

M 慢性病防治

1/3 截肢源于糖尿病 专家提醒：冬季谨防糖尿病足

“千里之行，始于足下”。没有一双坚强有力的脚，人们是很难走好漫漫人生路的。现实生活中，糖尿病患者足部并发症(简称糖尿病足)带来的不仅是生活质量的下降，而且还有被截肢甚至生命的危险。



冬季易发生糖尿病足

在近日举办的中华医学会糖尿病学分会第十七次学术会议上，相关专家表示，我国的糖尿病截肢患者约占全部截肢患者的1/3，占非创伤性截肢的四成左右。郑州人民医院颐和医院内分泌科主任医师陶玲玲说，糖尿病患者因神经病变，使足部出现麻、凉、疼或感觉异常，并出现畸形和血管病变，使足

部缺血，局部组织失去活力，因此容易发生严重的损伤、溃疡、坏疽及感染，甚至截肢。这些足部的病理改变，被称为糖尿病足。冬季天气干燥，对于糖尿病患者来说，是最容易发生糖尿病足的季节。这种并发症治疗起来不仅花费高，而且患者的痛苦大。那么，在寒冷的冬季如何预防糖尿病足呢？

另外，糖尿病患者要注意足部的保养，坚持每天用温水泡脚，温度应低于37摄氏度，可用双脚互相按摩，促进足底的血液循环。把脚擦干后，用剪

管住嘴 选对鞋

陶玲玲表示，糖尿病足溃疡是糖尿病患者截肢的首要原因，约75%的糖尿病足溃疡的诱因是外伤、修剪趾甲不当、鞋袜穿着不当等，这些诱因是可以避免的。

为了避免或延缓糖尿病足的发生，糖尿病患者就要科学规划饮食，定时监测血糖，严格控制血糖，学会正确使用胰岛素，从根源上遏制糖尿病足的发生、发展。

在日常生活中，选择鞋袜不当是引起糖尿病足溃疡的主要原因。因此，糖尿病患者不能穿尺码偏小的鞋、硬底鞋、高跟鞋。选鞋子不应太紧或太松，应讲究宽松、柔软、透气、内衬平展，鞋内部应比脚长1~2厘米，宽度与脚趾关节部位的足宽度相等，高度考虑给足趾充分空间。同时，糖尿病患者尽量穿棉布袜，袜边不要太紧，以免袜口勒出印痕磨损皮肤。

温水泡脚 护好脚

刀小心地修整趾甲，并把边缘磨光滑滑。若是脚上长了鸡眼、老茧，不要自行处理，一定要去医院找医生处置。

陶玲玲还提醒糖尿病患者

每年做一下下肢动脉彩色多普勒超声检查，以便及早发现血管病变，及时给予治疗，防止发展成糖尿病足。

(郑州市 王霏霏)

Y 异域传真

新型激素或可治2型糖尿病

2型糖尿病是胰岛素与受体较少结合、胰岛素不能发挥作用所致的。传统的治疗方法效果并不明显。德国的科研人员日前发现一种新的激素，可以显著提高2型糖尿病的治疗效果。

人体摄入糖类后，肠道中的肠促胰岛素会促进胰岛素分泌，从而降低血糖浓度。肠促胰岛素包括胰高血糖素样肽-1(简称GLP-1)和糖依赖性胰岛素释放肽(简称GIP)。但是2型糖尿病患者肠促胰岛素作用减退，使血糖不能降下。

研究人员找到了一种新的单分子激素，能够同时对GLP-

1和GIP这两种肠促胰岛素的受体产生作用，可以显著改善人体的血糖水平。

目前治疗2型糖尿病主要通过补充GLP-1或类似激素，但是并未对另一种肠促胰岛素GIP发生作用，治疗效果不显著，还会引起肠胃不适。新的单分子激素却可同时两种肠促胰岛素起作用，明显促进新陈代谢的效果，并减轻肠胃的不适。

参与此项研究的艾姆霍兹糖尿病研究中心教授马蒂亚斯·乔普说，新的单分子激素能够为革新糖尿病治疗方法带来希望，并为新一代“个性化”2型糖尿病治疗法提供新思路。

面食吃太多可能抑郁

吃太多面食并不一定对身体有好处。近日，美国哈佛大学公共卫生学院的研究人员发现，吃大量碳水化合物(如面食)的人更有可能患上抑郁症。

研究人员通过12年的追踪随访考察了碳水化合物消耗量与抑郁症之间的关系。他们召集了4.3万名没有抑郁症病史的女性，询问了她们的日常饮食状况，并监测了她们的血液测试结果。结果显示，吃红肉和精制谷物(即细粮，如面包、面条、通心粉和炸薯条)的女性患上抑郁症或接受抑郁症治疗的风险会增加29%~41%。此外，碳水化合物还对她们体内的炎症水平造成了负面影响。



虽然研究者目前还无法解释上述研究结果的具体原因，但是他们提供了一份可降低抑郁风险和炎症的食物清单，包括橄榄油、咖啡、葡萄酒、鱼肉和蔬菜等。

睡够7小时更易怀孕

每天同一时间入睡、起床，保证七个小时的睡眠时间，女性能显著提高受孕能力。韩国的研究人员通过研究656位进行试管婴儿手术的女性的受孕情况，发现了睡眠质量与女性怀孕能力的关系。

仁济大学丹尼尔·朴博士说：“人们通常认为睡眠只会有利于生育，但是研究显示，过量的睡眠会适得其反。”数据显

示，每天睡觉七八个小时的女性，试管婴儿的受孕率为53%，比每天睡眠多于9小时的女性高25%，比睡眠少于7小时的女性高出15%。

虽然这项研究仅考察了进行试管婴儿手术的女性，但是研究人员认为，所有女性在试图受孕前3周开始保持这一睡眠习惯，都会提高她们的受孕率。

爱喝甜饮料伤肾

爱喝含糖汽水的人，患上肾脏疾病的风险会更高。研究人员通过对日本一所大学的员工进行调查后发现，每天喝两杯以上含糖汽水的人要比那些少喝或不喝的人，尿液中蛋白质含量更高。而尿液中出现蛋白质被认为是肾脏受到损伤的早期标志。

研究人员选取了1.2万多名大学员工，测量了他们的尿液样本中是否含有蛋白质。在

随后3年的追踪调查期内，每天喝两杯或更多含糖汽水的员工中，有近11%的人尿液中出现了蛋白质；相比之下，从不喝含糖饮料和每天大约喝一杯含糖饮料的人，尿蛋白检测中呈阳性的比例分别为8.4%和9%。

与会专家认为，虽然这项新研究表明含糖汽水与肾脏受损的风险增加之间存在相关性，但是并未确定含糖汽水就是引发肾病的罪魁祸首。

(以上内容为本报综合摘编)

征稿

本版以预防和控制疾病为己任，重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等知识，开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限。
联系人：苏文娟 投稿邮箱：316367508@qq.com
地址：郑州市纬五路47号院2号楼605报社编辑部
邮政编码：450003

K 控烟在路上

吸烟“有范儿”？

男人吸烟就像女人化妆，是“个性特征”？

女人化妆是为了使自己看上去更美丽，男人吸烟却恰恰相反。2006年，中国疾病预防控制中心在我国7个城市的调查结果显示，无论吸烟者还是非吸烟者，90%以上的人支持在公共交通工具、学校和医院禁止吸烟；超过80%的人支持在会议室和工作场所禁止吸烟；接近50%的吸烟者支持在餐厅、酒吧禁烟。这充分说明，人们已经认可吸烟是一种不文明行为。



另外，医学研究表明，吸烟可严重影响男性的生殖功能，引起阳痿，还会降低精子数量，导致精子异常。据统计，吸烟的男性阳痿和不育概率比不吸烟者高6倍。世界上最大的烟草企业之一——英美烟草集团的原执行董事长马丁·布劳顿已经宣布自己戒烟了。事实说明，不吸烟才能成为真正的男子汉。

用烟斗吸烟使人看起来有“领袖气质”，抽雪茄可以使人看起来有“贵族气质”，吸高档卷烟可以“展示地位”，你信吗？不论吸的烟有多高档，或以何种方式吸烟，烟草对身体造成的危害是一样的。吸高档烟和低档烟的区别，仅仅是花费高价致病还是花费低价致病而已。

人类对烟草危害的认识是渐进的。当人们不了解烟草对

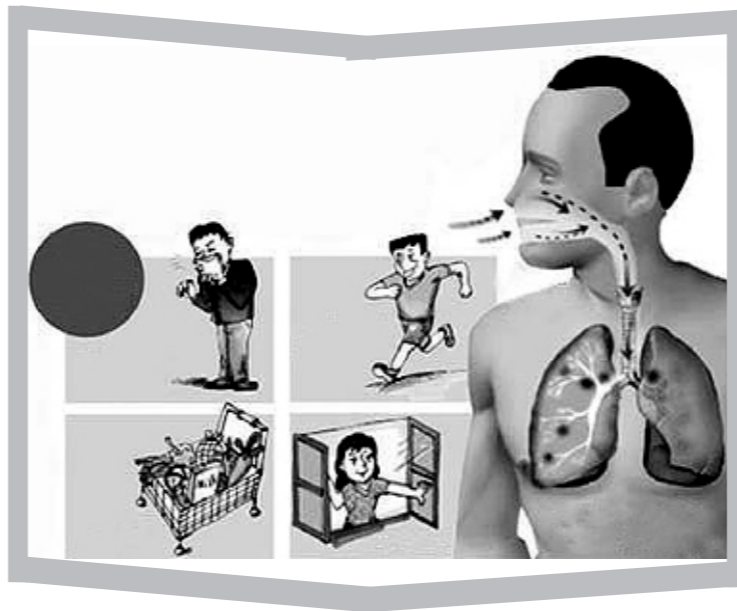
人类健康的危害时，吸烟是身份、地位的象征。但是自从上世纪50年代科学家们发现烟草危害以来，吸烟是一种不文明行为已被越来越多的人认可和接受。发达国家的上层人士吸烟率已从70%以上下降到15%以下。因此，用吸烟来显示身份的时代已经一去不复返了。

工作圆满完成，吸烟是对自己的奖励？工作不顺利时，吸烟是一种安慰？

吸烟者的这种体会，是尼古丁依赖(即烟草依赖)症状。有赞赏、安慰感受的人，多是“享乐型”的吸烟者，还没有戒烟的打算。要通过各种途径，使其了解烟草的危害，认识到“享受”的后果是既害己又害人，从而转变观念，进而戒烟。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)

J 结核防线



肺结核有哪些症状

肺结核患者的症状，因个体差异而表现不完全相同。根据机体的反应以及病灶的性质和范围来看，肺结核患者有全身症状和局部症状两种。

全身症状

早期的肺结核患者一般没有症状或只有轻微症状，易被患者忽视，晚期患者的症状既多又显著。

一、疲倦、不适、乏力。即使做日常工作，肺结核患者也很难坚持，容易烦躁、心悸、食欲不振、失眠、体重减轻，女性容易出现月经不调。

二、发热。发热是结核病的早期症状之一，一般为低热，体温为37~38摄氏度，多见于下午，次日早晨降至正常。若病灶急剧进展或扩散时，发热显著，如粟粒型肺结核、结核性脑膜炎等急症患者可有中等发热及高热(体温为39~40摄氏度)。

三、盗汗。患者入睡后，头颈、胸部及两腋下出汗，醒后觉得穿的衣服湿透。一般来说，轻症患者出汗较少，重症患者出汗较多，患者自觉有衰竭感。

局部症状

局部症状主要是肺部病灶损害引起的。

一、咳嗽、咯痰。患者起初仅有少量黏痰，随着病灶的扩大或空洞形成，痰量可增多。

二、咯血。1/2的肺结核患者咯血，但是程度不同，有的仅是痰中带血，有的则咯血痰，甚至中等量或大量咯血，危及生命。

三、胸痛。部位不定的隐痛，常与病变涉及胸膜有关，由神经反射引起，与呼吸、咳嗽无关。固定部位的刺痛随着呼吸或咳嗽加剧，是肺部病变累及胸膜引起的。

四、呼吸困难。早期患者无呼吸困难，晚期患者因肺组织广泛受损可发生呼吸困难。患者首先是在体力活动后感到气急，随后在静息状态时也有气急，严重时可能发生紫绀。在伴有胸腔积液、自发性气胸等情况时，呼吸困难也可出现。

肺结核的症状不是结核病特有的，症状程度与病变范围、进展情况和机体的反应性有关。

肺结核是一种慢性病，症状大多由轻渐重、由不明显到明显。多数早期患者症状较轻微，常不引起注意，有的被误认为是感冒、气管炎，因此一旦有肺结核症状应及时检查。

(陈裕 任鹏飞)

L 健康口腔

成人矫正牙齿的“微”影响

□李季 郭晶

越来越多的成人在寻求牙齿矫正治疗，以改善笑容，改正牙齿咬合状况或纠正因碰撞、疾病或长久忽视口腔护理造成的其他问题。其实，成人进行牙齿矫正，可能影响牙髓、牙根、牙槽骨等。

对牙髓的影响：在治疗初期，牙髓产生轻度的、暂时性的炎症反应，表现为患者在加力后出现疼痛或不适感。

对牙根的影响：牙齿矫正时，牙根表面发生吸收、增生的重建活动。治疗后，牙根凭着自身的修复能力恢复正常，但是如果治疗中加力过大，会增加牙根吸收的危险性。

对牙槽骨高度的影响：做过正畸治疗的人，牙槽骨的高度会有少量的降低，原因是戴矫治器使口腔卫生不易保持，增加患牙龈炎的机会，对牙槽骨有一定的影响。在治疗完成后，牙槽骨不会再继续发生吸收，如果口腔卫生保持好，牙槽骨会逐渐恢复正常。

牙齿变松动：在正常情况下，每颗牙都有一定的生理动度以缓冲咀嚼压力，防止牙齿受创伤。在做矫正治疗时，牙齿



松动感增加是正常反应。牙齿要移动，需要牙槽骨和牙周膜的重建，而牙齿靠牙周膜固定在牙槽骨里，这样牙齿就会变松动。但是，牙齿矫正到正常位置停止移动后，牙齿能够通过自身的修复能力，使牙周膜重新附着而变稳固，不会发生永久性损伤。因此，如果临床上发现牙齿松动度太大，应该暂停加力，让其恢复一段时间再加力。

总之，做矫正治疗既要达到治疗效果，又要使牙齿的移动尽量接近生理状态，这也是做正畸治疗的疗程较长的缘故，但这对口腔组织的健康有好处。

是“中邪”还是精神病？

□欧阳华

3个月前，67岁的何女士因出现家庭矛盾上山烧香拜佛，之后出现发作性胡言乱语、无故哭泣等症状，能自行缓解，清醒时说在与“猫精”说话。其家属认为何女士“中邪”了，请大仙为其母亲驱魔，但是无济于事，最后在别人的建议下到医院就诊。老太太平时好强，爱管事，好操心，被诊断为分离性障碍，经过1个月的抗精神病药物治疗后痊愈。

分离性障碍又被称为癔症性精神病，是癔症较常见的表现形式，其发病原因有以下几个。

一、精神因素 分离性障碍的病因与精神因素关系密切，各种不愉快的心境(如气愤、委屈、惊恐、羞愧、困窘、悲

伤等精神创伤)常是初次发病的诱因。精神紧张、恐惧是引发该病的重要因素。少数患者在多次发病后可无明显诱因，之后因联想或重新体验初次发作的情感可再发病，多由暗示或自我暗示而引起。发病有利于患者摆脱困境、发泄情绪、获得别人的同情或得到支持和补偿。

二、易感素质 躯体化障碍的发病与精神因素的关系多不明显。精神因素是否引起癔症，或引发何种类别癔症与患者的心理素质有关。患者具有癔症性格特征者约占49.8%，其性格的主要特点有6个。(一)约20%的患者是典型的表演型人格，如情绪波动大，过分感情用事，表情夸张，言语行为幼

稚、戏剧化，情绪控制差，情感肤浅。(二)文化水平低、迷信观念重。(三)以自我为中心，不断地追求刺激，以寻求周围人的注意。(四)容易受周围人和环境的暗示，也容易自我暗示。(五)想象力丰富，甚至以幻想代替现实，总是有意无意地扮演幻想中的角色。(六)青春期或更年轻的女性，较一般人更易发生癔症。

三、遗传因素 研究发现，部分患者有家族史。

四、社会文化素质 风俗习惯、宗教信仰、生活习惯等社会文化素质，对该病的发生、发作形式、症状等也有影响。

患者在临床上多表现为意识障碍、情感障碍。意识障碍以意识狭窄、朦胧状态为多见，意

识范围缩小，有的呈梦样状态或酩酊状态。发生意识障碍时，各种防御性反射始终存在，并与强烈的情感体验有关，可以出现哭笑打滚、捶胸顿足、狂喊乱叫等情感暴发症状。有的以附体体验为主，表现为以鬼神及已逝世者的口气说话及做事，自觉被附体，不能自己控制。有时呈戏剧样表现，讲话内容与内心体验有关，因此容易被别人理解。这一类型起病前精神因素很明显。尽管患者否认，

但是在旁人看来，疾病的发作常有有利于摆脱困境、发泄压抑的情绪，获取别人的同情和注意，或得到支持和补偿。反复发作者，往往通过回忆、联想与既往创伤经历有关的事件或情境即可发病。

假如您身边有人出现类似的情况，一定要建议他早日到正规医院就诊，以免延误病情。

(作者供职于河南省精神卫生中心)



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话：(0373)3373990 3373992
地址：新乡市建设中路388号