

预防糖尿病从点滴做起

□高世博 卢祎舟

现在的生活节奏非常快,这使人们的工作与生活就像步入了快车道,许多人感到力不从心,再加上不注意一些生活细节,久而久之,就会患上一些慢性病,如糖尿病。

郑州市疾病预防控制中心慢病防治科科长阎秀芳说,糖尿病是由于胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用缺陷而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。糖尿病是终身性疾病,如果控制不好,将引起心脏、血管、眼睛、肾脏等器官的病变,造成残疾或死亡,给家庭和社会带来沉重的负担。据阎秀芳介绍,目前糖尿病发病率快速增加的原因主要是人口老龄化与膳食不合理、体力活动不足导致的超重或肥胖。

为了公众的健康,阎秀芳提醒公众在日常生活中,再忙也要忙里偷闲,逐步树立起“吃动两平衡,健康一辈子”的理念。如果能长期坚持健康的生活方式,80%的糖尿病都是可以避免的。阎秀芳建议公众从以下一些生活小细节着手:



少吃一口饭 我们在吃饭经常会剩一点儿菜,鉴于勤俭节约的优良精神,家里总会有一个人打扫“战场”,把剩下的菜吃光,久而久之,这个人会越来越胖。

从爬楼开始运动 出门坐车,上楼乘电梯,地铁里、机场等场所就连在平地上也装上了行人传输带……工作太忙,没时间运动,这

些都是借口。开始爬楼吧,上班爬楼,回家爬楼……

多做家务 多做家务可以降低人体血糖水平,从而降低罹患糖尿病、心脏病的风险。

站起来打电话 研究发现,站着打电话比坐着打,每分钟多消耗几卡的热量。

离开办公桌 上班时,找机会多消耗热量,比如去另一层楼的洗手间。

少乘交通工具 上下班能走则走,能骑自行车就骑自行车,没有办法才考虑乘车。如果坐公交车,请把座位让给更需要的人,这样也可以多消耗热量,不花钱就可做善事,还能减肥,何乐而不为呢?

少穿不便于行动的裙子与鞋 不方便的裙子和鞋会成为你懒惰的理由。

少吃盐 避免高盐食品,以清淡为主,用其他调味品来代替食盐或酱油,防止高血压。

戒烟限酒 戒烟并限制酒精的摄入,尤其要减少白酒的摄入。

放松心情,愉快生活 研究显示,当人处于紧张、焦虑、恐惧或受到惊吓等应激状态时,交感神经的兴奋直接抑制胰岛B细胞的功能,使胰岛素分泌量下降;同时作用于肾上腺髓质,使肾上腺素的分泌增加,间接地抑制胰岛素的分泌和释放。这种不良心理因素长期存在,可引起胰岛B细胞的功能减退,进而导致糖尿病。

相关链接

2002 年,全国 3 亿人超重肥胖,近 1/3 成人、40% 的中年人超重肥胖。1992~2002 年,全国超重肥胖人数增加 1 亿,18~44 岁的青年人肥胖率增长 146%。2000 年,我国大部分成年人缺乏体育运动或运动不足,全国 18 岁以上居民闲暇时采取静态生活方式的比例高达 93.9%,只有 15% 的城市居民有规律地进行身体锻炼。中国人均每天看电视的时间为 2.1 小时。

调查显示,目前全球糖尿病患者已经达 3.5 亿,中国糖尿病患者已经达 9240 万人。且每年有新发糖尿病患者 125 万人(每天有新发糖尿病患者 3400 人,每小时有新发糖尿病患者 143 人),已成为全球糖尿病第一大国。据调查,人口老龄化和现代人生活水平提高且运动减少是导致糖尿病发病率高的主要原因。



近日,记者从郑州市儿童医院肾病风湿科了解到,该院每天都会收治 3~5 例过敏性紫癜的患儿。据肾病风湿科主任、主任医师刘翠华介绍,冬季,冷空气来袭,小儿过敏性紫癜进入了高发期,家长要给予足够重视。

据了解,过敏性紫癜是小儿常见病,属于自身免疫性疾病,一般 6~14 岁儿童的发病率较高。患儿多数是过敏体质,病因主要有感染、食物、药物、毒素以及某些异物,如花粉、柳絮、宠物的皮毛等。多数患儿于发病前 1~2 周有上呼吸道感染症状。

刘翠华提醒,小儿免疫力差,容易诱发过敏性紫癜。此病发病急,发病初期,孩子的双侧小腿、踝关节周围通常会出现高出皮肤、大小不等、呈紫红色、压之不褪色的出血点。病情较重的孩子上肢、胸背部也可出现出血点。其次是关节疼痛,约有 1/3~2/3 的患儿会发生关节红肿疼痛,不能走动。还有少数患儿出现脐周疼痛、呕吐,甚至便血、肠套叠。约 30% 的患儿会出现肾脏损害,被称为紫癜性肾炎,少数可出现肾功能衰竭、尿毒症。如果发现孩子身上有压之不褪色的出血点,如果孩子为过敏性体质,其皮肤出现皮疹,并且伴有关节疼、血尿及肚子疼时,千万不要大意,一定要及早带孩子到医院进行诊治,以免延误病情。

专家还指出,治疗小儿过敏性紫癜的关键在于改变小儿过敏体质,增强对小儿外界环境的抵抗力,避免患病。患了过敏性紫癜,不要让孩子吃鸡、鸭、鱼、虾、牛奶以及各种肉类。在治疗期间,患儿避免剧烈运动、过度疲劳,避免冷空气刺激,不要到人群密集的环境中。

冷空气来袭 小儿过敏性紫癜高发

本报记者 李苻 通讯员 刘妍

精液带血 多由炎症引发

本报记者 卜俊成

正处于新婚燕尔阶段的新娘子小何怎么也高兴不起来,因为她发现丈夫本该为乳白色或淡黄色的精液却是淡红色,难道丈夫患上了性病?

不要恐慌,病因多为炎症

河南省中医药研究院附属医院肾病科主任华琼说,精液带血即医学上所说的血精症,它不是一种单独的疾病,而是其他疾病的一种临床表现。发病时,根据症状的轻重不一,患者精液中会带有血丝、血块和血液等。血液的颜色为鲜红或暗红。除了血精症外,个别患者还带有不同程度的疼痛。

在年轻患者中,绝大多数是因为阴囊炎、前列腺炎或阴囊炎合并前列腺炎引起的,极个别与肿瘤有关。另外,外伤也可以引起血精症。因此,患者没有必要恐慌。

不能大意,延误可致不育

华琼说,由阴囊炎、前列腺炎等引起的血精症,患者血液中白细胞的指标往往高于正常值。当带有异常白细胞的血液进入到精液时,常常会影响精子的活动能力,造成精子不液化,无法进入卵子内,最终导致不育症。

此外,因为男性的精囊、前列腺、尿道是通的,当精囊或前列腺的炎症没有得到及时控制时,炎症很容易感染至尿道、膀胱等,加重病情。因此,年轻患者不要抱有侥幸心理,在出现血精症后,最好及时进行检查,避免延误病情。

不必苦恼,治疗非难事

华琼说,引起血精症的炎症分为细菌性和非细菌性两类,根据不同的病因对症治疗,血精症没有大家想象中的难治。对于细菌引起的炎症,找到致病菌后,有针对性地使用抗菌药物治疗即可。同时,采用中医药疗法,效果也非常理想。中医认为,血精症多由阴虚火旺引起,运用滋阴、凉血的药物煎水服用,多能取得显著疗效。

而对于非细菌性的炎症,要通过改变熬夜、酗酒、喜欢吃辛辣食物、久坐、过度手淫、性生活过频或没有规律等生活方式,来控制病情。

血精症患者在首次出现症状后,应该暂停性生活,进行相关检查、治疗后要适度进行性生活;减少长距离骑车次数,减少阴部受压;避免久坐;忌饮酒和吃辛辣食物。

女性乳腺病及早诊治好

本报记者 乔当归

乳腺病是女性常见病、多发病,可以发生于青春期末期至更年期前后的任何年龄,在不同的生理阶段有不同的病理特点和相关疾病,如乳腺发育结构异常、增生性疾病、炎症、外伤和肿瘤。

南阳市宛城区第一人民医院乳腺专科主任中医师崔永华告诉记者,女性乳腺是机体受内分泌影响最多的器官之一,易受外界及机体多种致病因素的影响,引起内分泌失调而诱发不同程度和类型的病变。临床上发现,50% 的女性有乳腺增生,组织学上 90% 的女性有乳腺结构不良表现,部分乳腺病有癌变倾向,乳腺病的广泛性和严重性应该引起广大女性的重视。

据崔永华中医师介绍,乳腺病早期无特殊的症状和体征,可以有轻微胀痛、结节;或月经前和情绪变化时疼痛加重,经后缓解;或无痛性肿块,因为不影响工作与生活,不易被重视。多数患者在症状明显时才急于治疗,症状缓解后又停止用药,以至病情反复。实际上,乳腺病是最容易被发现的疾病,定期体检和自我触诊就可预防,大部分是可以治愈的,但是由于传统观念的影响和认识误区,又是最容易被忽视的疾病。预防该病的关键在于增强自我保健意识,定期普查乳腺病对女性的健康至关重要。

因此,崔永华提醒成年女性,为了自身健康,应做到未病先防,每次月经后自我触查乳房;3~6 个月做一次乳房仪器检查。一旦发现异常,尽早明确诊断,及时治疗,合理用药,定期复查,切忌滥用激素类药物和偏方,以免延误病情。患者应该保持良好的心理状态和乐观情绪,积极配合,使用中医药周期疗法治疗或中西医结合疗法有良好疗效,可以帮助患者及早摆脱乳腺病的困扰。



我有妙招

十招助您入梦乡

河南省精神卫生中心 李晓霞

沐浴阳光 每天至少在室外接受阳光照射 15 分钟。充足的日光有助于恢复生物节律,恢复个体睡眠—觉醒周期。

睡前 3 小时避免过度锻炼 锻炼可以引起心率加快,造成入睡困难,可以进行一些力量性的运动让身体放松下来,以利于睡眠。

睡前 3 小时避免进食 进过餐就睡觉会影响消化,还会引起胃部不适,影响入睡。

室温适宜 微凉的室温(通常 20~22 摄氏度)是令人安然入睡的最佳环境。

避免午休 身体轻度的疲惫感更容易入睡,午休会降低晚上睡前的疲惫感,影响晚上的人睡和睡眠质量。

睡前 2~3 小时避免刺激 睡觉前 3 小时不要喝咖啡、饮茶、饮碳酸饮料、抽烟等,这些都可以使神经兴奋,造成入睡困难。

听轻音乐 科学研究显示,轻音乐和催眠性的音乐可以让人身心平静,可以带你进入香甜的梦乡。

床只用于睡觉 不要在床上看电视、吃饭、和朋友聊天、上网等,床只用来睡觉,将床和睡觉联系起来,可以让你养成躺到床上就睡觉的习惯。

按时睡觉 失眠症患者要有好的睡眠节律,不论周末还是节假日,都有规律地作息。

睡不着时就起床 如果躺下 30 分钟还没有入睡,就起床做其他的事情,直到困了再上床睡觉。

三招辨纸杯优劣

陕西渭南市中心医院主任医师 卢勇田

如今,以纸杯为代表的一次性餐具已经走进百姓的生活,其安全问题也备受关注。国家规定,一次性纸杯不能用再生废纸为原料,不能添加荧光漂白剂。但是,许多纸杯使用的都是违反规定的回收纸,加入大量荧光漂白剂使其颜色变白,再加入一些工业用的碳酸钙、滑石粉,以增加其重量。另外,为了耐高温,纸杯内覆有一层淋膜纸,按规定应该选标准的无毒聚乙烯,但是一些厂商竟使用工业用聚乙烯或来自医疗垃圾、化学药品包装的废塑料来代替。

一次性纸杯分 3 种,第一种是用白卡纸制作的,主要用来装薯条、爆米花等干燥食物,不能盛水;第二种是涂蜡纸杯,厚实、防水,但是不能装温度超过 40 摄氏度的食物;第三种就是纸塑杯,即外壁用一层纸,内壁涂了一层淋膜纸,以防防水—防油。

对于一次性纸杯的优劣,可以通过“一看二闻三摸”的方式辨别。一看包装上的生产企业名称、地址、生产日期等,还要对着光看,如果有蓝光或杂质最好别买;二闻有无刺鼻气味;三摸感觉特软的,可能是劣质产品。在使用一次性纸杯时,最好先用开水烫一下,让纸杯中的有害物质充分挥发。

吃完苹果要漱口

常吃苹果可防治口腔疾病,因为苹果的纤维质能清除牙龈中的污垢。但是有一点需注意,吃完苹果后应漱口,以防龋齿的发生。(丁一帆)

巧治气管炎

将蜂蜜和白酒(多少根据自己的酒量大小而定)掺在一起,用火烧熟,凉后喝下,每天 1~2 次,坚持喝 1 个月,即可见效。(马晴)



冬令进补服食膏方有讲究

本报记者 李季



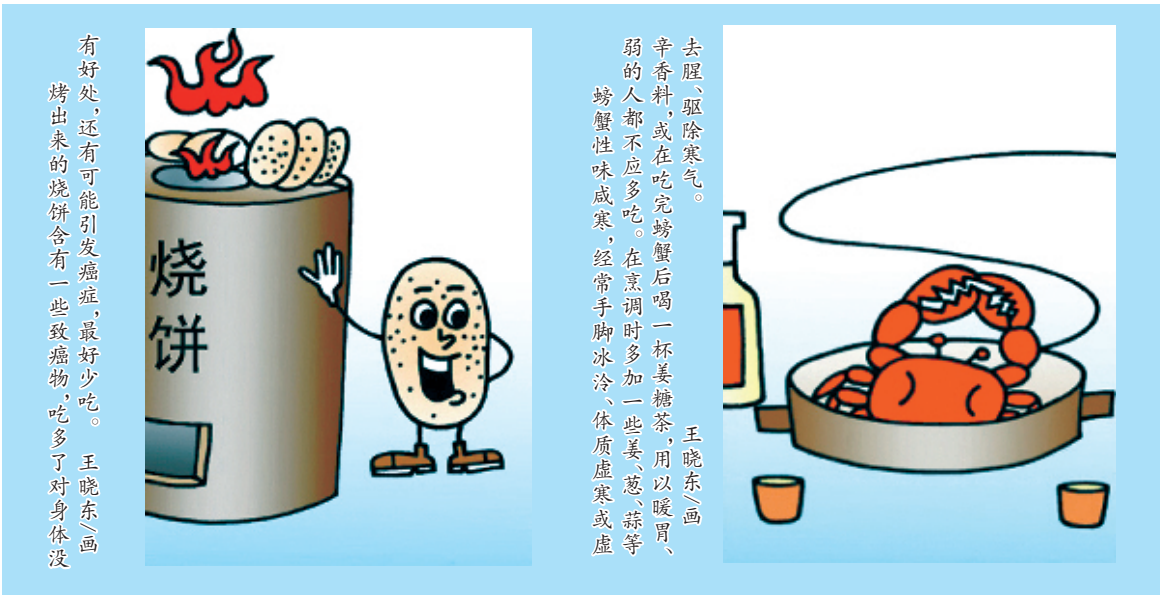
俗话说:“冬令进补,春天打虎。”近年来,以往备受南方人青睐的膏方养生正在为越来越多的北方人所了解和接受。不久前,记者在开封市多家医院和药店的中草药柜看到,咨询和购买膏方的人络绎不绝。

那么,膏方的服食和保存要注意哪些问题呢?记者采访了中医养生专家朱格材。朱格材说,膏方也是药物,用量要恰当,不要以为进补得越多越好,一般每天 1~2 次即可。服用方法是取一小匙放入碗中,冲适量开水搅拌化开。有

些人为了追求效果,大勺服食或用凉开水送服,不但会使膏方口感变差,还会影响膏方的效果。

朱格材提醒公众,一些滋补膏方中含有人参、黄芪等补气的药物,服用膏方时应尽量避免喝茶、吃萝卜,膏方最好在早起空腹时或睡前服用。在膏方服用期间,人们最好做到生活有规律、起居饮食有节制。此外,人们在饮食上应尽量避开浓茶、咖啡、白酒等,忌吃生冷辛辣的食物。外感风寒、发热咳嗽或怀孕等,都应停止服用膏方或咨询过医生后再继续服用。膏方一般应储存在瓷罐或玻璃瓶中,存放在阴凉处。已经打开包装的膏方,最好放到冰箱里储存。每次用匙子取膏方前应该将匙子洗净、擦干,否则膏方很容易发霉变质。

养生漫画



临睡前看书 是祸不是福

□本报记者 张晓利

刚参加工作不久的玲玲,自己租了一个房间,一个人生活。一天的忙碌结束后,回到家自由自在地看书就是她津津乐道的生活,尤其是喜欢在床头放一本书,一到晚上就抱着书看。一个个引人入胜的情节常常使她对书爱不释手,甚至有时困得顺势躺着就睡着了。

一两个月下来,玲玲发现晚上总是睡不踏实,而且视力也有下降的迹象。她心里犯嘀咕了,难道是床头的

那本书惹的祸?

郑州市第一人民医院眼科主任、主任医师高永杰说,很多人有睡前看书的习惯,就健康而言,睡前看书对眼睛非常不好。人的眼睛就像一台能自动调焦的照相机,看近处的东西,眼睛必须经过一系列调节,才能看得清清楚楚。看完书倒头便睡,看起来眼睛得到了休息,但实际上,眼球内的睫状肌、晶状体、瞳孔要保持长时间的持续收缩,长期如此会加重近视。

另外,人看书时往往随着故事情节的发展而思考,使大脑一直处于紧张状态,让人很难入睡,即使迷迷糊糊睡着了,也睡不踏实,可能还会被梦境打扰,影响第二天的精神状态。

高永杰建议,不要把书放在床头,尤其是小说、人物传记等有故事情节的书籍。睡前 10 分钟内不再看书,做眼保健操或用湿热毛巾热敷双眼,缓解疲劳,才能让眼睛得到充分放松,对良好睡眠起到促进作用。