

# 学会十二招不得糖尿病

在美国，防治糖尿病已成为全民动员的大事。美国《预防》杂志就在最新一期撰文提示了12个控制好血糖，远离糖尿病的窍门。

**第一招：减点肥。**有研究显示，超重者若能减掉体重的5%，其发生糖尿病的风险就能降低70%。对于一名79千克的男性而言，大约为4千克。采用热量计算器，了解每天饮食的热量，能明显提升减肥效果。

**第二招：吃饭先吃菜。**吃饭前先来一道醋汁拌蔬菜。阿里森纳州立大学的一项研究表明，2型糖友或糖尿病前期的人在吃碳水化合物之前，喝2勺醋，餐后血糖升幅会降低一些。这是因为，醋能减缓淀粉酶分泌，放慢碳水化合物消化速度。

**第三招：每周运动4个小时。**芬兰一项调查发现，运动能激发胰岛细胞的活性。每周运动4个小时，或每天运动35分钟的人，即使体重没有变化，其患糖尿病的风险也会下降80%。

**第四招：做个“谷物达人”。**小米、燕麦等都是极佳的全谷物食物，但成

品全谷物食品你未必都认得出来。购买时应仔细查看标签，如果不是标明“全麦、全小麦”等字样，说明含有其他成分。还要注意配方表，找出“隐形糖”，如玉米糖浆、果糖等。

**第五招：每天一杯茶。**茶、咖啡等饮品含咖啡因，能提高新陈代谢，还有助于机体抗氧化能力，帮助细胞吸收糖分。

**第六招：少吃快餐。**明尼苏达州立大学的科学家在15年间，访问了3000名18~30岁的人，发现每周吃快餐超过2次的人，体重至少长了6千克。

**第七招：少吃红肉。**英国伯明翰女性医院对3.7万名女性调查显示，相比每周吃红肉少于1次的人，每周至少吃5次红肉，患2型糖尿病的概率会增加29%。研究人员指出，这都是胆固醇超标惹的祸。要避免这一危害，应该多吃新鲜蔬菜水果。

**第八招：加点香料。**德国研究人员给65名2型糖尿病患者每餐饭加1克肉桂粉，持续4个月。最后发现，他

们的血糖下降了10%。这可能是由于肉桂中的某些成分能刺激胰岛素受体，增强其功能。同时，这些成分还可以降低胆固醇、甘油三酯。

**第九招：减轻压力。**在压力状态下，身体会启动自我保护机制，心跳加速，呼吸加快，胃口也大开，血糖升高。清晨起床后做一会儿瑜伽、冥想，散会儿步，能为这一天营造好心情。接电话、开车、照顾孩子前，做3次缓慢的深呼吸，有助于放松身心。

**第十招：睡够觉。**耶鲁大学访问了1709名男性，发现每晚睡不够6个小时的人，血糖控制得最差。睡够8个小时，则风险减半。

**第十一招：甩掉孤独。**《糖尿病护理》杂志刊文指出，单身女性患糖尿病的风险，是已婚、有孩子者的2.5倍。

**第十二招：定期体检。**糖尿病前期多数没有明显症状，但血糖略有升高。定期体检能帮忙尽早发现异常，积极应对。45岁以下，有超重、糖尿病家族史、高血脂症、高血压的人，要尽早检查。(潘达)

# 血糖高警惕牙不好



染，患上牙龈或牙周疾病，从而死于心脏病和肾脏等并发症。因此，糖友除了要控糖，还要学会护好牙齿。

“人的口腔里有800多种细菌。”北京大学口腔医院牙周科副主任欧阳翔英告诉记者，牙周病在糖尿病患者中的比例很高，而且病情比常人重。但是，由于牙周病一开始没有症状，人们对其重视程度远不如龋齿，等到牙齿松动快掉了，就无能为力了。而近年医学界研究人员发现，很多顽固性的牙周病患者，一查血糖往往很高。“曾有患者来就诊，他平时很注意刷牙，牙石也不重，可牙周炎很顽固，而且反复发生牙周脓肿。一查血糖，发现是2型糖尿病。”欧阳翔英说。

为啥血糖高，牙不好呢？北京协和医院内分泌科副教授潘慧慧解释说，糖尿病患者往往机体抵抗力差，容易并发感染。在美国牙科科学会上，甚至有人提出，“牙周病是糖尿病的第六大并发症”。临床上，很多医生发现，将病人的血糖控制住以后，牙周病的治疗也相对容易了。如果控制不好口腔内的感染，细菌不仅会蔓延，引起面部感染，还会进入血液而引起其他部位的感染。比如进入大脑导致脑膜炎或者附着在心脏里导致心内膜炎，损伤大脑和心脏等重要器官，严重时可能导致患者死亡。

有资料分析表明，糖友经过牙周治疗后，糖化血红蛋白平均能下降0.4%。因此，糖友一定要关注自己的口腔健康。欧阳翔英建议：一、糖友一天至少刷牙2次，每次3分钟以上，牙齿的各个面都要刷到，1年洗牙1~2次；二、牙周病很重或难治的患者要查血糖；三、患牙周病的糖尿病患者应先把血糖控制稳定，再处理牙的问题。(胡慧颖)

会上，甚至有人提出，“牙周病是糖尿病的第六大并发症”。临床上，很多医生发现，将病人的血糖控制住以后，牙周病的治疗也相对容易了。如果控制不好口腔内的感染，细菌不仅会蔓延，引起面部感染，还会进入血液而引起其他部位的感染。比如进入大脑导致脑膜炎或者附着在心脏里导致心内膜炎，损伤大脑和心脏等重要器官，严重时可能导致患者死亡。

有资料分析表明，糖友经过牙周治疗后，糖化血红蛋白平均能下降0.4%。因此，糖友一定要关注自己的口腔健康。欧阳翔英建议：一、糖友一天至少刷牙2次，每次3分钟以上，牙齿的各个面都要刷到，1年洗牙1~2次；二、牙周病很重或难治的患者要查血糖；三、患牙周病的糖尿病患者应先把血糖控制稳定，再处理牙的问题。(胡慧颖)

# 通便汤治疗小儿习惯性便秘

北京 王应麟



便秘一症由胃肠传导失常、津液不足所致。因为饮食入胃，经过脾的运化、吸收，剩下糟粕再经大肠传导而排出，故大便是否正常传导，必赖津液濡润和阳气的推动。

小儿“脾常不足”，易为饮食所伤，往往实邪留滞大肠、津液不得输转而形成湿浊，与燥屎搏结于肠道，造成腑气不通、气机失调、阴津不足。肝阳偏盛，克伐脾土，使脾阳不足、津液缺乏而成便秘。通常治疗便秘，苦寒泻下之品多为必用

之药。

笔者认为，小儿便秘虽多内腹燥热，但便秘已成，脾气已伤，使用苦寒之品最易损伤脾胃，应尽量避免使用。要从根本上调理气机，兼顺津液，则可使小儿便秘逐渐缓解，趋向痊愈。所以，笔者采用通便汤治疗。方中钩藤10克，清热除烦，通经活络；伏龙肝10克，调中燥湿，与钩藤并伍，以温脾助运，使气机调和；甘草3克，补脾益气；茯苓10克，淡渗利湿；化橘红6克，调中快膈，燥湿化痰。如属实热便秘，则加青黛、瓜蒌；气机壅滞加丁香、藿香；脾胃虚弱加建曲、焦山楂；便秘日久不愈加麦冬、茅根。上述诸药均无泄下通便之功，但有调理脾胃、疏肝快膈、调理脏腑功能的作用，可使浊气下降、津液自生、便秘渐通，尤以小儿习惯性便秘用之最有效。

# 自拟硝磺洗方治坐板疮

山东曲阜市 马建国 马龙

坐板疮，又称臀部毛囊炎，夏秋季节最常见多发。其原因是经常久坐，皮肤通透性差，使汗液湿热排出通畅，蕴于肌肤，化为湿热毒。笔者自拟硝磺洗方，效果良好。

组方：芒硝30克，大黄30克，赤芍药30克，连翘30克，白鲜皮30克，地肤子30克，黄柏30克，白芷30克，败酱草30克。有脓疱者，加金银花30克、蒲公英30克、紫花地丁30克；皮损触之有灼热感加牡丹皮30克。水煎适量，待温度适宜时进行坐浴，或用纱布蘸药液擦洗患处，每次20~30分钟，每天2次，两天用药1剂。

方中芒硝咸寒，具清热解暑之功；大黄苦寒，功可清热解暑；白鲜皮、地肤子、黄柏功可除湿热止痒；白芷可清热排脓消肿；败酱草、金银花、连翘、蒲公英、紫花地丁苦寒，可清热解暑疗疮；赤芍药苦寒，功可清热散结；牡丹皮苦寒，清热效佳。全方具有清湿热、解毒消炎、止痛之功。

个别患者洗后会感觉更痒，是药已中病之象，不应因此中断治疗，继续熏洗坐浴，至皮疹消退、痒痛症状消失。治疗期间或愈后一段时间内，忌食腥辣之物，少坐，多活动。

# 针灸推拿治肩周炎

洛阳市 芦勤

从临床效果来看，针灸推拿治疗肩周炎是非常值得肯定的。

针灸治疗常选穴位：肩井、肩髃、肩前、肩贞、抬肩、大椎、曲池、外关、腕骨。选用1~1.5寸针灸针，用75%酒精棉球消毒皮肤，刺入穴位，留针20~30分钟，每天1次，两周为一个疗程。

推拿治疗选穴：中府、缺盆、极泉、肩髃、肩髃、肩内陵、肩贞、曲池、肩井、天宗。手法：一指禅推法、按揉法、拿法、揉法、搓法、擦法、扳法、抖法。每天1次，10次为一个疗程。

急性期疼痛较敏感者，以疏通经络、活血止痛为主，局部手法宜轻柔；慢性期功能障碍明显者，以松解粘连、滑利关节为主，并配合肩关节各功能的被动运动。

编辑信箱(医学专业类): bujunch123@126.com



# 警惕宫颈癌「造访」

本报记者 卜俊成



25岁的小高，前不久被确诊患了宫颈癌，而且已经是晚期。“小高来郑州工作6年多了，其间先后有七八个男朋友，性伴侣过多是小高患宫颈癌的重要因素之一。”6月11日上午，郑州人民医院妇科主任、主任医师姚丽告诉记者，女性朋友要注意生活细节，警惕宫颈癌“造访”。

## 与性生活有关

据姚丽介绍，女性患宫颈癌的罪魁祸首是感染了人乳头瘤病毒(HPV病毒)，而人乳头瘤病毒的传播与性接触有关。当女性的性伴侣过多、丈夫的性伴侣过多，或双方都有高危性行为，就会大大增加女性患宫颈癌的风险。具体来讲，当女性与跟曾经与患有宫颈癌的女性性接触的男性进行性接触时，人乳头瘤病毒就很可能通过男性传染。

除了性接触之外，性生活过早、滥服避孕药、有性病史、多次人工流产、患有宫颈糜烂等炎症也会导致女性患宫颈癌。

## 定期做排癌检查

“40~50岁的女性，如果家族里有患宫颈癌病史、曾经感染过人乳头瘤病毒或从事‘特殊’职业的人员，最好定期去正规医院作排癌检查，即液基薄层细胞检测和人乳头状瘤病毒检测，这是宫颈癌的标准筛查。”姚丽说，所谓定期，是根据患者的自身情况而定的，有的需要半年查一次，有的则需要一年或两年筛查一次。

## 病毒癌变前可治愈

并不是说当女性朋友感染了人乳头瘤病毒，就一定会患宫颈癌，病毒在导致宫颈细胞癌变前是可以治愈的，但要早发现、早治疗。姚丽说，100%的宫颈癌患者有人乳头瘤病毒感染史。而没有感染过人乳头瘤病毒的女性几乎不可能患上宫颈癌。因此，女性朋友要自尊自爱，注意生活细节，避免高危性行为。结过婚的夫妻，要对家庭负责。

# 莫把输液当万能

山东省 王海亭

近年来，因静脉输液导致的医疗事故呈不断上升趋势。其中原因虽较复杂，但与人们迷信输液，对其存在的潜在危害性认识不足有相当大的关系。特别是对老人来说，选择输液的治疗方法时还是要慎重，主要是基于以下几个方面的原因：

一、输液并不像某些老年人想象的那样液到病除，相反，输液比口服药物的风险更大。

二、人体最小的毛细血管的直径只有4~7微米，如果经常输液，药液中超过4微米的微粒就会蓄积在心、肝、肺、脑、肾、肌肉、皮肤等的毛细血管中。长此以往，就会引起小血管血栓、梗塞、出血及肺内肉芽肿、静脉压增高、肺动脉高压、肺纤维化并致癌。微粒堆积造成小血管堵塞，还会引起局部供血不足，组织缺血、缺氧、水肿及炎症。

三、老年人血管弹性差，表现为硬、脆、滑，这样就增加了静脉穿刺的难度。体质瘦弱的老人皮肤松弛，针头不易固定；慢性病和体质差的老人血管脆性通透性强，容易漏针，而老年人对疼痛、肿胀又不敏感，导致药物



渗入皮下组织，如发现不及时，严重者可导致局部皮肤、组织坏死。

四、老年人心肌细胞萎缩，心脏生理功能减退，如过量输液，会导致心肌缺血，甚至引起心力衰竭。

五、老年人由于反应能力减退，一旦出现输液过敏反应，如寒战、过敏性休克等，表现常不典型，容易错过早期抢救的时机。

# 关注儿童心理健康

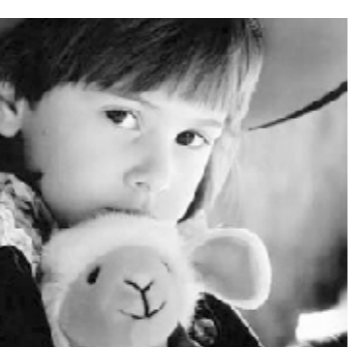
新乡市 张美霞

日常生活中，家长应关注孩子的心理健康。

看孩子的长处、优点，培养孩子自信乐观的心态。

多鼓励少批评，让孩子自信地做事才能做成事；当然表扬要适度，否则自信就可能变成了自负。

尊重孩子，不要一味地否定孩子，持续地否定会让孩子变得无所适从，唯唯诺诺。学会放手，不要因为孩子宝



贝，就不让孩子受一点委屈，吃一点亏，尽量让孩子在与同龄人交往中学会生存技能。

# 足跟痛患者鞋里装包川芎粉

足跟痛患者可取川芎45克研成细末，分成3份，分别装入小布袋内缝好。将药袋装入鞋里，直接与患足痛处接触，每次用1袋，3袋交替使用，换下药袋晒干仍可用。

中药文献中记载，川芎具有行气开郁、祛风燥湿、活血止痛的功效，从药效学角度看还是可信的。中医认为，川芎为血中之气药，善于行走到人体周身，发挥活血、消瘀、止痛作



用。川芎外用也有效，且很安全，可以试用。

另外，每天用温水泡脚3次，每次15~20分钟，并进行足跟部自我按摩，有助于促进局部血液循环，达到活血通络、消炎止痛的作用。穿有弹性的软底鞋，或在鞋底部放置海绵垫跟垫以减少局部压迫，也能减轻疼痛感，帮助减轻局部负荷。

(魏晓新 张正修)

# 郑州“片医”风采录(14)

## 有着静美心灵的王彩灵

本报记者 卜俊成 阎清涛



“我……我真不知道该说啥。”坐在记者面前，郑州市淮河路社区卫生服务中心的“片医”王彩灵显得有些紧张。于是，记者决定到社区走一走，出乎意料的是，居民们对这位看上去文静且略显内向的王彩灵的评价，全是实实在在的称赞。

## “她的服务跟着我们搬迁”

“我原来是在二七区齐礼闫社区居住的，后来社区拆迁改造，我们家搬到了现在的新华南街，但是只要我们身体不舒服，打个电话，王彩灵很快就来了。”80多岁的陈大爷告诉记者，由于拆迁，原来的街坊邻居分别搬迁到各处，但只要需要帮助，王彩灵就会很快来到大家的身边。

一天晚上，陈大爷突然肚子疼，碰巧身边又没有亲人，他就试着给王彩灵打了电话。已经下班的王彩灵，很快和同事一起来到陈大爷的家里，并和

后来赶到的家属一起把陈大爷送到了社区卫生服务中心检查治疗。

“第二天，王彩灵又专门来到俺家看俺的病好了没有，人家的热心真是百里挑一的。”陈大爷说，王彩灵没有因为居民的搬迁而远离他们，而是居民搬到哪里，她的细心服务就跟到哪里。“王彩灵是我们不折不扣的好医生、好闺女。”

## “从没见她被冷言冷语吓倒”

“人家王彩灵真是扑下身子为我们居民服务，从来没见过她被冷言冷语吓倒过。”社区张大妈说，一次她买菜回来，看到王彩灵和同事准备为社区里“最不通情达理”的人建健康档案。

“你不知道，那个泼辣户，打开门劈头盖脸就甩给王彩灵一大堆难听的话。”提起此事，张大妈至今仍气愤难平，“我听了，当时都咽不下这口气。”可是第二天，王彩灵又像往常一样来到社区为居民们测量血压，询问大家最近的身体状况。

张大妈告诉记者，社区虽小，但人的脾气多种多样。如果对居民没有感情，如果对工作没有热情，谁能遭受过冷言冷语后，还这样执着地为居民的健康操心？

## “她能稳定精神患者的情绪”

社区30多岁的杨女士患有躁狂性精神疾病，发病时又哭又闹，很多时候还见啥摔啥，把家里搞得一团糟。

“一天下午，俺家姐又犯病了，把屋里的盘子、碗都摔了，我很害怕，就赶紧给王彩灵打了电话。”杨女士的母亲告诉记者，王彩灵来到家之后，很快稳定了杨女士的情绪，并协助家人将患者送到了郑州市精神病防治医院治疗。

“俺家姐一犯病，我都给王彩灵打电话。她帮了俺不少忙，真是难为她了。”杨女士母亲的言语里充满了感激。

## “知足让我很快乐”

“王彩灵是一个内秀的姑娘，交代给她的工作，她总是认认真真地完成，对待社区的居民也是一样的细心。”淮河路社区卫生服务中心主任陈丽娟告诉记者，王彩灵是用细心赢得了居民的口碑。

“其实，受委屈了，我也会偷偷地哭上一场，可哭完就没有事了。”王彩灵认为，无论在什么工作岗位，都会遇到困难。但用心做，困难就会迎刃而解。另外，“看到自己能为居民排忧解难，我很知足，而这种知足让我很快乐。”



主办：郑州市卫生局