

糖尿病患者护理的黄金法则

糖尿病患者要想控制好病情,除了坚持治疗外,做好平时的护理工作,也会起到事半功倍的效果。近日,英国糖尿病保健学会开始推行一个名为“糖尿病护理的15个要点”的活动,旨在告诉所有糖尿病患者,无论他们患的是1型还是2型糖尿病,都应该保证完成这15项基本的护理。

坚持测血糖,尤其是糖化血红蛋白测试,可以检查你整体血糖的控制情况,并帮助医生给你设定一个合理的血糖水平目标。

每年至少量一次血压,并记录下来,设定个人血压控制目标。

每年测一次胆固醇,同时也设定一个适合自己、可以达到的目标值。

每年查一次眼睛。眼科医生可以用一种专用仪器,给双眼各拍一张照片,然后寻找视网膜上是否有病变痕迹。

每年检查脚部的皮肤状况、循环情况和神经状况,以及时发现是否存在足部疾病,或者对疾病发展程度做到心中有数。

有两个肾脏检查是每年必做的:查尿蛋白,因为这是很多肾脏疾病的征兆;查血来衡量肾脏功能。

定时称体重、量腰围,以获知是否需要减肥。

吸烟的糖尿病患者需要戒烟。糖尿病患者患心脏病和卒中的概率已经大大增加,抽烟会让这个概率进一步上升。

一定要制订适合自己的、个人化的护理方案。每个人的方案都应该是和医生一起讨论出来的结果,患者有

天气寒冷 警惕房颤发生

北京大学第三医院呼吸科 常春



天气骤冷,心慌、气短、胸闷、呼吸不畅、眩晕等症状增多了。许多人以为,这是降温后的正常生理反应,忍一忍就过去。其实,这可能是心房颤动最先出现的征兆。

心房颤动可分4类:阵发性心房颤动,可自行终止,发作时间小于48小时;持续性心房颤动,发作时间超过7天,需药物或同步直流电复律才能终止;持久性心房颤动,在决定接受控制节律之前,已经持续1年以上;永久性心房颤动,药物或同步直流电复律失败,或患者不愿意做转复心律的治疗(如导管消融术),致使心房颤动永久存在。

这4类也是心房颤动发生发展的规律。很多患者最先出现早搏,随着病变的进展,开始出现阵发性心房颤动。一旦发生,如果不及时治疗,就会恶化,发作频率越来越高,持续时间越来越长,直至全天24小时的心脏节律都是心房颤动,没有正常心跳。

餐桌上的降脂药

据日友好医院营养科副主任营养师李晓雯介绍,桌上有几种“天然降脂药”,坚持食用能起到降脂的效果。

一碗燕麦粥 科学研究发现,每天早餐只吃1碗燕麦粥,持续8星期就可使人体血液中“坏胆固醇”浓度降低10%。在煮燕麦粥时,水宜多放,煮开后宜用文火再煮10分钟。

半碗豆 豆也是便宜有效的降脂食物。每天中午只要吃半碗豆类,就可以在8周内使“坏胆固醇”的浓度降低20%。有的人食用豆类后会

产生胃肠道不适,例如肠道排气增多或腹胀。防止这一情况出现的办法是烹调前浸泡充分。

三瓣大蒜 吃3瓣大蒜,持续8周也能使血液中“坏胆固醇”浓度下降10%。大蒜3瓣,白萝卜100克。先将大蒜切碎捣成大蒜汁。将萝卜除去根、须洗净,切碎,捣烂取汁,用洁净纱布过滤,将白萝卜汁与大蒜汁充分搅和均匀即可。早晚两次分别服用。治疗气滞血瘀型高血脂症。(李秋雨)

每天解字谜预防痴呆

俗话说勤能补拙,而对于预防老年痴呆症,常玩一玩纵横字谜可以让你远离它。

据英国《每日邮报》最新报道称,研究显示,每天保持身心忙碌两小时是预防老年痴呆症的有效方式。简单地做一些活动,如园艺、字谜等,或者制作点心和唱歌,都有助于保持大脑的健康,甚至可以延缓老年痴呆症患者的病情。

研究的作者亚历山大大学的艾玛教授认为,通过实验,坚持这样做,可以将老年痴呆症患者的认知功能下降推迟至少1年。(唐劲松)

方和谦:重保正气 扶正祛邪

本报记者 卜俊成

从事中医内科临床工作60余年的方和谦教授,擅长治疗卒中、心悸、眩晕等内科杂病,总结和创制的“滋补汤”、“和肝汤”等有效方剂,广泛应用于内、外、妇等各科杂病。

调和阴阳 扶正祛邪

方和谦认为,治疗疾病的根本目的在于调整人体阴阳的偏盛偏衰,而邪正斗争是影响阴阳平衡的关键,因此临床辨证立法应该以邪正斗争为中心,着眼于扶正祛邪,以恢复人体正常的生理状态。其应用扶正培本治疗疾病的要点为益气血重在补脾胃、补阴阳应当益肾、补脏腑注意五行相生。

在扶正培本方面,方和谦创制了治疗气虚血不足,五脏虚损,以及各种贫血症、卒中后遗症、肾功能衰竭、心功能不全、癌症术后或放化疗后虚损重症的滋补汤(党参9克,白术9克,茯苓9克,甘草6克,熟地黄12克,白芍药9克,当归9克,肉桂3

克,陈皮9克,木香5克,大枣4枚),并指出应用时应该以脏气虚损、气血不足为主证,并根据兼证寒热虚实加减用药。

方和谦善用补法治疗虚证和虚实夹杂证,但是指出应用补法应该注意:一要明辨虚实,不要为假象所迷惑。二要根据病情选择补法,如果病情危重,气血暴脱,要选择重补,使药效持续;而对于慢性病,则要用缓和补的方法,不能急于求成。三要防止补药的弊端,壮阳的方药,长期应用容易生虚火,用的时候要少加柔润的药物;而滋阴的方药,容易腻隔碍胃,应用的时候要稍加理气和胃的药物。四要注意虚不受补,有些人是虚寒当补,但是脾胃虚弱,或有虚火滋生,虚不受补,这时就要注意保护胃气。五要注意营养结合。

善用和法 扶正散邪

方和谦善用和解法,指出和解法在于和解表里、疏通气血、调整全身

国医大师学术经验窥探③

化疗后便秘的治疗

海南三亚市中医院 吴沛田

化疗后容易出现便秘、腹胀或痛,食欲不振等不良反应,中医辨治有较好效果。

气虚 症见大便数日不解,时有便意,临厕努责,汗出短气,便后倦怠乏力,或心悸眩晕,舌淡,苔薄,脉虚缓,治疗宜益气润肠通便,补中益气汤加味;黄芪、苍参、生白术、升麻、柴胡、陈皮、甘草、山药、肉苁蓉、火麻仁、鸡内金、茯苓、白蛇舌草。

血虚 症见大便失润难解,伴面色萎黄,心悸失眠,皮肤不润,口干咽燥,舌淡、苔白,脉细涩。治宜养血润燥,方选四物汤加味,熟地黄、当归、炒白芍药、川芎、何首乌、肉苁蓉、柏子仁、火麻

腰腿痛的中医辨证施治(下)

山东省淄博市中医院 曹元成

湿热腰痛 证见腰腿疼痛,肢体烦热,遇热或雨天痛增,恶热,口舌干,小便短赤,大便不畅,舌红、苔黄腻,脉濡数或弦数。给以清热利湿的方法,应用清热利湿汤;防己15克,泽泻15克,锦签草20克,海风藤20克,青风藤20克,络石藤15克,鸡血藤30克,黄柏15克,蒲公英30克,紫花地丁30克,茯苓15克,猪苓15克,丹参30克,地龙15克,延胡索15克,甘草6克,水煎服。配合清油丸,增生丸口服。

肾虚腰痛 证见腰腿痛缠绵不愈,劳累更甚,肢体麻木有冷感,沉重乏力,肌肉萎缩。偏阳虚者面色苍白,手足不温或腰腿发凉,或阳痿、早泄,妇女带下清稀,舌淡、苔白滑;偏阴虚者面色潮红,咽干口渴,心烦失眠,多梦或遗精,舌红少苔,脉弦细数。给以滋补肝肾、通络止痛的方法,应用强肾腰痛汤;熟地黄30克,山药30克,山茱萸15克,枸杞子20克,茯苓15克,泽泻15克,补骨脂15克,骨碎补15克,狗脊15克,姜黄15克,龟板15克,鳖甲15克,鹿角胶10克,当归15克,川芎15克,赤芍药15克,甘草6克,水煎服。配参参乌丸、通脉丸口服。

编辑信箱(医学专业类):bujunch123@126.com

“美丽冻人”冻出皮肤病

江苏省人民医院 骆丹

进入冬季,很多爱美的女性依然不为低温天气所动,即使温度再低也要展现自己的美丽,于是短裙、丝袜、半筒靴成了爱美女士的常见搭配。殊不知在寒冷的冬季里,这样的穿着打扮会让一些被“冻”出来的皮肤病悄悄盯上你,给健康带来危害。

寒冷性脂膜炎

顾名思义,寒冷性脂膜炎是由人体遇到寒冷刺激所致,由受到寒冷损伤的局部皮下脂肪组织引起的皮下痛性结节性脂膜炎。

该病的主要表现为,受寒冷刺激的部位出现紫红色的硬结,约杏核大小,可以是单个,也可以是多个。表皮呈紫红色,触之质地较硬。可伴有轻度的瘙痒和疼痛,严重者会出现溃破。此病好发于保暖性较差的身体部位,如大腿、臀部等皮下脂肪层较厚的地方。此病的发生还有明显的地域性,南方高于北方。因为南方冬天属于湿冷,且房间内不供应暖气,女性如果穿着较少,会导致发病率增高。

寒冷性多形红斑

寒冷性多形红斑也是由“寒”所致的,是年轻女性在冬季容易患上的一种皮肤病。这种疾病不同于寒冷性脂膜炎,是一种自限性炎症性皮肤病,起病前常有病毒感染的病史,如感冒、发热、单纯疱疹等。

这种疾病好发于手足背、指缘、前臂和小腿等处。一般表现为红斑及丘疹,一开始只有指甲大小的红斑,会慢慢变大,变成一圈一圈的靶样或虹膜样形状的红斑,中间出现紫癜状或者血泡。一般在身体各部位散发对称出现,病程较短,会留下色素沉着,并且易复发。

对于此类疾病的治疗,除注意防寒保暖外必要时应该查明病因,治疗方法也需因人而异,建议患者尽早到医院就诊,在医生的指导下用药。

服骨质疏松药 少喝果汁

河北大学附属医院 蒋肖男

双膦酸盐有助于抑制骨量流失,提高骨密度,从而降低骨折的风险,是骨质疏松症的常用药。但是口服这类药物,人体吸收得很少,因此注意服药细节非常重要。

首先,最好空腹服药。含钙和铁丰富的食物会影响双膦酸盐吸收,咖啡、橙汁可使阿仑膦酸钠吸收减少60%。最佳服药方法是,在清晨早饭后半小时,用200毫升左右温水送服。

其次,少喝果汁。双膦酸盐对食管、胃肠道黏膜有刺激性,服药后可能损伤食管出现烧



冬季养生忌出大汗

目前有一种认识误区,认为出汗是给身体做“排毒”。其实,中医有汗血同源的说法。出汗过多,会耗气,也会伤及津液而损心血。因此,养生者忌大汗,尤其是在寒冷的冬天。

一方面,出汗时毛孔扩张,精气神会趁机“溜走”,细菌也有了入侵通道;另一方面,冬天气温低,出汗后,人遇冷容易感

孕妇乏力怕冷或是甲减

本报记者 卜俊成

包女士怀孕后,感觉浑身乏力,总想睡觉,还有些怕冷,记忆力也没有以前好了。来到医院检查,医生说,她这是典型的甲状腺功能减退(以下简称甲减)症状。

郑州大学第二附属医院内分泌科主任医师田晨光说,甲减是一种因甲状腺激素缺乏、不足等而引起的机体代谢活动下降的内分泌性疾病。慢性甲状腺炎是引起甲减的主要原因,常见的如桥本氏甲状腺炎等。孕妇甲状腺激素缺乏,会导致胎儿神经系统、骨骼等发育障碍,出现出生后智力低下、发育缓慢等情况。这些多是先天性的,很难治疗。

通常女性甲减患者不容易怀孕,即使怀孕了,也容易造成流产。因此,有怀孕计划的女性,在妊娠前最好做一个甲状腺功能常规检查,看看甲状腺功能是否正常。如果孕前就有怕冷、乏力、容易水肿、不想吃饭、昏昏欲睡、嗓子不是太清晰、记忆力减退、脱发、皮肤干燥、大便干结、声音变粗等症状,不要以为是怀孕期间的“正常反应”,要及时检查,确诊是否是由甲减或其他甲状腺功能异常引起的症状。如果是甲减等甲状腺疾病,要立即进行相应治疗,等到甲状腺功能恢复正常再计划怀孕。

田晨光说,甲减相对容易治疗,可以采取补充或替代疗法进行治疗。如果孕妇是在怀孕期间发现患有甲减,应该根据医嘱坚持用药。这样一般不会对胎儿造成损害,反倒利于胎儿大脑的发育。

黄连治病验方

手足皴:黄连25克,甘草20克。将上药共研成粗末,加水1000毫升,浸泡10分钟,而后置火上煮沸10分钟。待温泡洗手足30分钟,每天两次,连续3~5天即可。

胃寒呕吐:黄连8克、清半夏6克,共研为细末,分50份,每天服3次,每次1份,红糖水送服。

痔疮:黄连15克、炉甘石10克、儿茶5克、冰片1克,共研成极细末,加医用凡士林制成软膏。用时将软膏注入肛内,每天1~2次。

烫伤:黄连10克、地榆12克,研末混匀,用香油调成糊状,外擦患处,每天3次,3~5天即可治愈。

失眠:黄连10克、肉桂5克,共研成细末混匀,水泛为丸,每次6克,淡盐水冲服。每天两次,连用14天。

口疮:吴茱萸10克、黄连10克、苍术10克,3药共研成细末,用老陈醋调成糊状,外敷双足涌泉穴。每天1次,1周为1个疗程。

中耳炎:黄连、大黄、黄柏各15克,冰片3克,研末,制成片剂,每片含生药0.6克,每次4片,每天3次,连用7天。

降血压:黄连8克、天麻12克、菊花10克、钩藤8克,沸水冲泡,代茶频频饮服,每天1次,15天为1个疗程。

降血脂:黄连10克、山楂12克、泽泻10克、枸杞子8克,水煎服,每天1剂,15天为1个疗程。

降血糖:黄连10克、天花粉15克、葛根12、丹参12克,水煎服,每天1次,15天为1个疗程。

目赤肿痛:黄连10克,野菊花15克,甘草6克,水煎取汁,涂擦患处,每天3次。(张可堂)

治手足皴裂验方

3份羊脂油熔化后,加入1份滑石粉搅拌均匀,冷却后即可使用。用时以此药膏适量涂擦皴裂皮肤,反复多次揉搓,每天涂擦2~3次即可,一般治疗3~5天可愈。

鲜韭菜适量捣如泥,挤汁,加适量白糖,每天服1次,4天可见效。

橘子皮数个,水煮数分钟,以此热药水泡患处,至药水变温止。每天最少洗1次,数日见效。

正红花油20毫升,医用甘油60毫升,75%酒精20毫升。三者混合搅匀,装瓶备用。使用时将此药液涂于患处,每天3次。

甘草100克、桂枝30克、川椒30克、透骨草30克、金银花30克、红花30克,煎水温泡患处,每天两次,每次20~30分钟,每剂药用两天。

紫草5克、五倍子10克,共研细末,混匀,用时撒在裂口及其周围皮肤上,再用适当大小的医用胶布粘住。轻者1~2次,重者5~6次可愈。(郭旭光)

青黛食醋糊治疔腮

流行性腮腺炎,中医称为疔腮,是由温热疫毒侵袭、壅遏少阳经脉所致,以发热、腮部肿胀、疼痛为主要表现的急性传染病。儿童多发,冬春季多见。治疗以清热解毒、散结消肿为主。临床验证,采用青黛食醋糊治疗,效果显著。

取青黛粉、食醋各适量,调成糊状外敷患处。一般敷药后10~30分钟局部疼痛明显减轻,8~36分钟体温退至正常,16~72小时腮腺肿胀消退。此方具有清热解毒、止痛凉血之功效,故用于治疗疔腮有良效。(光文)

盐水送六味效果好

六味地黄丸是常用的中成药,主治肾阴亏损、头晕耳鸣、腰酸膝软、骨蒸潮热、盗汗遗精。六味地黄丸多为蜜丸,通常人们会用温开水送服。

其实,最好的服用方法是用温的淡盐水。六味地黄丸用淡盐水送服,就是中药与药引的配伍。食盐也是一味中药,其味咸性寒,有清火、凉血、解毒的作用。因为其味咸,可引药入肾,所以可以作为药引,帮助六味地黄丸直达病变处,更好地发挥补肾的作用。六味地黄丸虽然是平补的药,但是不能当维生素天天吃。一般主张服用一个月后,停一周;或吃一周,停两天,让身体适度休养。另外,长期服用六味地黄丸,可能会阻碍脾胃运化。最好在饭后10~15分钟服用。六味地黄丸是补药,不过,畏寒怕冷、痰多湿重之人不宜服用。(王会娟)



葱白治风寒感冒

感冒是最常见的呼吸道感染病,在冬春多见,气候突变受凉是该病的诱因。感冒分风寒、风热、暑湿感冒等,葱白主要针对风寒感冒疗效比较明显。风寒感冒症见发热恶寒、无汗、身痛、咳嗽、流鼻涕等症状。有的甚至出现吐泻等症状,因为风邪自口鼻而入,首先犯肺,肺又和大肠相表里,故出现吐泻。

葱白常与豆豉搭配,对感冒初起兼恶心想吐者疗效明显,二者同煮3分钟即可;葱白也常与生姜、红糖搭配,与生姜同煮最少要5分钟,以增强其发表散寒之功效,加入红糖是为了温补,调辛辣之味。汗出则停,不要连续服用。(梁迎春)