

# 糖尿病患者运动有讲究

本报记者 卜俊成



摩/升的患者可以进行运动锻炼。运动也是体重超重的2型糖尿病患者的控制血糖的最佳选择。病情控制稳定的1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病患者也可以适当进行运动锻炼。

但是,对于合并各种急性感染,伴有心功能不全、心率失常,并且活动后加重,严重糖尿病肾病、糖尿病足、眼底病变、新近发生血栓、有明显酮症或酮症酸中毒、血糖控制不佳的糖尿病患者,最好不要进行运动锻炼。

### 把握好适当的运动时间和强度

据张会峰介绍,运动应坚持量力而行、循序渐进、持之以恒的原则。患者可以参加低强度运动,比如散步、慢跑、练习气功等;或中等强度运动,包括快走、慢跑、骑车、锻炼身体操等;稍高强度运动也可以尝试跳绳、爬山、游泳等。

运动的时间从第一口饭算起,饭后1个小时可开始运动。此时,血糖较高,运动时不易发生低血糖。不要在空腹时运动。只要运动的持续时间掌握得当,没有明显不适,早晨也可以进行。总之,运动时间的选择最好避开药物作用高峰,以免发生低血糖。

每次运动持续时间约60分钟(包括运动前准备活动时间和运动后恢复整理运动时间)。运动量计时时间一般为20~30分钟为宜。运动时间和运动强度共同决定了运动量,两者可协调配合。当感觉周身发热、微微出汗即可停止运动。

运动中,为防止发生意外,糖尿病患者运动时需随身携带糖尿病病情卡,如姓名、年龄、家庭住址及电话等;运动中注意心率的变化及感觉,如感觉身体状况不好应立即停止运动,并向他人求助;天气炎热时应及时补充水分,但是不能一次性过多饮水,否则会增加胃的负担、易疲劳。运动时也可随身携带几块糖果。

运动后,运动后仔细检查皮肤、足部及关节是否有损伤;做好记录,观察运动降低血糖的作用;如感到不适,可请医生或专业护士根据情况对运动进行相应调整。

“运动可能会引起患者血糖波动。”张会峰提醒,进行低到中等强度的运动会在运动中和运动后降低血糖的水平,增加发生低血糖的危险。高强度的运动可在运动中和运动后的一段时间内升高血糖,并有可能造成持续性高血糖。此外,还可能使1型糖尿病患者、运动前血糖已明显增高的患者,诱发酮症或酮症酸中毒。因此,糖尿病患者最好在通过药物、饮食调节等方式控制好血糖后再进行运动。

# 夏季感冒辨证用药是关键

夏季感冒多由外界的风热、风寒、风湿之邪侵入人体所致,患者会出现流涕、头痛、鼻塞、怕冷、出汗、心烦口渴、四肢乏力等症状,有些患者还会出现呕吐或腹泻等。临床上,抗病毒西药治疗感冒的效果并不好,而中药对防治感冒具有较好的疗效。

夏季感冒用药一般以祛风为主,分为风热型、风寒型和暑湿型3种。临床表现不同,用药治疗也有区别。病症有寒热虚实,一般而言,寒体易患寒证,热体易患热证,虚体易患虚证,实体易患实证,还有寒热夹杂,虚实夹杂等。因此,药方也分温、清、消、补。若是热证用温药,那就是火上加油。同样,寒证用凉药,无疑是雪上加霜。

是哪种类型的感冒,不要自己判断。有的夏季感冒患者不是单纯的风热感冒,表面看上去发热,实际上外热内寒,最好到正规医院找中医疗治。此外,夏季感冒一般比较复杂,常常是几种感冒交替进行,如果服用感冒药2~3天后症状没有好转,一定要去医院就诊。

夏季感冒患者先受风邪,两2~3天后体内化成了热,如果自认为“很中医”地喝凉茶,往往不能起到很好的效果。最合适的是,在感冒起病初期以疏风解表为主,在感冒发作后两三天发现表证不解以清热为主,才是真正对症的治疗方式。

选感冒药时,不妨以嗓子疼痛为参考。嗓子痛和鼻涕、痰为黄色的感冒,可选用带解毒字样的感冒药,如银翘解毒颗粒等。而嗓子不痛、鼻涕和痰是白色的、怕冷,可选用带有清热字样的感冒药,如感冒清热冲剂。治感冒尽量只吃一种药,选择合理的复方制剂很重要,不要几种药物一起服用,那样容易过量,会增加不良反应。常见的药物及用法如下:

**感冒清热冲剂** 用于风寒感冒,有疏风散寒、解表清热的作用。用法:开水冲服,一次1袋,每天2次。

**感冒软胶囊** 用于风寒感冒,有散风解热的作用。用法:一次2~4粒,每天2次。

**银翘解毒颗粒** 用于风热感冒,有疏风解表、清热解毒的作用。用法:开水冲服,一次1~2袋,每天2次。

**双黄连口服液** 用于风热感冒,有清热解毒的作用。用法:口服,一次1支,每天3次。

**板蓝根冲剂** 用于病毒性感冒,有清热解毒的作用。风寒感冒不宜使用。用法:开水冲服,一次1袋,每天2次。

**清开灵颗粒** 用于病毒性感冒、急性扁桃体炎、急性咽炎、急性支气管炎的高热不退等。用法:开水冲服,一次1~2袋,每天2次。(刘建华 吴志)

# 夏季低血压的治疗

汝州市 杨文杰

正常人的收缩压和舒张压应保持在90/60毫米汞柱以上,当低于该水平时就会出现头晕、乏力、食欲不振、嗜睡等症状。中老年人出现低血压会增加脑血管病的患病风险,但也有极少数人终生保持低血压状态而无明显不适感,这种情况一般不作为病态看待。

在夏季到来后,出现低血压症状的人群明显增多,即使测量血压值在正常水平也会有部分人出现低血压症状,有文献曾将此命名为“夏季低血压”,主要是由于素体禀赋不足,进入夏季后暑热之邪亢盛,暑热之邪易耗气伤津,致机体气阴两虚而发病,中医治疗效果显著,治疗时注重滋肝肾、补脾胃、益气养阴。

方药:党参30克、白术15克、茯苓20克、炙甘草9克、当归15克、熟地黄20克、黄芪25克、麦门冬15克、五味子12克、续断12克、焦神曲20克、陈皮6克,每天1副,煎分2次服。西药可以使用胎盘注射液4毫升加维生素B12注射液500微克,肌肉注射,每天1次,连用7~10天。



# 升阳益胃汤治脾胃湿困



盛夏多雨,湿气偏盛。雨后天气放晴,气温升高。很多人不适应,出现困倦、嗜睡、纳呆、泄泻。中医属于脾胃湿困,用升阳益胃汤效果满意。

处方:黄芪30克,党参30克,白术10克,茯苓10克,炙甘草6克,柴胡6克,芍药10克,泽泻10克,半夏10克,防风6克,羌活10克,独活10克,大枣7枚。

方中黄芪、党参、白术、炙甘草健脾益气,补脾肺;柴胡升举阳气;芍药柔肝缓急;黄连苦寒燥湿,厚肠胃;茯苓、泽泻健脾利湿;半夏、陈皮理气化痰;羌活、独活、防风祛风通阳,化湿健脾;生姜、大枣调和营卫。

随证加减:鼻塞清涕者,加辛夷6克、白芷10克;头痛重者,加蔓荆子;下肢浮肿者,去防风改防己,加车前子15克、滑石15克;妇女白带者,加淮山30克、芡实15克、金樱子10克;黄带者,加薏苡仁20克、椿根白皮20克。

升阳益胃汤有升清阳、化湿浊、交通表里、升阳抑阴之功,适用于长夏季节、脾胃湿困之证。(许向明)

编辑信箱(医学专业类): bujunch123@126.com

# 自我按摩可防治高血压

按摩可调节大脑皮层功能,改善大脑血液循环,使微血管扩张、血压降低。按摩防治高血压病,效果明显。

**浴腰法:**两掌手指并拢,紧按腰背脊柱两侧,从上往下挤压至臀部尾骨处。每次做20遍。

**顺气法:**双手平放在胸前,掌心贴胸部,用鼻子深吸一口气,接着用口呼气,双手慢慢向下抚到小腹。反复做10遍。

**抹前额:**坐位,双手食指弯曲,用食指的侧面从两眉间印堂穴沿眉抹到太阳穴处。至少做10遍。

**按摩涌泉法:**取坐位于床上,用两拇指指腹自涌泉穴推至足跟部,局部出现热感后终止操作。每天1~2次,最好于足浴后按摩涌泉穴,效果更好。

**按摩指甲根部:**以大拇指与食指夹住另一只手的拇指的指甲根部,转动揉搓;然后,自指甲边缘朝指甲根部慢慢地揉搓下去,勿用力过度。早、中、晚各做3遍。(董静)

## 滋阴补肾 可食银耳枸杞羹

银耳15克,枸杞子25克。将银耳、枸杞子同入锅内,加适量水,用文火煎成浓汁后,加入蜂蜜,再煎5分钟即可服用。隔日1次,温开水兑服。此方有滋阴补肾、益气活血、润肌肤、好颜色之功效。(曹平)

# 藿香家族成员多 对症用药疗效强

山东省烟台 贺军成

在炎热的夏季,藿香正气类药物绝对是这个季节治病救人的“主角”。因为藿香正气家族的所有成员都是夏季常用的解暑类药物,一般情况下主要用来治疗中暑、感冒以及夏季肠胃疾病等。不过由于其剂型较多,其功效各有不同,因此,我们只有分清其各自的治病优势,才能让其发挥出最佳的治疗疗效。

**藿香正气水** 由水煎及酒浸制而成,有效成分含量高,疗效最明显,效率高,服药剂量相对较小,发挥作用迅速,但是口感较差。对酒精过敏者慎用,小儿和年老体虚者服用时应有医生指导。

**藿香正气口服液** 将药物煎煮后渣取汁后制成,不含酒精,口感好,对肠胃无刺激,药效介于水与丸、散剂之间,尤其适合不喜酒味、对酒精过敏者,及老人、妇女及儿童服用。

**藿香正气片** 用量准确,体积小,易于服用。但是含挥发性成分的片剂贮存日久含量会下降,影响疗效的发挥。

**藿香正气丸** 是用炼制过的蜂蜜制成的蜜丸,见效慢而药力持久,但吸收较慢,服药量相对较大,多用于一些成人慢性病的调养。

**藿香正气软胶囊** 稳定性好,剂量准确,质地柔滑,容易吞服,在胃肠道中崩解快,比丸剂和散剂吸收得快,吸收快、携带方便,对于惧怕中药苦味的人来说比较适合。

**藿香正气滴丸** 生物利用度高,起效快,口服后约6分钟可溶解吸收,口感舒适,对胃肠道无刺激。

在藿香正气家族成员当中,藿香正气软胶囊的价格往往最高,藿香正气水的价格比较便宜,藿香正气滴丸的价格则居中。

# 心脏不适也可引起胃痛



区绞痛,可能仅仅表现出“胃痛”或心窝部不适,并伴有恶心、呕吐症状。如果进行鉴别诊断,盲目按胃病治疗,很容易导致误诊,甚至发生意外,严重时发生心肌梗死。

因此,如果胃肠功能一向很好,却总感觉胃不舒服,建议立刻到医院作一个24小时动态心电图,俗称“背背盒”。由于24小时动态心电图记录的是24小时心电活动的全过程,包括休息、活动、进餐、工作、学习和睡眠等不同情况下的心电图资料,能捕捉到心脏的“风吹草动”。在此期间,患者可以在医生的指导下,做一些平时运动量稍大一些的活动,如多爬几层楼梯、多走几站路等,最好能稍微感觉到气喘。这样能把心肌缺血的表现记录下来,揪出心肌梗死的“狐狸尾巴”。(张明宇)

# 养生凉茶防暑降温

**陈皮茶** 将干橘子皮10克洗净,撕成小块,放入茶杯中;用开水冲泡,盖上杯盖焖10分钟左右;然后去渣,放入少量白糖。稍凉后,放入冰箱中冰镇一下更好。常饮此茶,既能消暑,又能止咳、化痰、健胃。

**桑菊茶** 将桑叶、白菊花各10克,甘草3克放入锅中稍煮;然后去渣,加入少量白糖即成。桑菊茶可散肺清肺润喉、清肝明目,对风热感冒也有一定疗效。

**荷叶凉茶** 将半张荷叶撕成碎片,与中药滑石、白术各10克,甘草6克,放入水中,共煮20分钟左右,去渣取汁,放入少量白糖搅匀,冷却后饮用。荷叶凉茶可防暑降温。

**香兰凉茶** 藿香9克、佩兰9克洗净,和茶叶6克



一起放茶壶中,用500毫升开水冲泡,盖上壶盖焖5分钟,加入冰块冷却待饮。香兰凉茶能解热祛风、清暑化湿、开胃止呕。

此外,喝凉茶也应分清体质。体质差及寒性体质的人不宜喝寒凉的凉茶;而热性体质的人应查找自身上火的原因。(时修燕)

# 知足者 心脏好

据新一期《欧洲心脏杂志》报道,知足者不仅长寿,而且心脏好。来自美国哈佛大学的研究者对8000名居民的生活进行了满意度调查,内容涉及家庭关系、生活水准、爱好、性生活、工作、自我现状的满足感等方面,被调查者的心脏健康数据则通过之后6年的医学记录获取。结果显示,对生活总体满意度较高的人患心脏病疾病的概率要减少13%,其中自我满足感、快乐的工作、家庭和性生活对于心脏健康尤为重要。即便将体重和血压等影响心脏的因素考虑在内,这项结论依然成立。(冯国川)

# 省内高招代码:6383 中招代码:081 河南护理职业学院2011年招生简章

河南护理职业学院的前身为河南省卫生学校(原安阳卫生学校),创建于1951年,地处中国历史文化名城、八大古都之一、《周易》、甲骨文发祥地、曹操高陵发掘地、红旗渠故乡——安阳市境内的洹水河畔。河南护理职业学院是河南省唯一一所省管国家二级卫生类学校、河南省卫生职业教育集团理事长单位。该院占地面积25万多平方米,建筑面积8万多平方米;现有职工235人,其中具有高级职称的教师52人,享受国务院政府特殊津贴专家、省市优秀专家和省市学科、学术带头人22人,博士、硕士研究生54人,双师型教师67人。图书馆藏书18.17万册,订阅中外报刊杂志400余种,电子图书馆藏有3200多种文献资料,工本费800多种,馆藏100多万册,文献量11000多万册。该院拥有8个实训中心,68个实验室。

一、招生专业及学制

专业	学制	学历	学费	招生对象(应届)	招生人数(人)	专业代码	备注
护理	3年	专科	4400/年	高中毕业生	450	630201	河南护理职业学院
护理(英语方向)	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630201	河南护理职业学院
助产	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630202	河南护理职业学院
医学检验技术	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630401	河南护理职业学院
药学	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630301	河南护理职业学院
口腔医学技术	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630406	河南护理职业学院

B、五年一贯制、普通中专:

专业	学制	学历	学费	招生对象(应届)	招生人数(人)	专业代码	备注
护理	5年	专科	4400/年	初中毕业生	300	630201	河南护理职业学院
助产	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630202	河南护理职业学院
医学检验技术	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630401	河南护理职业学院
药学	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630301	河南护理职业学院
口腔医学技术	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630406	河南护理职业学院
护理(涉外)	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10014103	可参加对口升大学
农村医学	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10034107	可参加对口升大学
口腔修复工艺	3年	中专	1900/年	初中毕业生	150	10094111	可参加对口升大学
助产	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10024105	可参加对口升大学
医学检验技术	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10074109	可参加对口升大学
药剂	3年	中专	1900/年	初中毕业生	150	10114113	可参加对口升大学
护理	3年	中专	1900/年	高中毕业生	450	10014102	可参加对口升大学
护理(涉外)	3年	中专	1900/年	高中毕业生	50	10014104	可参加对口升大学
口腔修复工艺	2年	中专	1900/年	高中毕业生	100	10094112	可参加对口升大学
药剂	2年	中专	1900/年	高中毕业生	120	10114114	可参加对口升大学
农村医学	2年	中专	1900/年	高中毕业生	100	10034108	可参加对口升大学
助产	3年	中专	1900/年	高中毕业生	100	10024106	可参加对口升大学
医学检验技术	2年	中专	1900/年	高中毕业生	85	10074110	可参加对口升大学

二、招生及报名方式与时间  
(一)普通专科:A.招生对象:参加2011年全国普通高考考生。B.实行学院负责、招办监督、坚持德、智、体全面考核,以公开、公平、公正为原则,以普通高考招生统一考试成绩为录取基本依据,从高分到低分择优录取。C.录取过程中,按照考生填报志愿先后顺序,即先录取一志愿报考我院的考生,一志愿录取不满时,再考虑录取二、三志愿考生。  
(二)五年一贯制:参加本年度中考考试的应届初中毕业生。学生由所在中学统一组织到当地招生办公室办理报名手续,填报河南护理职业学院(代码:081)的相应专业,也可直接到学院报名,学院将按照中考成绩择优录取,成绩须在当地录取分数以上。  
(三)3年制:参加中考考试的应届初中毕业生,填报河南护理职业学院(代码:081)相应专业,学院即可录取,分数不限。应、往届初中毕业生也可持初中毕业证书现在开始到学院招生就业处直接报名入学,待遇与中招考取学生一样。毕业后发放中专毕业证书及就业报到证。即日起可登陆学院网站(www.hnswx.com)进行网上报名或到我院招生就业科报名入学。  
(四)2年制:应、往届高中毕业生持高中毕业证书即日起登陆学院网站(www.hnswx.com)进行网上报名,也可到学院招生就业科直接报名入学。毕业后发放中专毕业证书及就业报到证。  
三、学生待遇及就业:  
(一)普通专科、五年一贯制、修业期满,成绩合格,由河南省教育厅颁发普通高等教育专科毕业证书及就业报到证。  
(二)2年制、3年制毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书及就业报到证。  
(三)按照国家规定,五年一贯制及普通专

业,学院即可享受每年1500元生活补助。  
(四)学院每年举行毕业生就业供需见面会,并与多家用人单位建立了用工协议,学院负责推荐就业。  
(五)学生在院期间可考取相应的国家职业资格证书(如计算机等级证书、口腔、针灸推拿、营养师、育婴师等级证书、医疗信息等级证书等)。  
(六)学生在院期间可参加山东大学远程教育继续深造获得教育部电子注册的本科学历,也可参加对口升大学考进高职院校。  
学院招生电话:(0372)2294330(24小时) 3696811 传真:(0372)2294330  
联系人:万卫军、王新臣、李利江  
学院地址:河南省安阳市北关区盘庚路67号(安阳市原轻工路67号) 市内乘2路,25路,18路至终点站均可到达。  
网址:www.hnswx.com  
邮箱:hnshwx@163.com