



代谢综合征的诊治

□杜朋毅

代谢综合征是一组以肥胖、高血糖、血脂异常和高血压病等聚集发病而严重影响机体健康的临床综合征。代谢综合征是一组在代谢上相互关联的危险因素，直接促进动脉硬化性心脑血管性疾病的发生，同时也增加了发生2型糖尿病的风险。

高危人群

- 一、40岁以上者。
- 二、有一项或两项代谢综合征组成成分(如肥胖、高血压、高血脂等)，但尚不符合诊断标准者。
- 三、有心血管病、非酒精性脂肪肝、痛风、多囊卵巢综合征者。
- 四、有肥胖、2型糖尿病、心血管病、高血压病、血脂异常，尤其是多项组合代谢综合征家族史者。

代谢综合征的临床表现多种多样。如果你是代谢综合征高危人群，临床上又出现身体不适、疲乏无力等自觉症状，就要到正规的专业的医疗机构进行体检，由临床医生给你做出明确诊断，力求做到“四早”，即早检查、早诊断、早预防、早治疗。

预防与治疗

防治代谢综合征的方法有生活方式干预和药物干预两种，要求全面控制各种代谢异常。其中减肥是核心，其最终目的是为了预防和减少心脑血管疾病及2型糖尿病的发生。

一、生活方式干预。生活方式干预是远离代谢综合征的重要手段。饮食方面要求低热量、低脂肪(少吃动物内脏、蛋黄、鱼子、奶油及油炸食品)、低盐(每日食盐摄入量不超过6克)饮食，适当增加水果、蔬菜和粗粮，必须戒烟，不酗酒等。

二、运动方面要求长期坚持规律性的体育锻炼，以达到消耗热量、减轻体重、降低血糖之目的。由于肥胖是代谢综合征的发病源头，因此超重或肥胖者应减肥。两个要素为不多吃一口，不少走一步。三个不沾为不吸烟、不喝酒、不熬夜。四个检查为定期检查血压、血糖、血脂、血黏度。减肥不能要求速成。在饮食上“总量控制、结构调整、吃序颠倒”，即每餐只吃七八分饱，以素为主，营养均衡，进餐时先吃青菜，感觉稍饱时再吃些主食、肉类，同时要远离西式快餐。

三、生活方式干预效果仍不满意者，应加用药物治疗。患者应在专业医师的指导下，针对组成代谢综合征的各个环节进行有针对性的治疗，如降压、降糖、调脂等。

目前，“胰岛素抵抗”是导致代谢综合征的中心环节。噻唑烷二酮类药物及双胍类药物可分别改善外周及肝脏的胰岛素抵抗，增加胰岛素敏感性，是代谢综合征的首选治疗药物。此外，此类药物还可通过降糖、调脂、抗纤溶、保护血管内皮功能、减轻炎症反应等发挥抗动脉粥样硬化作用等，具有潜在的器官保护作用。

美国曾对25~44岁存在糖代谢受损人群进行二甲双胍降糖和生活方式干预，结果发现可以预防2型糖尿病的发生。切记，别以为有了药物就可以放松饮食与运动治疗。

提醒

代谢综合征使患者患糖尿病及心脑血管疾病的风险大大增加，而不良生活方式是导致代谢综合征的罪魁祸首。因此，为了远离并发症，人们必须及早预防，从改善生活方式做起，均衡饮食，坚持锻炼，控制体重，戒烟、禁酒，保持心情舒畅，定期测量血压，做好健康体检，必要时接受药物治疗。有了健康，才能构建幸福家庭。

(作者供职于邓州市张村镇杜庄村卫生院)



寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

■ 专家:河南省人民医院 高丽



网友咨询:
您好,请问“难治性癫痫”还有必要治吗?治愈的希望有多大?

高丽医师:

您好,关于“难治性癫痫”,主要是找出什么原因造成的癫痫,根据病因进行治疗。目前,对于一部分“难治性癫痫”是有方法治疗的,但要根据患者的病情来具体分析。



高丽

■ 专家:郑州大学第一附属医院 张凤妍



读者咨询:
您好,张主任。我有时感觉眼前有白色物质遮住双目,但是用手揉下就好了,检查眼底也没事。我本人近视,佩戴眼镜,请问这是什么原因造成的?

张凤妍主任:

您好,有时感到眼前有白色物质遮住,可能是因为眼部太疲劳,或是供血不足导致。建议做颈部彩超检查、颈总动脉检查、颈内动脉检查和眼动脉检查,具体了解颈部血管和血流情况。



张凤妍

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。欢迎读者朋友联系我们,积极参与该栏目的互动交流。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

微信公众号:yyjyaweishengbao QQ:5615865

河南省人民医院男科与能量医学科主任张祥生:

女性也会有性功能障碍!



扫码看视频

专家名片:

张祥生,博士,主任医师,河南省人民医院男科与能量医学科主任,全球华人男科与性医学学会副主席;国之名医优秀风范奖获得者,中国性学会性医学分会副主任委员,中国性学会中部专家分会会长,中国中药协会男科药物研究专业委员会副主任委员,国家卫计委(现为国家健康委员会)男性生殖健康专家工作委员会委员,首届中国男性生殖健康年度人物奖获得者,第二届中国十大男性健康科普专家,亚洲男科学协会常委兼前列腺健康专家咨询委员会委员,中国医师协会男科分会常委兼性功能障碍专家委员会副主任委员,中华医学会男科学分会委员兼性功能障碍学组副组长,中国男科医师培训河南基地主任,河南省男科学教育培训中心主任,河南省医学学会男科学分会主任委员,河南省老年学和老年医学学会泌尿分会主任委员,郑州市医学会男科专业委员会主任委员,河南省男科基础与临床院士工作站副主任。

征稿

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验之谈》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞
电话:(0371)85967338
投稿邮箱:5615865@qq.com
邮政编码:450000
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生计生委8楼医药卫生报社编辑部

本版未署名图片均为资料图片

诊断

代谢综合征尚无一个全球统一的诊断标准,国内外不同的学术组织的诊断标准也都不完全一样,但其核心内容基本上大同小异。下面介绍的分别是中华医学会糖尿病学分会(CDS)和国际糖尿病联盟(IDF)关于本病的诊断标准。

根据中华医学会糖尿病学分会2004年制定的我国代谢综合征诊断标准,具备以下4项中的3项或以上者即可诊断为代谢综合征。

一、超重和(或)肥胖:体重指数 ≥ 25 。

二、高血糖:空腹血糖 ≥ 6.1 毫摩尔/升及(或)餐后2小时血糖 ≥ 7.8 毫摩尔/升,以及已经确诊为糖尿病患者。

三、高血压:收缩压/舒张压 $\geq 140/90$ 毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)。

四、血脂紊乱:空腹甘油三酯(TG) ≥ 1.7 毫摩尔/升及(或)空腹高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)男性 < 0.9 毫摩尔/升,女性 < 1.0 毫摩尔/升者。

国际糖尿病联盟2005年提出的诊断标准是以中心性

肥胖为核心,合并血压、血糖、甘油三酯升高和(或)HDL-C降低,具体内容如下。

一个必备的条件为将肥胖作为诊断代谢综合征的必要条件。这里所说的肥胖特指“中心性肥胖”,而不是一般的肥胖,以腰围作为标准。考虑到种族和性别差异,其标准也不同,以欧洲男性腰围 ≥ 94 厘米,女性 ≥ 80 厘米;中国男性腰围 ≥ 90 厘米,女性 ≥ 80 厘米为准则。

两个多选条件在有“中心性肥胖”的情况下,以下4项中有2项达标即可诊断。

一、甘油三酯(TG) ≥ 1.7 毫摩尔/升。

二、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)男性 < 1.03 毫摩尔/升,女性 < 1.2 毫摩尔/升。

三、血压 $\geq 130/85$ 毫米汞柱(或收缩压 ≥ 130 毫米汞柱或舒张压 ≥ 85 毫米汞柱)。

四、空腹血糖 ≥ 5.6 毫摩尔/升,或餐后2小时血糖 ≥ 7.8 毫摩尔/升,或有糖尿病史。

两相对比可以看出,IDF的诊断标准较我国的标准更为严格。

实用验方

淋巴结炎验方

白花蛇舌草、鱼腥草各50克。水煎两次,头次水煎,取药汁饮用。二次水煎,取药汁足浴(下次可加温再洗,每日两三次)。再将药渣捣烂为稀糊状,外敷患处,每天1剂,换药1次,连用三五天。

感冒发热验方

大青叶、鱼腥草、川芎各30克,水泽兰叶、鲜黄皮果树叶各15克。上药洗净后捣烂如泥,外敷双足心涌泉穴及头部双侧太阳穴,胶布固定,每天1换,连用三五天。

咳嗽验方

鱼腥草150克,细辛100克,麻黄50克。将诸药择净,放入药罐中,加清水适量浸泡5-10分钟后,水煎,取药汁,放入浴盆中,待温时足浴,每次15-30分钟,每天两三次,每天1剂,连用三五天。

(以上验方由胡佑志提供)

本验方方需要在专业医生指导下使用

经验分享

中医治疗阴茎海绵体硬结症

□李俊涛

尚某,53岁。患者诉说阴茎勃起时疼痛,向下弯曲3个月。患者每次性生活阴茎勃起时疼痛,且阴茎朝腹侧弯曲,有逐渐加重趋势,严重影响性生活。1个月前,西医诊断为阴茎海绵体硬结症,给予维生素E和活血化瘀类中成药“独一味胶囊”治疗半个月,无效。

症见:急躁,咽部多痰,食欲差,尿黄赤,大便尚可,舌质暗红,舌苔薄腻,舌下络脉紫暗迂曲,脉沉弦滑。

阴茎超声检查:龟头下方可探及2个低回声结节,大小分别为5.5×4.2毫米和4.3×3.5毫米,边界清,未见明显血流信号,余海绵体回声均匀。

西医诊断:阴茎海绵体硬结症。

中医诊断:子痰。

中医证型:肝郁夹湿热痰

阻。

处方:醋北柴胡10克,白芍30克,炒枳实15克,炙甘草15克,丝瓜络10克,生蒲黄15克,法半夏30克,牡蛎30克,醋三棱10克,醋莪术10克,楮实子15克,威灵仙15克,薏仁30克,玄参20克,鸡内金15克。

用法:共15剂,水煎服用,每天1剂。

二诊:患者服药10剂后阴茎勃起疼痛已消失,硬结大小改善不明显。大便微溏,有疲乏感。上方白芍减为15克,加仙鹤草30克。继续服用30剂。

三诊:阴茎B超检查显示,阴茎海绵体2个结节,其中1个已经消失,另外1个明显缩小,阴茎勃起疼痛未再出现。又以二诊处方稍作加减,继续服用30剂,以求彻底消除。

按:阴茎海绵体硬结症为阴茎海绵体白膜与阴茎筋膜之间的慢性纤维组织增生而形成的硬结和斑块。其主要症状是阴茎可扪及单个或多个皮下硬结或斑块,阴茎勃起时疼痛和偏斜、弯曲,少数患者伴有勃起功能障碍。该病发病机理尚不清楚,故西医尚无针对病因的有效治疗方法。西医给予口服维生素E、斑块内注射糖皮质激素、局部放疗以及体外冲击波(ES-WT)等,疗效均不满意。中医辨证,使用中草药汤剂,简单、安全、无创、有效。本文中所述病例使用的药物及剂量,是笔者的临床经验和体会,患者一定要在医生的指导下辨证应用。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)



高考期间,高三学子如何应对紧张焦虑心理?

□席娜

距离高考越来越近,学生和家长们心里的弦也会越绷越紧。望子成龙、盼女成凤的过高期望,从某种角度上来说,是部分学生产生过度紧张和焦虑的主要诱因。

郑州市第八人民医院副院长孔德荣指出,每到高考快来临时,总有不少家长带着焦虑不安的孩子前来咨询。一些家长比学生还着急,恨不得让孩子一天24小时都在学习中。家长会不由自主地担心孩子考试成绩不好。比如,家长会咨询“没几天就考试了,孩子这种焦虑紧张的情绪会不会影响高考,会不会考不好”等问题;有学生家长在咨询过程中,忍不住会说:“就你现在这个学习成绩,能考上二本就很不错了,再不调整好状态,咋行?”

对于高考这么重要的考试,

考生本人和家长难免都会紧张。据调查显示,大约5%的孩子在考试中会因为过度紧张失分,而不是因为知识储备不足。孔德荣提醒,有以下症状的学生和家长,应引起足够重视。家人提及考试就感到呼吸、心跳加快,心烦躁,容易因为一些小事而大发雷霆。在生活中,孩子出现睡眠不好、胃口不佳、脾气急躁,白天精神萎靡、注意力不集中等,甚至会出现腹泻、过敏等。

那么,高考期间,孩子该如何避免过度紧张焦虑,甚至考试的时候出现大脑迟钝呢?

首先,制定适合自己的学习计划。之所以会出现过度紧张焦虑,主要是因为孩子的复习计划和方法出现了问题,使得压力陡然增加。这个时候,孩子就应

该按照考试重点、难易程度和学科性质等合理安排复习时间,以完成多个合适的小目标,不断前进。同时,家长要善于给孩子积极的心理暗示,使孩子的紧张情绪得到放松。考生应根据自己情况采用不同的自我暗示,暗示自己一定能行,对自己有信心,暗示自己早已做好了考试的准备,就等这一天。要不断调整自己心态,焦虑和恐惧也会慢慢减轻或消失。

其次,孩子要给自己一个合理的期望值,时刻提醒自己一切顺其自然,避免身心过度疲劳。人大脑持续疲劳和紧张,就会形成保护性抑制,使人注意力无法集中,造成学习效率下降,会使人产生压力感,身体还会有不适的情况,但这些不适并不是实际上身体疾病。解决这些不适的

最好办法就是生活规律,合理膳食,适当参加文体活动,保持心情愉悦。

孔德荣指出,高考因为背负着太多的意义,所以给孩子很大的压力,但是如何看待这些压力是关键。其实,人们在面对大型考试的时候产生紧张心理是正常的,我们应该学会正确对待这种心理,正视并接受这种紧张的情绪。有关专家研究显示,适度的紧张和焦虑有助于促进大脑保持警觉性。

在这种警觉性的引导下,人们往往更容易抓紧时间,快速积累知识。

此外,适度紧张还有利于保持大脑兴

奋和激发身体潜能。这种体验大家通常都有过,就是在注意力高度集中的时候,大脑的疲惫期会大大缩短,专注的时间会比平常增加。所以,家长不要一发现孩子有焦虑情绪就紧张,主观地认为这种情绪一定会影响孩子的学习和考试发挥。这样会给孩子带来更大压力,容易强化紧张和焦虑感。

(作者供职于郑州市第八人民医院)



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线:(0371) 68953120