

糖尿病常见五大误区

医学指导:广州医科大学附属第三医院内分泌科 张莹

数据显示,在我国有超过1亿人患有糖尿病,全球每7秒钟就有1人死于该病,每年因糖尿病死亡人数已达460万。糖尿病发病率高达9.7%,另有1亿4千万人处于糖尿病前期状态,随时会步入糖尿病的行列。广州医科大学附属第三医院内分泌科主任张莹介绍,有些患者不仅对糖尿病没有正确的认识,甚至还存在误解。

误区一: 糖尿病可以根治?

当今社会虚假夸大的医疗广告层出不穷,依然有不少“糖友”迷信这些广告,认为“老中医祖传秘方、纯天然植物提炼药物、高科技纳米理疗仪、欧美最新保健品”等等可以治愈糖尿病;也有些患者入院强化治疗后血糖控制到正常范围内,认为血糖恢复正常即是痊愈,将出院带药服用后就再无规律就医,最终贻误治疗时机,甚至出现严重的急性并发症。那么糖尿病是不是真的可以根治呢?

专家解析: 糖尿病病因还未完全明确,目前无法根治,是一种需要终生控制的慢性疾病。

有些患者确实在糖尿病发病早期,可以仅凭饮食和运动生活方式干预或较少量的药物让血糖控制在正常范围内,但这并不等于糖尿病已经治好了,应继续保持健康的生活方式。此外,在用药上建议长期用药,切忌擅自停药,否则高血糖必然卷土重来,导致病情恶化。如果出现随病程发展,胰岛细胞功能逐渐减退,血糖会出现波动,则需遵医嘱调整用药方案。

误区二: 胰岛素使用会成瘾?

很多患者非常抗拒打胰岛素,认为胰岛素会成瘾,一旦使用就无法停用,或是认为胰岛素是降血糖的终极方法,应在口服药治疗完全无效后才开始使用。胰岛素的那么可怕吗?

专家解析: “担心打胰岛素会‘成瘾’完全是杞人忧天!”张莹说。胰岛素是正常人体内存在的降糖激素,糖尿病正是由于胰岛素分泌不足或作用被抵抗等因素而产生的疾病。事实上,注射胰岛素治疗糖尿病,是糖尿病药物治疗中副作用最小的生理性疗法,根本不存在成瘾的问题。

部分患者打胰岛素后真的撤不下来了,也并不是对胰岛素产生了依赖,而是他们的病情需要长期的胰岛素治疗。例如,有的患者并发症严重,不打胰岛素就无法有效延缓这些并发症的发展;有的患者胰岛功能已经衰竭,胰岛素分泌严重不足,不打胰岛素就无法理想控制血糖。当然很多糖尿病患者,使用胰岛素治疗一段时间,血糖控制理想后,配合饮食、运动生活方式干预,可以逐渐减少胰岛素用量,改用相对方便的口服药治疗。

误区三: 根据他人的经验用药?

有患者对医生的嘱咐不以为然,而对朋友、病友的“经验”深信不疑,认为“朋友”用过的方案已经经过了实践证明,对自己也必然有效,于是就自行于药店买药,甚至服用一些所谓秘传的“偏方、秘方”。这种“隔壁老王吃某某药血糖控制很好,我按他的药吃就行”的认知对吗?

专家解析: 降糖药的选择因人而异,不同个体、不同阶段身体状况都有不同,降糖药物的使用需要考虑多种因素,如疗效、心血管安全性、年龄、肝肾功能、低血糖风险、是否怀孕等,不是适合别人的用药方案就一定适合自己,应在医生指导下正确使用,切忌自作主张、看心情吃药。

误区四: 血糖控制的越低越好?

有些患者对自己的血糖控制要求过高,甚至到了“强迫症”的程度,血糖偏高恨不能分分钟内降至正常范围,血糖稍有波动即会万分紧张。在很多糖友眼中,血糖越低越好,这种看法对吗?

专家解析: 过分苛求血糖的严格控制会增加低血糖发生的风险,对于糖尿病患者而言,高血糖的危害主要是会引起各种严重的慢性并发症,影响患者的健康甚至是寿命,不过高血糖的危害通常都是长期、逐渐发生的,暂时不会威胁生命。而低血糖的危害却是快速的,有时甚至是致命的。如果平时血糖就偏高,体内环境对血糖突然下降是无法马上适应的,严重的低血糖可能引起脑中风,诱发心脑血管、心力衰竭及心肌梗死等,并使患者原有的视网膜病变加重。

因此血糖并不是降得越低越好,而是应该平稳降糖,控制在在一个较理想的范围,并尽量避免低血糖的发生。一般患者理想的血糖控制目标为:空腹血糖3.9~7.2mmol/L,非空腹血糖≤10.0mmol/L, HbA1c < 7.0%。

误区五: 饮食控制就是全素只吃粗粮?

糖尿病患者来说,饮食控制是少不了的部分。但不少患者在饮食上容易走极端,如认为某些食物一定不能吃,视鱼、肉、水果为绝对禁忌,而某些食物对改善血糖有益要多吃,如市面上所谓的“糖尿病无糖食品”,造成饮食结构单一,进而引起营养不良等问题。饮食控制就是不吃甜食,不食荤腥,全素,只吃粗粮?

专家解析: 糖尿病患者,饮食控制是少不了的部分。但不少患者在饮食上容易走极端,如认为某些食物一定不能吃,视鱼、肉、水果为绝对禁忌,而某些食物对改善血糖有益要多吃,如市面上所谓的“糖尿病无糖食品”,造成饮食结构单一,进而引起营养不良等问题。饮食控制就是不吃甜食,不食荤腥,全素,只吃粗粮?

糖尿病患者,饮食控制是少不了的部分。但不少患者在饮食上容易走极端,如认为某些食物一定不能吃,视鱼、肉、水果为绝对禁忌,而某些食物对改善血糖有益要多吃,如市面上所谓的“糖尿病无糖食品”,造成饮食结构单一,进而引起营养不良等问题。饮食控制就是不吃甜食,不食荤腥,全素,只吃粗粮?



糖尿病患者,饮食控制是少不了的部分。但不少患者在饮食上容易走极端,如认为某些食物一定不能吃,视鱼、肉、水果为绝对禁忌,而某些食物对改善血糖有益要多吃,如市面上所谓的“糖尿病无糖食品”,造成饮食结构单一,进而引起营养不良等问题。饮食控制就是不吃甜食,不食荤腥,全素,只吃粗粮?

鼻塞、脓涕、反复鼻出血 警惕鼻乳头状瘤

医学指导:中山大学附属第一医院耳鼻喉科 陈合新

HPV病毒感染,治疗感染对鼻乳头状瘤的预防有重要作用。

警惕三大症状——鼻塞、流涕、反复鼻出血

鼻内翻性乳头状瘤常在单侧鼻腔见到息肉样肿物,会出现持续性单侧或双侧鼻塞;肿物对鼻黏膜的刺激可导致慢性鼻炎鼻窦炎,出现反复流涕;肿物表面血管丰富,组织质脆,易出血,常表现为反复鼻出血。而肿物本身的体积压迫会导致该病术后的复发与恶化。目前,主要手术方式多采用经鼻内镜切除术,术后复发率与传统

高血压大家都不陌生,收缩压≥140 mmHg或舒张压≥90mmHg就可考虑为高血压。高血压是导致心梗、脑梗、肾衰最危险因素,其典型症状为头痛、头晕、视力模糊、肢体麻木、心悸等,严重时可出现中风,甚至猝死。可以说,高血压是人类健康的“隐形杀手”。患有高血压病的人不仅要正确认识高血压,而且要学会自我管理来控制血压,包括几个方面:

血压管理:重视清晨血压监控

高血压患者必须在家中自备血压计,并且学会自测血压。如何准确测量血压呢?清晨清醒后1小时内,在服降压药和早餐前,排空小便,最好脱掉外衣,把上臂部抬到与心脏同高的水平。每次测血压要记录,包括测量的时间、结果,如果有特殊不适或服用药物后要注明,以备医生参考评估。对于大多数高血压患者而言,清晨起床后6~10点之间血压会达到一天中的最高峰值,心肌梗死、心源性猝死及中风等心脑血管疾病往往多发生于这个时间段,因此应重视清晨血压的监测与控制。

药物管理:长期、定时、定量服用降压药

对降压药人们有几个错误的认识: 1、没有感觉,就不用吃药 血压的慢性升高,会让有些人没有症状,但没有感觉不等于没有危害,不要等发生了危险并发病才来救治,可能为时已晚。所以,只要血压升高,没有感觉也应该用药。除非早期通过改善生活方式,血压能够恢复正常的人群,可以不用药,但必须继续监测血压。 2、降压药副作用大,能不吃尽量不吃 任何药都有副作用,包括中药、中成药和降压药,如果正确遵医嘱用药,副作用会很轻微。事实是和高血压的危害相比,降压药的副作用可忽略不记。 3、血压正常就应该停药 血压高了用药,正常就停药,造成人为的血压波动,而心梗、脑梗等并发症往往在血压波动时出现。值得注意的是血压正常是药物作用的结果,停药后血压会重新升高。 怎样才能合理用药呢?高血压是一种慢性疾病,甚至终身治疗。老年人必须定时服用降压药,不要随意减量或停药,定期到专科门诊检查,在医生指导下调整用药,防止血压波动。

情绪管理:保持心情愉悦

血压与情绪关系非常密切,不论过激的生气还是兴奋,血压都会升高。所以对于控制血压来说,保持心情的稳定很重要。高血压患者要保持有计划有节奏的工作,注意劳逸结合,张弛有度,不宜过度劳累;而且主动避免负面情绪,保持乐观和积极向上的态度。

运动管理:有氧、适量、长期

有氧运动可通过增强心脏功能,使血管壁柔韧而富有弹性,降低血脂,改善体内激素水平等多种方式控制血压,无疑是使血压保持正常,并维持健康水平的最好治疗方式。运动的形式可以根据自己的喜好灵活选择,注意力而行,以活动后不觉疲劳为度。坚持长期规律运动,可以增强运动带来的降压效果。高血压患者最佳的运动时间应为下午4~6点,而非清晨,因为清晨多数人的血压和心率处于一个相对较高的水平,此时运动,容易突发心脑血管病。

饮食管理:限盐、营养均衡、戒烟限酒、不信偏方

减少食盐摄入:适当的减少钠盐的摄入可以减少体内的水钠潴留,有助于降低血压。日常中,要注意减少隐性盐的摄入,如腌制食品、腊味、酱油、海产品、火锅蘸料、快餐等都是重盐的食品。

营养均衡:过分的节制饮食,只会导致机体的营养失衡,寒热搭配、荤素搭配、总量控制才是正确的饮食方式。避免肥胖、控制体重是预防高血压的关键,而控制饮食是关键措施。

戒烟限酒:吸烟、喝酒可使降压药的疗效降低,常导致需加大用药剂量。长期吸烟的高血压患者远期预后差。适量饮酒有益,但长期过量饮酒又是高血压、心血管病发生的危险因素。

不信偏方:网络、民间传播着很多所谓的降压良方,大部分是没有得到证实有效的方法,高血压患者要慎重选择。更不能相信保健品也能降血压,比如降压枕、降压手表、降压帽、降压鞋垫等,这些保健品的降压功效根本就没有经过科学的临床认证。

药食同源

秋燥来肺胃燥热怎么破?

医学指导:广州市第一人民医院药剂科 卢兰芳

天气渐渐转凉,昼夜温差大,空气也是愈来愈干燥。燥邪为秋季当令之邪,易损伤人体阴津,使人出现一派“燥”象,从而产生“秋燥病”(包括温燥和凉燥),具体表现为口干咽干、皮肤干燥、鼻燥出血、干咳少痰、大便结块及胃肠道不适等一系列症状。因此,饮食应突出“清润”,即清肺润燥、益胃养阴。

推荐食谱

玉竹沙参煲猪蹄 用料:玉竹60g,北沙参60g,猪蹄750g,蜜枣4个。 做法:首先将猪蹄焯水,然后将所有材料放入砂锅中煲滚后,改文火再煲2小时。

功效:此汤具有益胃生津、清肺润燥之功,特别适合口干舌燥、干咳无痰、鼻干咽干的人群。

马蹄玉米胡萝卜煲排骨 用料:马蹄150g,玉米2个,胡萝卜1个,排骨250g,适量食盐和生姜。 做法:首先将排骨焯水,马蹄、胡萝卜、玉米洗净切块,将这些食材一起放入锅中,加适量清水煲滚后,再小火煲1小时,调味即可。

功效:此汤能润燥生津、利尿通淋,一般人群可食用,但腹泻者慎用。

百合银耳糯米粥 用料:银耳10g,糯米100g,新鲜百合60g,冰糖适量。 做法:银耳先浸泡发涨,然后将所有材料放入锅中同煮1小时

功效:清肝明目、滋阴补肾、清热利咽。适合久咳、干咳少痰、口干舌燥、咽喉干燥疼痛及眼睛干涩、视物模糊者,但消化不良者不宜。

西洋参煲冬茶 用料:西洋参5g,麦冬10g,北沙参10g。 做法:放入杯中,沸水冲泡后滤汁,可根据个人口味喜好后加蜂蜜、冰糖等调味。

功效:滋阴润燥,益胃生津。适合久咳、干咳少痰、口干舌燥、咽喉干燥疼痛者,但风寒感冒之咳嗽痰多者不适用。

胖大海麦冬枸杞饮 用料:胖大海6g,枸杞子15g,麦冬10g。 做法:放入杯中,沸水冲泡后滤汁。

功效:清肝明目、滋阴补肾、清热利咽。适合久咳、干咳少痰、口干舌燥、咽喉干燥疼痛及眼睛干涩、视物模糊者,但消化不良者不宜。

打喷嚏、鼻塞、流鼻涕被誉为三大“最折磨人”的感冒症状,中山大学附属第一医院耳鼻喉科陈合新教授表示,绝大多数感冒由病毒感染引发,伴有鼻塞、流鼻涕等症状,一般一周就能自愈。然而,长期出现鼻塞、流涕甚至鼻出血,要警惕一种鼻部良性肿瘤的可能性——鼻乳头状瘤。虽然属于良性肿瘤,但鼻乳头状瘤易复发、易恶变、易浸润周围组织,急需早诊断、早治疗。

你了解鼻部的乳头状瘤吗?

鼻乳头状瘤作为鼻腔鼻窦一种常见良性肿瘤,主要包括三种类型:外翻性乳头状瘤;内翻性乳头状瘤;柱状细胞性乳头状瘤。其中,内翻性鼻乳头状瘤占所有鼻窦乳头状瘤的70%。

鼻内翻性乳头状瘤主要集中于

生食贝类小心创伤弧菌 或可致死亡

医学指导:广东省疾病预防控制中心 黄琼

近日,广东一名男子因生食贝类出现发热、全身肌肉酸痛等不适,入院抢救无效死亡。医院诊断该男子的死因为“创伤弧菌败血症合并多器官功能衰竭综合征”。广东省疾病预防控制中心营养与食品安全所所长黄琼博士介绍,高危人群进食生的或未煮熟的贝类可感染创伤弧菌,从而导致败血症,严重者甚至发生死亡。

食源性创伤弧菌感染可致死

肝硬化和其他慢性肝病、血色素沉着病及免疫缺陷者(由其他潜

在疾病或药物治疗引起)的患者,是感染创伤弧菌后发生败血症的危险人群。“这些高危人群在摄入生的或未煮熟的贝类后,可在12小时至3天内发病。约三成患者就医时出现休克,或入院后12小时内出现低血压。近八成的患者有特征性的大疱状皮损。此外,超过一半的患者会死于原发性败血症;而在出现低血压的患者中,病死率超过90%。”黄琼解释:“这种情况,属于食源性创伤弧菌感染的凶险型,主要由于进食者本身是高危人群。而对于免疫功能正常

群,创伤弧菌进入到肠道是可以被杀死的,人不了血,就不会发展为败血症。”

但是,食源性创伤弧菌感染还有另外一型是“胃肠型”,感染者主要表现为恶心、呕吐、腹泻(水样便)、腹痛等胃肠道症状,一般无发热。“所以提醒大家,千万不要进食生的或未煮熟的贝类。”黄琼说。

创伤弧菌也可通过伤口感染

创伤弧菌是一种在海洋环境中自由生活的细菌,其另一种感染途径通过伤口入侵人体。常见的

创和无创两类方法。前鼻镜或鼻内镜可直接观察肿物形态;鼻窦CT或MR可发现是否侵犯其他组织;金标准是活检标本病理检查。

手术根治鼻乳头状瘤 首选治疗方式是手术彻底切除肿物。经手术治疗后,乳头状瘤仍有较高的复发率:Ⅰ、Ⅱ期术后复发率集中在10%~20%;Ⅲ、Ⅳ期术后复发率高达20%~30%。大量研究显示手术对肿物切除的不彻底会导致该病术后的复发与恶化。目前,主要手术方式多采用经鼻内镜切除术,术后复发率与传统

创和无创两类方法。前鼻镜或鼻内镜可直接观察肿物形态;鼻窦CT或MR可发现是否侵犯其他组织;金标准是活检标本病理检查。

定期体检

流行病学研究发现,大约10%~15%鼻乳头状瘤患者同时伴有或日后恶变为鳞状细胞癌。因此,术后应坚持定期随访与体检,可在早期发现病变改变。同时,积极查找自身乳头状瘤的诱发因素,例如:HPV病毒感染、吸烟、免疫功能异常等,并早日针对性处理将有效降低该病的复发与恶化率。

温馨提示

一、贝类一定要煮熟煮透: 1.对于带壳的贝类 煮:水沸后3分钟方可进食; 炒:大火炒时间至少10分钟; 二、处理煮熟的贝类时,要避免被生的海产品或被污染的海水污染。

三、贝类煮熟后要及时食用,剩余的贝类要密封冷藏。 四、有下列情况,切勿生食贝类:肝病者、免疫缺陷者(因治疗或基础性疾病所致)以及酗酒者等。

五、身体有伤口或者免疫力低下,避免下海游泳。 六、清洗和处理海鲜时,要戴上手套避免扎伤。若被扎伤后出现红、肿等不适症状应及时就医。

七、水沸后开始蒸贝壳,时间最少9分钟; 八、水沸后开始蒸贝壳,时间最少9分钟;

鼻侧切等开放式手术无较大差异,并且具有创伤小、美观、术后恢复时间短等优点。经鼻内镜下手术操作时,寻找肿瘤根蒂附着点、对附着点的黏膜充分的灼烧、鼻窦口的充分开放与引流、低温等离子射频消融技术的应用均有利于完整切除肿物及降低乳头状瘤术后复发率与恶变率。

定期体检

流行病学研究发现,大约10%~15%鼻乳头状瘤患者同时伴有或日后恶变为鳞状细胞癌。因此,术后应坚持定期随访与体检,可在早期发现病变改变。同时,积极查找自身乳头状瘤的诱发因素,例如:HPV病毒感染、吸烟、免疫功能异常等,并早日针对性处理将有效降低该病的复发与恶化率。

温馨提示

一、贝类一定要煮熟煮透: 1.对于带壳的贝类 煮:水沸后3分钟方可进食; 炒:大火炒时间至少10分钟; 二、处理煮熟的贝类时,要避免被生的海产品或被污染的海水污染。

三、贝类煮熟后要及时食用,剩余的贝类要密封冷藏。 四、有下列情况,切勿生食贝类:肝病者、免疫缺陷者(因治疗或基础性疾病所致)以及酗酒者等。

五、身体有伤口或者免疫力低下,避免下海游泳。 六、清洗和处理海鲜时,要戴上手套避免扎伤。若被扎伤后出现红、肿等不适症状应及时就医。

七、水沸后开始蒸贝壳,时间最少9分钟; 八、水沸后开始蒸贝壳,时间最少9分钟;