

热点关注

我国“糖友”总数已达 9240 万 糖尿病患病率猛增 警惕无声杀手——糖尿病

本报记者 张 琦



空腹血糖正常 不代表没有糖尿病

一项由中华医学会糖尿病学分会杨文英教授领衔的糖尿病流行病学调查显示,我国 20 岁以上成年人糖尿病和糖尿病前期的患病率分别高达 9.7% 和 15.5%,与 1994 年相比,患病率增加了数倍。尤其值得关注的是,25~34 岁人群的糖尿病发病率增加了 8 倍。

空腹血糖筛查糖尿病的漏诊率高达 50%。体重正常不等于与糖尿病绝缘。空腹抽血筛查糖尿病是日常检查中最常用的手段,很多人认为只要空腹血糖正常,自己就与糖尿病不沾边儿。然而,常规体检检

测的都是空腹血糖,这导致 46.6% 的糖尿病患者及 70.7% 的糖尿病前期患者易被漏诊。“餐后 2 小时血糖检测对于糖尿病的早发现、早诊断、早治疗具有重要意义。”据河南省中医药研究院附属医院内分泌科主任、主任医师杨辰华博士介绍,而在糖尿病的治疗过程中,定期查糖化血红蛋白是重要的检测手段。

此外,在人们固有的认识里,糖尿病与肥胖有密切关系,但标准身材的人是不是就一定与糖尿病“绝缘”呢?一项研究表明,虽然糖尿病的发生与体重指数(BMI)的增加呈正相关,但在我国的非超重人群中,糖尿病的发病率却已经增加了 80%。

编者按

今年 11 月 14 日是第八个“联合国糖尿病日”。目前我国 20 岁以上成年人糖尿病总人数已达 9240 万,糖尿病前期总人数高达 1.48 亿。糖尿病的发病呈现出非常明显的年轻化趋势,流行病学调查显示,25~34 岁年龄段人群的患病率在近 10 年间增加了 8 倍,加强糖尿病的防治刻不容缓。

患糖尿病 10 年以上者 视网膜病变率达 50%

据杨辰华介绍,糖尿病并发症可分为急、慢性并发症。急性并发症为糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷,严重者可致死;各种感染,如皮肤化脓性感染、真菌感染、尿路感染、合并肺结核等。慢性并发症为大血管病变(如冠心病、脑血管疾病、肢体动脉硬化等)、微血管病变(如糖尿病肾病、视网膜病变、糖尿病心肌病等)、神经病变(以周围神经受累最常见),还有白内障、青光眼、黄斑病、屈光改变、糖尿病足等。杨辰华指出,糖尿病的慢性并发症通常是不可逆性的。严格控制血糖是防止糖尿病急慢性并发症发生的关键。

“糖尿病病程在 10 年左右者 50% 可能出现糖尿病视网膜病变,15 年以上者高达 80%,糖尿病病情越重,年龄越大,发病的概率越高。”杨辰华称,早期糖尿病视网膜病变没有任何症状,眼睛不疼不红,视力也正常,但大多数患糖尿病多年的患者实际上都已视网膜病变,甚至到

了病变晚期。因此,患者被确诊为糖尿病时均应检查眼底。1 型糖尿病患者 在糖尿病发生数周内很少有视网膜病变。2 型糖尿病患者 在确诊前数年可能已患糖尿病。因此,刚发现糖尿病时,患者可能已经有相当明显的视网膜病变。这些患者应立即检查眼底,如眼底正常,3 年后每年查一次。

“五驾马车”、手术与中医疗法 联合治疗糖尿病

现在,治疗糖尿病的方法有了很多突破。杨辰华指出,传统治疗糖尿病的“五驾马车”为:糖尿病知识教育和心理治疗、饮食控制、运动、药物治疗、监测血糖。还有一种疗效确切的外科手术方法——胃转流(GBP)手术,它是糖尿病新型外科疗法,通过改变食物流经途径,消除胰岛抵抗,改变胰岛组织的生存环境达到治愈糖尿病的效果。胃转流手术的对象为 BMI 指数 30 以上、病程不长、胰岛功能好的人群。如果糖尿病患者偏瘦,则不建议使用。

“此外,中药降血糖的疗效

也十分显著。《黄帝内经》中就有记载糖尿病的方法,而且积累了丰富的经验。”杨辰华表示,中医讲究辨证论治,中药降糖并不局限于一方一法,中医常常根据年龄、体质、症状、并发症、舌象脉象等综合分析,辨别脏腑(肺、脾胃、肝、肾)阴阳虚实,补虚泻实,调理气血阴阳,最终起到降糖作用,这也正是中医的奇妙之处。和西药相比,中药降糖速度较慢。但是,中医的优势在于整体调理,重视患者的个体差异性,使人体脏器调和、阴阳平衡,短期内消除乏力、四肢麻木、皮肤瘙痒、视物不清等糖尿病症状,起到提高生活质量和延长寿命的作用。中西医结合,更有利于提高治疗效果。

最后,杨辰华提醒,中医治疗糖尿病的适应证为:糖尿病前期,空腹血糖 5.6~7.0 毫摩尔/升,餐后血糖 7.8~11.1 毫摩尔/升;新发现的 2 型糖尿病;糖尿病合并血管、神经、肾、眼、失眠抑郁等慢性并发症者;2 型糖尿病口服药物失效或长期注射胰岛素治疗疗效不理想者;糖尿病足等。

“鬼压身”？ 其实是中枢神经出现异常

□吴 昆

“鬼压身”是指在睡觉时感觉有什么东西压住了身体,呼吸困难。人们虽然有意识,但是身体却不听使唤,想大声呼喊,却喊出不来,好像被鬼压住了身子动弹不得,因此迷信的说法把这种现象称为“鬼压身”。“鬼压身”最令人恐惧的一点便是人有意识,但是无法行动。挣扎一段时间后才忽然感觉一阵轻松,能够使得上力气了,身体也能动了。

事实上“鬼压身”是神经的生理现象,主要是由于中枢神经没有正常工作而引起的,医学上称为睡眠瘫痪症。当人们惊醒时,大脑的神经已经正常工作了,而控制肌肉工作的中枢神经仍然处于睡眠状态中,大脑的指令虽然能够发出,意识也很清晰,中枢神经却不能将指令传达出去,肌肉便不能做出相应的动作,产生意识与动作不同步的现象,这就是“鬼压身”的真相。

导致“鬼压身”的原因有很多:睡觉时将双手放在胸前,或者胸前压着重物,压迫了神经;或是精神状态十分紧张、睡眠不足,比较疲惫;晚饭吃得过多

或是呼吸不畅等都会成为“鬼压身”的诱因。

当“鬼压身”出现时,最好的“驱鬼”方法是旁边有人能够推你一下,这样可以立即刺激中枢神经,从而使身体能够正常活动。如果身旁没有人注意到你的异常,也不必慌张,不要试图运动全身的肌肉,试着深呼吸或者努力地抬手时,使局部的神经系统能够快速苏醒,从而摆脱“鬼压身”。

人们平时睡觉时应注意穿

着宽松的睡衣,被子不要太厚重,睡觉时将双手放平,平日里保证充足的休息时间,“鬼压身”也就不会去找上门了。

偶尔出现“鬼压身”现象是很正常的,大部分人都有过“鬼压身”的经历。因此,经历这种现象时不必惊慌,用平常心对待即可,但是如果经常出现“鬼压身”现象的话就不能掉以轻心了,那很有可能神经出现了病变或者心理上出现了问题,应当尽快就医。



谈谈胰腺癌的防治

□程心超

胰腺癌是消化系统恶性肿瘤之一,有人称肝癌是“癌中之王”,而胰腺癌则是“王中之王”。胰腺癌多发生于 45~65 岁。近年来其发病率在不断上升,占消化类肿瘤的 8%~10%,经济发达地区的发病率高于贫困地区。患者 5 年生存率约为 5%。

胰腺癌早期没有明显症状,当获得确诊时,癌细胞很有可能已向周围脏器——肝、胆道、胃等部位扩散,根治手术范围相当大。如已通过淋巴、血液等向远处转移,则只能作姑息治疗。资料显示,症状出现后,患者平均寿命不足 1 年。胰腺癌不易早期发现的原因为:

- 1.人们对胰腺不大熟悉,有的患者得知患了此病,还不知道胰腺在人体的哪个部位;
- 2.胰腺深藏在腹腔后部,附着在脾脏上,该脏器早期患癌很难用手触及;
- 3.对胰腺癌的早期症状不明显。

此外,胰腺癌早期容易“声东击西”,如发生在胰头部位,患者出现黄疸,往往被误诊为肝炎;有的癌肿发生在胰体、胰尾部,最初会出现腹痛,易被当作胃病。

胰腺癌的早期症状

黄疸:发生在胰头部位的癌肿,很早就出现黄疸。黄疸一天加深,患者粪便呈陶土色,皮肤瘙痒。血清胆红素明显升高,转氨酶轻度升高。因此,如果黄疸很深而转氨酶低于 400 单位,应该高度怀疑是阻塞性黄疸,不要轻易当成肝炎。

腹痛:癌肿如果发生在胰体、胰尾部,患者很早就出现腹部钝痛或隐痛,患者说不准究竟是哪个部位疼痛,平躺时疼痛加重,在弯腰、坐立或行走时疼痛反而减轻,自述腹痛与饮食无关。

消瘦:大多数胰腺癌患者迅速出现消瘦。快速消瘦的原因除了癌肿的消耗以外,还有进食少、胰腺分泌不足影响食物的消化吸收、发生了继发性糖尿病等原因。

胰腺癌的预防

调整好饮食习惯,不吃烧焦和烤糊的食物,尽量少吃高脂、过甜、油炸和多盐的食品,适当增加谷类、豆类、甘薯等粗粮食物。忌暴饮暴食,忌烟限酒。

一旦出现原因不明的消化不良、腹胀、腹痛、腰背酸痛或血糖升高及皮肤发黄症状,应立即到专科医院肝胆胰脾外科或普外科就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。

(作者供职于河南省肿瘤医院)

焦虑症多发生于中青年人群,诱发的因素主要与人的个性和生活环境有关。内向、羞怯、过于神经质的人,或是超负荷工作、长期从事脑力劳动、人际关系紧张等人群易受到焦虑症的“青睐”。调查发现,每 4 个人当中就有 1 个人会在一生的某个阶段患上焦虑症,而女性患焦虑症的比例是男性的两倍。

焦虑是一种常见的心理情绪,是人们遇到某些事情、挑战、困难或危险时出现的一种正常的情绪反应。每当人们觉察到某种潜在威胁时,焦虑情绪就会“启动”,提醒自己避开危险。从一定意义上说,短时期的焦虑起到了规避危险和解决问题的双重作用,具有积极的一面。而长时间的焦虑则使人体重减轻、面容憔悴,从而诱发疾病,给身心健康带来影响。

假如一个人长期陷入焦虑情绪而不能自拔,其内心便常常会被恐惧、烦恼围绕,行为上就会出现消沉、冷漠等情况。有焦虑情绪的人由于愿望受阻,常常会懊悔、自我谴责,久而久之,便会导致精神不正常。

那么平时应该怎样调节自己的焦虑情绪呢?首先,要学会自我疏导,当人的注意力转移到其他事物上时,心理上产生的新体验会取代之前的焦虑心理;要学会自我放松,哪怕是刻意地在行为上表现出快活和轻松,也能缓解焦虑。还可以通过播放轻快的音乐,营造良好的氛围来帮助放松。

其次,患有焦虑症的人应该多食用一些全麦食物,以补充维生素;容易发怒并且无法控制自己情绪的患者可以多吃点儿香蕉或者苹果,用以补充钾元素;不去或少去快餐店,最好也应改掉喝咖啡或者饮浓茶提神的好习惯。

最后,多学习一些知识,利用知识来充实自己。很多时候,空虚才是焦虑症患者最大的敌人,每天不知道做什么才是引发焦虑的根本原因。因此,学习知识来充实自己,可明显缓解焦虑。

如果以上效果不理想,可以求助心理科、精神科医师,焦虑症患者要树立起消除焦虑心理的信心,充分调动主观能动性,努力使注意力转移,及时消除焦虑。当你的注意力转移到新的事物上去时,心理上产生的新体验有可能驱逐和取代焦虑心理。

(作者供职于河南省精神卫生中心)



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心(河南省精神病医院) 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992
地址:新乡市建设中路 388 号

征 稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等方面的知识,开设了防病面对、热点关注、防病有道、公共卫生、疾控论坛、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限,栏目介绍如下:
防病面对:旨在为省级疾控机构、市县疾控机构搭建交流平台,设置系列话题,邀请专家解读。

热点关注:就当前与疾控有关的社会热点,邀请省级疾控专家、医院专家进行解读。

防病有道:是各级疾控人员的投稿阵地,欢迎读者就地方病、传染病等进行投稿。

公共卫生:就新发布的疾控政策进行解析,发布新出现的重大公共卫生事件(如自然灾害、重大事故)等后续的传染病防治和饮用水控制等办法和指南,帮助基层人员更好地了解政策,保证疾控人员在实施过程中简单易行。

疾控论坛:建立疾控专家库,根据版面需要,向专家约稿,重点刊发疾控工作者的学术文章,发布其科研成果。

免疫园地:以推动免疫规划工作为重任,邀请专家根据季节对各类疫苗工作进行解读,着重刊登各类疫苗接种注意事项,影响,方便基层疾控人员开展疫苗接种宣传教育工作,消除人们对疫苗不良反应的恐慌。

欢迎广大读者踊跃投稿!
联系人:张琦 电话:(0371)65589229

邮箱:373204706@qq.com;jkzkbjb@163.com

地址:郑州市纬五路 47 号院 2 号楼 605 室医药卫生报社编辑部 邮政编码:450003

中医内病外治法

面向社区诊所加盟合作

传授 400 年青药熬制技术

合作内容

1.扶持诊所开展具有中医特色的颈肩腰腿痛理疗项目;2.引进中医内病外治技术,提高关于乳腺增生、月经不调、宫寒不孕、儿童感冒咳嗽、厌食、腹泻、老年支气管炎、哮喘以及临床常见的牛皮癣、鼻炎、偏头痛、静脉曲张、脑管炎等病的治疗效果。

你加盟,我帮扶的永久性合作形式

1.无任何加盟费用;2.专业人员免费为您打造合作项目开业宣传、促销,提高店面知名度;3.免费进行中医内病外治法实用技术培训;4.传授有 400 年历史的青药熬制技术,以及中医内病外治的经典验方。

电话:15838170074 (0371)53721157 QQ:2402849216

(本版图片均为资料图片)

欢迎订阅2015年医药卫生报

一报在手 健康拥有

医药卫生报创刊于 1986 年,全国统一发行,对开八版,每周二、四、六出版。医药卫生报在读者中拥有良好的口碑,被认为是一份集新闻性、实用性、专业性于一体,医院管理者必读的医院管理书、医务工作者必读的业务指导书、医药经营者必读的信息参考书。

在强手如林的全国医药健康类报纸质量评比中,医药卫生报荣获最高奖——“优胜奖”,位居全国前十名。医药卫生报秉承“专业角度、健康深度”的办报理念,坚持正确的办报方向,紧紧围绕卫生计生中心工作,积极宣传党的卫生计生工作方针、政策,及时反映卫生计生事业改革动态、先进经验、先进典型,交流医药信息和实用诊疗技术,普及医学科普知识,为群众健康保驾护航。

邮发代号: 35—49

官方微信二维码

征订热线: (0371) 65589139 18937112899 联系人: 吕统军 报社地址: 郑州市纬五路47号 邮编: 450003