

糖尿病高危人群 体检时查查餐后血糖

本报记者 陈锦屏 尚慧彬

餐后血糖是早期诊断 糖尿病的“风向标”

餐后血糖指的是餐后2小时血糖。郑州市第三人民医院内分泌科主任刘龙诞建议，对于糖尿病的高危人群，比如有糖尿病家族史者；体型肥胖者，尤其那些“肚子大腿细”的人；已经患有高血压、血脂异常或冠心病者；以往怀孕时曾有血糖升高或生育过巨大儿（体重4千克以上）的女性；出生时体重低或婴儿期体重比一般小孩轻的人；45岁以上者；吸烟、体力活动少、生活压力大和精神持续紧张者；长期使用一些影响糖代谢药物者，如糖皮质激素、利尿剂等，不仅要查空腹血

糖，还应查查餐后血糖。

刘龙诞说，糖尿病的发生发展是一个渐进的过程，随着血糖逐渐升高，“正常人群”首先进展为“糖耐量异常”，而后进一步发展为“糖尿病”。在上述演变进程中，部分患者往往先表现为餐后血糖升高，而后才是空腹血糖升高。因此，部分患者餐后血糖升高比空腹血糖升高要提早3-5年。通过检查餐后血糖，可以及早发现糖代谢异常情况，通过对其实行早期干预，大大减少进展为糖尿病的风险。

餐后血糖高得多 容易引起并发症

不仅糖尿病高危人群应查餐后血糖，糖尿病患者更应该重视查餐

后血糖，如果餐后血糖高得多，容易引起并发症。不少糖尿病患者平时不注意查餐后血糖，一旦出现问题，往往后悔莫及。

人一天当中的大部分时间都处于餐后状态，与空腹血糖相比，餐后血糖对全天的平均血糖影响更大。一般来说，餐后血糖比空腹血糖要高一些，但不能超出太多，餐后2小时血糖正常不超过7.8毫摩尔/升，如果经常超过11.1毫摩尔/升，将会导致许多并发症。如眼底视网膜病变、肾脏病变、心脑血管病变、四肢麻木等。因此，糖尿病患者不仅要查空腹血糖控制好，而且要让餐后血糖保持在正常水平。

控制餐后血糖 有助于血糖整体达标

刘龙诞说，血糖控制的好与坏，不能只看“空腹血糖”，还要看“餐后血糖”，更重要的是要看“糖化血红蛋白”，后者是评价糖尿病患者血糖总体控制水平的金标准，它能反应采血前2-3个月血糖控制的情况。而空腹血糖和餐后2小时血糖的测定，只是反应某一具体时间的血糖水平，不能说明较长时间病情变化的全貌。如果血中糖化血红蛋白增高，说明近2-3个月内血糖控制不好，有持续性高血糖情况存在。

因此，控制餐后血糖，有助于降低糖化血红蛋白，对血糖总体控制达标起着至关重要的作用。



“三姿”正确腰不痛

本报记者 李季 通讯员 孟完永

腰椎间盘突出症是一种常见病、多发病，治疗腰椎间盘突出最好的方法就是绝对卧床。但此病很难根治，因此重在预防，其主要方法就是注意平时的姿势，包括站姿、坐姿以及睡姿，纠正不良习惯。

站姿：正确的站立姿势应该是两眼平视，下颌稍内收，胸部挺起，腰部平直，小腿微收，两腿直立，两足距离约与骨盆宽度相同。这样整个骨盆就会向前倾，使全身重力均匀地从脊柱、骨盆传向下肢，再由下肢传至足。此时，人体的重力线正好通过腰椎椎体或椎间盘后部，可有效防止髓核

突出。站立不应太久，要适当进行活动，尤其是腰背部活动，以解除腰背肌肉疲劳。

坐姿：正确的坐姿是上身挺直，收腹，下颌微收，下肢并拢。如有可能，最好在双脚下垫一脚踏或脚垫，使膝关节略高出臀部。如坐在有靠背的椅子上，则应在上述姿势的基础上尽量将腰背紧贴椅背，这样腰

骶部的肌肉不会太疲劳。

睡姿：较好的睡眠体位应该是仰卧和侧卧位。仰卧时在双下肢下面垫一软枕，以便双髋及双膝微屈，全身肌肉放松，椎间盘压力降低，减小椎间盘后突的倾向。这样的睡姿是腰椎间盘突出症患者的最佳体位。另外，在挑选床铺的时候要尽量选择稍硬一些的床，“席梦思”

之类的软床难以使身体各个部分的肌肉得到充分的休息。有些“席梦思”的中年人早晨起来总感觉腰酸腿痛，就有可能是什么原因所致。

另外，还要加强锻炼，增强体质，尤其要加强腰背肌的功能训练。适当的锻炼能改善肌肉血液循环，促进新陈代谢，达到良好的治疗及预防效果。



小儿感冒治疗五误区

南京中医药大学博士 易峰

感冒不可怕，可怕的是感冒引起的并发症。许多小儿传染病都是以感冒症状为“序曲”，不及时治疗，严重的可导致病毒性心肌炎、肺炎、急性喉炎，甚至诱发急性肾炎等。孩子得了感冒应及时治疗，但治疗中要注意避免一些常见的治疗误区。

误区一：多吃维生素可以预防感冒

不要以为让孩子吃维生素百益无害。是药三分毒，不合理服用维生素，不但无益，反而有害。维生素D吃多了会中毒，出现厌食、发热、烦躁、哭闹，甚至损害肾脏；大量服用维生素C会引起腹痛、腹泻甚至酸中毒。

误区二：感冒就用抗生素

大部分感冒是由病毒引起，并不需要服用抗生素。

给儿童选药要注重安全性。信

韦林的主要成分是利巴韦林，利巴韦林作为广谱抗病毒药可以杀灭多种病毒。同时，信韦林为独特的喷雾剂剂型，可以直接作用于口、鼻、咽喉处，起效迅速，而且局部药物浓度高，疗效确切，对儿童副作用小。

误区三：有痰声就要拍背排痰

呼吸系统包括鼻腔、喉咙、气管及支气管还有肺脏，产生痰的位置可以在上述任何一处。当听到幼儿呼吸声有痰时，应先自行判断或请医师协助了解，究竟产生痰的位置在“上面”（喉咙以上），还是在“下

面”（气管或肺部）。若为前者，便不必拍背拍痰，反而需要认真清除鼻腔或咽喉分泌物才是；当然，若确实气管内有痰声，则需要拍背排痰。

误区四：注射“丙种球蛋白”可预防感冒

“丙种球蛋白”是来源于血浆提纯的生物制剂，以目前的技术还是存在被污染的危险，不是100%安全。而且，它对特异性免疫功能不足的其中一种球蛋白缺乏起作用。可见其提高免疫功能的能力是很有限的，更不能起到预防感冒的

作用。

误区五：有咳嗽就要吃止咳药

对人体而言，咳嗽是一种生理性反射，当呼吸道受到异物或炎症刺激，便将此讯息上传至大脑中延髓的咳嗽中枢，引起激烈的反射运动，目的在于将气管内异物排出，因此会猛烈咳嗽，自喉深处把空气排出，同时一并异物咳出。

咳嗽是一种自我保护机制，对人体是有益的，不应盲目止咳，而应该先找到咳嗽的诱因，对症下药，才能从根本上止咳。



关于拔火罐，你知道多少？

本报记者 何双

台湾歌手齐秦9月1日在家中进行治疗火罐时，因师傅不慎将酒精倒翻在他身上，引起大火，齐秦的背部、面部及身体多处被波及，导致严重烧伤（后经医生诊断为二度烧伤）。

在郑州街头，随处可见针灸推拿按摩店，进进出出的不乏年轻人，询问得知，他们大多是颈椎、腰椎有问题；就连时下风靡的团购网站也纷纷对“养生按摩”专门进行了单独分类。利用午休时间去按摩、拔火罐、刮痧似乎成了一种休闲放松的选择。由此“一斑”可窥见办公高度自动化下人们身体健康之“全豹”。

大多数人觉得相对针灸来说，这些无创治疗手法似乎更加安全。然而“齐秦因拔火罐被烧伤”一事一经报道，立即引起群众对火罐的安全性的关注，很多读者打来电话咨询相关问题。那么，在我们大多数人对拔火罐的普遍认识中，哪些是不科学的、需要纠正的？9月3日，记者采访了河南中医学第一附属医院针灸科副主任医师刘俊红。

拔火罐的注意事项

刘俊红说，虽然拔火罐作为传

统医学一种辅助疗法对缓解疼痛等有一定的效果，但是它并不能“包治百病”。很多推拿按摩店、美容店甚至洗浴场所都开展此类服务，并无限夸大其疗效，自然有功利性在驱使。他们对穴位功能、经络走向不甚了解，常常“拔得很‘花’”，看不出目的何在。所以群众在选择时要理性，除了看其是否具有相关资质外，还要看他们的消毒措施是否能得到很好的执行。正规医院的常规做法是为患者拔完火罐后，将玻璃罐在消毒溶液中浸泡30分钟；如果患者有皮肤病或者是进行了“放血治疗”，浸泡30分钟后还要进行高压灭菌消毒。

在家自行拔火罐时，千万要注意不能有酒精洒漏；如果患者头戴假发要更加小心；药棉不能蘸太多酒精，火罐口边缘也不能沾上酒精，否则罐口被烧热后会将患者皮肤烫

伤。“点燃酒精棉时，很多初学者容易犯的错误是将火罐平拿。”刘俊红说，“我们的目的并不是烧火罐，而是驱除罐内的空气，创造负压环境，所以罐口一定要向下。”

对于拔罐间隔的时间，刘俊红说，常规拔罐每天都可以做，如果是“放血拔罐”则需要间隔两到三天。在被记者问到拔了火罐后能否洗澡或饮酒时，刘俊红说，只要皮肤没起疱，没有溃烂，便不影响洗澡。至于饮酒，她说得看患者情况，若为热症，拔罐后饮酒会加重症状；若为寒症，可适当饮酒。

适应证、禁忌证

刘俊红介绍，中医讲究阴阳平衡，所以并不主张健康人频繁地拔火罐，否则容易扰乱这种平衡。糖尿病、高热抽搐、水肿、疤痕体质、过敏体质者；孕妇腰腹部、老年人皮肤松弛部位属于相对禁忌证，要谨慎。

疼痛、寒症、亚健康人群相对适合此疗法，但是需要在医生的辨证下选择正确穴位。

真空火罐 VS 传统火罐

近年来，市场上出现了一种售价在三四十元的真空火罐，一套配有几十个直径不一、大小不等的气罐。那么，相对于传统火罐，它的优势和劣势有哪些？

刘俊红说，对于单纯疼痛的人来说，如果不方便来医院，这种真空火罐同样能起到很好的保健作用，操作起来也安全简便。如果是其他不适如体虚、疲劳等，最好先到医院请医生辨证分析，顺经络选取正确穴位，切不可自行胡乱拔罐。否则容易适得其反，造成“本想缓解疲劳却导致过度兴奋”的情况。而且这种真空火罐压力大小不好把握，负压太大皮肤容易起疱，太小又达不到治疗目的，不熟练的人操作起来有一定难度。



河南随远医疗器械有限公司

本公司代理国内外检验科、妇产科、骨科等中小型设备。现诚聘医疗设备销售人员数名，要求如下：

- 1、为人诚恳、擅于沟通、能吃苦耐劳；
- 2、能长期在外出差（省内）；

一经录用，待遇从优。

联系人：邢女士 联系方式：15333806619

国际最先自动椎板血流变

主营：LB-2A自动椎板血流变、厂家批发；
 套餐：自动生化分析仪、血细胞分析仪、尿肌、电解质、血凝仪、微量元素仪、化学发光免疫分析仪、PCR基因扩增仪、酶标仪、洗板机等检验设备。河南售后服务中心：
 地址：郑州建设西路11号鑫苑国际广场东塔A座1号楼18楼1801
 电话：(0371)66628126 手机：18637157188 张经理

郑州恒业医疗

专业耳鼻喉科设备公司 特别销售

美国低温切割等离子、鼻窥镜、喉镜及显微系统、手术器械、听力设备、鼻钻、综合治疗台、膨脹止血海绵、纳米银鼻腔冲洗器、护理液等耳鼻喉科专用耗材。
 地址：郑州市花园路国贸中心3009室
 联系人：姚经理 (0)13253539120 (0371)66062109

静脉曲张、脉管炎非手术专利技术加盟协作培训

下肢血管病是外科四大常见病之一，静脉曲张发病率达9.1%，农村更多见。单纯静脉曲张可手术或注射治疗，而占静脉曲张80%的患者都合并下肢肿胀、沉重、疼痛、渗出、黑变或顽固性溃疡，目前还没有一种手术可以根治。培训内容包括静脉曲张的注射法和合并症的非手术专利技术治疗，系国内独家。

加盟协作对象为农村基层医院、门诊、民营医院及想开办专科的个人。

培训方法：实地治疗中理论结合实践学习，3-5天达到能独立工作的目的。

项目优势：一、发病率特高；二、疗效特别好；三、独家技术，无人竞争。

培训导师：李庆昉，是高级医疗保健咨询师、主任医师、教授(特聘)，于1966年毕业于河南医科大学(五年制)，从事血管外科30余年，是非手术治疗下肢血管病非手术专利技术发明人。长期实践证明了该疗法的实用性、安全性、先进性及疗效的可靠性。

联系人：李庆昉主任
 电话：(0371)66669762 13598808481
 400-777-8125
 地址：河南省现代医学研究院 郑州国医堂医院
 网址：www.zzzz88.com

第二届泄血(排瘀)特色疗法及套管针灸刀新疗法培训班近期在郑州举办

特色泄血疗法是按照中医理论，由韩国泄血疗法创始人朴楠羲先生创新的绿色疗法。在近20年的临床实践和推广过程中，韩国已有十多个家庭采用此方法用于自治自病，我国引进此疗法后，反响热烈，求学学者众多。日前来自省内外各界层40多位学员参加了本会举办的首届培训后(8月18日至22日)，普遍反映临床治疗效果良好。

特色泄血疗法集中医经络、刺血、针灸、拔罐疗法于一体，运用现代科技改进传统工具，容易掌握，一学即会。4个主要安全穴位可有效治疗50多种慢性病、疑难病，无痛微创，没有风险；工具价位低廉，常规消毒后可长期使用；适合各级医院特色门诊、美容机构、按摩推拿门诊和社区门诊。本疗法属康复理疗类别，不受执业医师条件限制，办理营业执照即可开业创业。

本次培训由泄血疗法创始人朴楠羲先生事业伙伴、韩中自然医学学会会长、杨钟阔先生(韩国)；韩中自然医学学会秘书长、孙凤女士莅临授课。

培训增设套管针灸刀新疗法，无痛无风险易掌握，2-3分钟快速缓解各种疼痛。主讲老师：北京御舜堂医学研究院院长石洪印教授。

参加培训的学员或机构优先加入河南省医学科学普及学会成为个人会员或单位会员(办理会员证、颁发单位会员铜牌、优惠参加本学会组织的各类新技术培训)。

报名时带近期2寸蓝底彩照3张、身份证复印件2份、学历复印件2份，报名表现场填写。

主办单位：韩中自然医学学会 北京御舜堂医学研究院 河南省卫生厅医学科学普及学会 医药卫生报社 中国婚育健康网

培训费用：每人1900元(含培训、考试、合影、结业证)；需办理卫生专业人才培养证书培训费2800元，工具另计；协助安排交通食宿，费用自理，需报销的学员开具正式发票，可回单位报销使用。

时间安排：9月25日全天报到；9月26日至28日，泄血排瘀特色疗法；9月29至30日，套管针灸刀疗法。

报名地址：郑州市纬五路与经二路交叉口，河南省卫生厅卫生监督局511室，河南省医学科学普及学会教育培训部。

乘车路线：火车站乘101路到河南省人民医院下车(过纬五路经三路交叉口)向东100米路南即到

联系电话：(0371)65962891 15037197983
 QQ:442835059 联系人：孟老师