

客观对待糖尿病 勿被谣言迷惑

中山大学附属第一医院 杨光普



糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。糖尿病长期存在的高血糖,导致各种组织,特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。截止至2016年,全球共有4.15亿人患糖尿病,我国糖尿病患者就占了1.5亿。据估算,预计2040年全球糖尿病患者将会达到6.42亿。随着传播媒介的发展变化,糖尿病已经不再是陌生的疾病,可是微博、朋友圈里的糖尿病科普知识鱼目混珠,究竟哪些是真的哪些是谣言呢?以下将门诊遇到的最普遍的四大糖尿病误区列出来供糖友们鉴别。

谣言一 少吃糖就不会得糖尿病

在生活里,大家往往会产生这样的误区,吃糖多、吃甜食多才有可能得糖尿病,但实际上是人们“糖”的误解。

我们日常生活里吃的肉、蛋白质、水果等等,看似不是“糖”,但在我们人体正常代谢转化后也会形成糖类物质,升高我们的血糖。

另外,对于热爱喝酒的朋友,大量饮酒后由于损伤肝脏等原因,导致体内“糖分”难以代谢,也会转化成过多的糖和脂肪而形成糖尿病。

此外,体重过于肥胖,尤其内脏脂肪增多后,会给我们的胰腺带来巨大的负担,造成胰岛素降血糖功能和效果不佳,引发糖尿病。

谣言二 吃粗粮升血糖慢

的确在同等分量、同样烹饪方法下,粗粮比精米面(比如大米、白面等)对于升血糖的作用会小一些。但并不代表任何情况下都是这样。

如同样一碗小米粥和一碗白米饭,可能对于糖尿病患者而言,小米粥升糖作用比白米饭更高。因为小米粥经过炖煮的烹饪方

式,相对白米饭而言更容易被人体吸收转化为血糖然后引起血糖升高。所以,关键是看平时的饮食烹饪方式以及食物种类搭配。

糖友们最好选择清淡的烹调方法,如蒸、煮、焯等,少用或者不用炒、炸、煎、焖等方法。饮食要少油少盐,能用植物油就尽量不用动物油,煮、能不喝“老火汤”就尽量改喝青菜汤。

糖友们也可以在平时吃的白米饭里换成加入1/3分量的粗粮(如小米、燕麦、大豆等),可以一定程度上延缓人体对糖分的吸收。

谣言三 糖尿病一定会遗传

糖尿病是有遗传性的,特别是同卵双胞胎里,一方患1型糖尿病,另一方未来发病的几率可高达50%。并且,糖尿病的遗传倾向在

2型糖尿病患者里更明显。但这并不意味着得了糖尿病就一定会遗传。绝大多数情况下,它的发生是多基因共同作用的结果,并不仅仅是简单的父传子、母传子的关系。

糖尿病是否发病还很大程度上受环境因素的影响,家族里有亲人已经得糖尿病的朋友,如果早期就通过良好的生活方式干预,那么得糖尿病的几率也会大大减少。

谣言四 胖子才得糖尿病

肥胖确实是导致糖尿病出现的常见因素之一,但不是唯一因素。现实生活中,遗传、营养不良、脂肪含量高、腹型肥胖等都可能得糖尿病。

体内脂肪含量高、腹型肥胖(我国成年人男性腰围>93cm,女

性>80cm)的朋友,由于体内过多脂肪会给胰腺功能运作带来很大负担,不能发挥正常的代谢作用,即不能及时有效地降低血糖水平,也会造成糖尿病的发生。

家族里有亲人得糖尿病的人,即使身体不胖,但仍有可能因为胰岛素抵抗或者胰岛素释放不足等原因患上糖尿病。需要提请注意的是,过度节食导致营养不良、消瘦,尤其氨基酸获取不足的人,由于影响胰岛细胞正常工作导致功能衰竭,同样会诱发糖尿病。

希望大家在分辨了以上关于糖尿病传言后,可以更加客观全面地看待糖尿病,从而帮助糖友们更确切地认识糖尿病、管理糖尿病。当然“防”胜于治,良好的生活方式,合理的营养搭配,健康的运动锻炼才是王道。

性早熟是儿科内分泌系统的常见发育异常,是指女童在8岁前,男童在9岁前呈现第二性征发育的异常性疾病。孩子性早熟容易影响学习、造成心理障碍,甚至矮小症。对此,中山大学孙逸仙纪念医院儿科梁立阳副教授说,很多家长都听说过性早熟,但是如何辨别孩子是不是性早熟、需不需要治疗的误区非常多,需要提醒加以注意。

判断 性早熟标准

孩子正常的性发育受下丘脑-垂体控制的,并有一定的规律。女孩约为9.5~10岁左右开始性发育,一般先出现乳房发育,随之出现阴毛、腋毛生长,12岁左右月经来潮;而男孩多在12岁左右开始,最初的变化是睾丸增大、阴茎增长增粗,阴毛、腋毛生长,嗓音改变、遗精。发育过早、进程过快、延迟或次序异常均考虑发育异常。性早熟是指青春早期提前出现,即女性在8岁以前出现性腺增大和第二性征,或者在10岁前出现月经初潮;男性在9岁前出现第二性征。近年将快速进展的青春发育(如乳房开始发育时间正常,但初潮明显提前)及性发育次序异常(如乳房还没发育就来月经)等特殊类型认作性早熟。

有关 影响性早熟的四大因素

性发育是一个非常复杂的过程,性早熟的发病机制尚不明确,可能与社会发展、营养状态改善、遗传等众多因素相关。具体来说,大致包括4个因素:

- 1.大环境下儿童生长发育长期加速、提前;
- 2.环境污染、洗涤剂、有机农药、塑料制品、添加剂、相关药物的促进作用;
- 3.饮食习惯的改变,服用保健品、滋补品、农产品的催熟剂及误服避孕药等;
- 4.影视广告、家庭环境及社会心理因素的影响。

影响 容易导致心理障碍和身材矮小

性早熟对孩子的发育会带来比较大的影响,亟需引起家长重视:

造成心理障碍。性早熟儿童虽然身体发育提前,但心智发育仍处于实际年龄水平,孩子发现自身与周围人的不同性状特征后,极易产生自卑心理。此外,过早的性征出现亦会令孩子感到害羞和紧张,尤其是女孩,没有能力处理好月经给生活带来的影响,易出现生殖系统感染等并发症,加重心理负担。

关注异性,影响学习。随着体内性激素水平的增高,孩子无可避免会增加对异性的关注,加之缺乏相关的正确引导,也无法正确处理异性关系,从而出现早恋等问题,影响正常的读书学习。

影响身高,导致成年矮身材。性早熟的孩子往往伴随骨骺生长加速,使其看起来比同龄儿童长得高。但这仅仅是一个暂时的现象,由于性激素的提前催化,他们的生长期较正常儿童缩短,导致骨骺闭合大大提前,从而引起成年矮身材。一般情况下,女孩在初潮后,男孩在首次遗精后往往只能长5cm左右。

误区 性早熟无法干预

错误一:性早熟只是“早长”,无需治疗

不少家长认为性早熟其实就是“早长”,不需要特殊治疗。殊不知,部分的性早熟仅仅是其他疾病的一个表现而已,中枢神经系统、肾上腺及生殖系统疾病多以性早熟为主要或首发症状,例如垂体、下丘脑肿瘤,先天性肾上腺腺增生,肾上腺腺瘤、生殖细胞瘤,卵巢囊肿等;尤其在男孩中,绝大部分的中枢性性早熟以中枢神经系统肿瘤为基础病变。当孩子在早熟时伴随头痛、呕吐、突然出现或加重的视力异常、高血压等症及小年龄即出现性早熟时应警惕是否合并其他疾病。

错误二:所有的性早熟都需要治疗

性早熟的治疗目标是抑制过早或过快的性发育,防止或延缓孩子或家长因性早熟所致的相关社

性早熟影响性格和身高

会或心理问题,改善因骨龄提前而减损的成年身高,但并非所有的性早熟都需要治疗。有些情况是不需要治疗的:比如孩子虽然发育了但进展缓慢经专业医生判断对孩子以后的身高影响不显著;还有些孩子发育虽然提前,但身高生长速度亦非常快,医生预测其成年身高不受影响。孩子到底是否需要治疗,一定要听取专业医生的意见。

错误三:治疗性早熟阻止了性发育,会引起成年后不孕不育

部分家长认为治疗性早熟的实质是抑制性器官的发育、成熟,担心会影响孩子成年后的生育能力,导致不孕不育。其实中枢性性早熟的治疗药物在全球范围内使用时间超过30年,其安全性已得到全世界的公认。在性早熟治疗结束后约1~2年内,性器官恢复发育,不会对生育功能造成影响。(通讯员 朱素颖)

慢性鼻炎十问?

医学指导:广东药科大学附属第一医院耳鼻喉科 姚良忠



出现功能的异常。慢性单纯性鼻炎就好像经过反复拉伸多次的橡皮筋,弹性比较差,拉长后,回缩慢,并且可能回缩不到正常。而慢性肥厚性鼻炎就像是被拉长了没有了弹性的橡皮筋,不能回缩。

问题5:慢性鼻炎要怎么治疗?

答:对慢性鼻炎基本的治疗首先是要去除导致发病的不良因素。医师针对不同类型的慢性鼻炎,给出的治疗方法是不一样的,简单归纳起来,对过敏性鼻炎、单纯性鼻炎以药物治疗为主,肥厚性鼻炎以物理治疗、手术治疗为主。

问题6:治疗慢性鼻炎主要的药物有哪些?

答:药物治疗慢性鼻炎以局部用药为主,既往使用较多的药物是麻黄素滴鼻剂,麻黄素有较强的血管收缩作用,滴鼻后可以收缩鼻腔黏膜,暂时缓解鼻塞,改善鼻腔的通气,但对去除鼻腔炎症没有多大的帮助,而且容易出现药物依赖,长时间使用后,还会形成药物性鼻炎,因此临床上已经越来越少用了,确实需要用时也只是短期内使用,一般建议不超过1周。其他常用的滴鼻剂报告羟甲唑啉滴鼻剂、萘甲唑啉滴鼻剂也是同样的原理。最近20年来,鼻腔表面激素喷雾剂的使用,使广大慢性鼻炎患者取得较好的疗效,很多患者得到了彻底治愈,因此它的使用越来越广泛,也逐渐得到患者的接受。

问题7:使用激素喷雾剂治疗时要注意什么?

答:目前临床使用的鼻腔表面激素喷雾剂主要有三种:布地奈德、糠酸莫米松、氟替卡松,三种药物的疗效无明显差别。使用激素喷雾剂治疗最需要注意的是坚持,药物的理想效果是在使用药物1~2周后显现,很多人在使用几天后,没有达到效果,就觉得药物无效,不再用了;或者使用药物起效后,觉得好了,即刻就把药物停了。以上不规范的使用药物,也导致了药物错误的认识。慢性鼻炎的喷雾剂治疗,最低限度的使用周期也要3个月,才能取得稳定的效果,建

议在药物起效后,缓慢、逐渐减少喷鼻次数及剂量,譬如从每天喷鼻2次减为1次,从每天喷鼻1次减为2天喷鼻1次……在达到控制炎症的最小剂量时一直维持使用。

问题8:长期使用激素喷雾剂治疗安全吗?

答:大量的基础研究和临床实践经验表明,按照药品说明书规范长期使用激素喷雾剂治疗是安全的,不会出现全身不良反应,不会对儿童的生长发育产生不良影响,这是由于表面激素喷雾剂后药物主要在鼻腔局部起效,全身吸收少,并且每天使用的药物剂量也很低。目前已知的较多副作用也是局限在鼻腔,表现为鼻腔干燥、鼻腔少许出血、鼻腔过敏等,这些副作用都是非常轻微的,在医师的指导下对症处理后可以很快缓解。

问题9:规范的药物治疗后,慢性鼻炎仍然没有好转,还有其他办法吗?

答:通常,慢性鼻炎长期未采用有效的药物治疗,或者反复发作,最终都会发展为慢性肥厚性鼻炎,到这个程度时,药物治疗效果是不明显的,一般需要手术,既往的手术方法是切除部分下鼻甲,手术创伤大,出血多,恢复慢,而且术后的并发症明显,如鼻腔干燥、鼻出血、头痛等,现在,这种手术方式已经逐渐被淘汰。新的手术方式是在鼻内镜下,采用电动切割器、激光、等离子、低温射频等技术,在下鼻甲的黏膜下,精确的进行切除或消融,手术微创,基本不出血,疼痛轻,术后效果显著,也没有上述的各种并发症,已经在临床实践中广泛应用。

问题10:慢性鼻炎手术治疗后,还会复发吗?

答:我们必须清晰的认识到,手术治疗只是将鼻腔病变严重、不可逆转的组织去除,并没有将鼻腔的炎症清除,加上引起慢性鼻炎的病因复杂多样,如果引起慢性鼻炎的病因不去除,是极有可能复发的。因此,在针对病因治疗的同时,仍然需要长期的药物治疗,控制鼻腔的炎症,才能避免复发。

最后,提醒广大病友,只要对疾病有正确的认识,有坚持治疗的恒心,慢性鼻炎是可以治愈的。(通讯员 潘英媛)

广东名医大讲堂

专家介绍:

贾福军:广东省精神卫生中心主任、广东省精神卫生研究所所长。现任中国精神科医师协会副会长,中国睡眠研究会睡眠与心理专业委员会主任委员,广东省心理学会会长,广东省医学会精神病学分会主任委员,中央保健委会诊专家。擅长治疗失眠症、抑郁症、精神分裂症。

最近,因抑郁症酿成自杀惨剧的新闻屡见不鲜。根据世界卫生组织统计,全球每10个人中就有一人在他的一生中至少经历一次重度抑郁症,目前全球3.2亿人患有抑郁症,中国有4500多万抑郁症患者。我省抑郁症总患病率为6.1%,约为600万人在他的一生中会患一次抑郁症。广东省精神卫生中心主任贾福军教授表示,抑郁症影响各行各业各个年龄段的人,造成精神痛苦并使他们难以从事甚至最简单的日常事务,甚至可能彻底摧毁与家人的关系以及谋生能力。可是,大多数人对抑郁症认知不足,并不知道自己患有抑郁症,也不愿意承认自己患有这种疾病,讳疾忌医,导致了我国抑郁症就医率不足10%。而由于未能得到及时、正确的诊断和治疗,抑郁症给很多患者健康、生活、工作带来严重影响,这与高发病率形成强烈反差。

●产妇、老年人、白领阶层抑郁症发病率较高

抑郁症又称抑郁障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称,情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝,自卑,甚至发生木僵,可有自杀企图或行为;甚至发生木僵;部分病例有明显的焦虑和运动性激

一场精神上的“感冒”——抑郁症

越;严重者出现幻觉、妄想等精神病性症状。每次发作持续至少2周以上,长者甚或数年,多数病例有反复发作的倾向,每次发作大多数可以缓解,部分可有残留症状或转为慢性。

贾福军说,从临床上来看,抑郁症不分年龄、性别和社会地位,从老人到小孩,都可能得抑郁症,女性较男性高发,抑郁症患病比例约为2:1。某些群体发生率更高,临床上接诊最多的有下面几类:

产妇,产妇产后体内激素剧烈变化,加上角色转变,容易出现

抑郁情绪。

老人:由于长期子女不在身边,生活圈子单一,一旦出现老伴去世或退休等生活事件,也可能诱发抑郁。

长期高压工作人群:工作压力大,工作时间长,也更容易诱发抑郁情绪。

●抑郁症的明显症状

目前,公众对抑郁症存在一定的认识误区,认为患抑郁症的原因是“意志薄弱”、“小心眼”、“性格不好”等,贾福军强调这些理解都是错误的。出现以下情况则需引起重视:

- 1.情绪低落
- 2.兴趣减少
- 3.失眠:入睡困难、早上早醒
- 4.自责
- 5.食欲下降
- 6.丧失工作能力

“心理素质特别好,什么都看得开,抑郁症不会找上乐天派的。”贾福军解释,抑郁症患者只在孤独中表现出来,不会在人群中表现,往往在人群中是很阳光很开朗,他们是收藏起来的。一般抑郁症患者在静止的时候会出现低沉、轻皱眉头、无奈无助。

抑郁症筛查量表				制表:王晓梅
在过去的两周里,您生活中以下症状出现的频率有多少?把相应的数字总合加起来。				
问题	选项			
1.做事时提不起劲或没有兴趣	①完全不会	②好几天	③一半以上的天数	④几乎每天
2.感到心情低落、沮丧或绝望	①完全不会	②好几天	③一半以上的天数	④几乎每天
3.入睡困难、睡不安或睡眠过多	①完全不会	②好几天	③一半以上的天数	④几乎每天
4.感觉疲倦或没有活力	①完全不会	②好几天	③一半以上的天数	④几乎每天
5.食欲不振或吃太多	①完全不会	②好几天	③一半以上的天数	④几乎每天
6.觉得自己很糟,或觉得自己很失败,或让自己或家人失望	①完全不会	②好几天	③一半以上的天数	④几乎每天
7.对事物专注有困难,例如阅读报纸或看电视时	①完全不会	②好几天	③一半以上的天数	④几乎每天
8.动作或说话速度缓慢到别人已经觉察?或正好相反:烦躁或坐立不安、动来动去的情况更胜于平常	①完全不会	②好几天	③一半以上的天数	④几乎每天
9.有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	①完全不会	②好几天	③一半以上的天数	④几乎每天
评分规则:①完全不会=0分 ②好几天=1分 ③一半以上的天数=2分 ④几乎每天=3分 总分0~27分				
评分标准:0~4没有抑郁症 5~9可能有轻度抑郁症 10~14可能有中度抑郁症 15~19可能有重度抑郁症 20~29可能有重度抑郁症				

这个筛查量表主要是起到提示性的作用,而不是判断这个人是否已经是抑郁症患者。如果分数高的,就一定要到院请专业的医生进行诊断,要判断一个抑郁症患者需要一套严谨的诊断。

一旦确诊,应进行规范的药物治疗。抑郁症急性期治疗一般为6~8周,巩固期治疗大约4~6个月,而首次患抑郁症的患者,维持期治疗大约2年左右;多次复发的患者则需要治疗更长时间,甚至终身用药。对此,患者要做好心理准备和保持乐观的态度。(本报记者 赵莹)