼吸内科一病区主治医师徐凤琴,就儿童

冬季呼吸道疾病的预防与护理等方面的问题进行解答。

徐凤琴,安徽省儿童医院呼吸内科一病区主治医师,2009年毕业于中国医科大学并获得硕士学位,曾于北京儿童医院呼吸科进行专业进修,擅长诊治各种儿童呼吸道疾病如支气管哮喘、慢性咳嗽、反复呼吸道感染等。 黄晔 记者 李皖婷