

脂联素 糖尿病早期筛查的“新指标”

□赵俊伟

进行新型标志物的检测可筛查出糖尿病高风险人群。及时对糖尿病高危人群进行干预,就有可能延缓或逆转糖尿病的发生发展,减少家庭及社会支出,提升国民生活幸福指数。

糖尿病的现状与危害

随着经济社会的发展与人们生活方式的改变,糖尿病患病率随之上升。据国际糖尿病联盟研究,目前,我国糖尿病患病率为10.6%。也就是说,每10个人中就有1个人患糖尿病。糖尿病本身不可怕,可怕的是糖尿病并发症。长期受到高血糖的刺激,会对全身产生严重损害,对视网膜微血管损害严重时可导致失明,对肾脏微血管损害严重时可导致肾衰竭。长期高血糖刺激,还会导致糖尿病患者发生癌症(如胰腺癌、肝癌等)的风险随之增加。糖尿病足患者,如果有微小的伤口,高血糖的环境也可导致细菌滋生、伤口难以愈合并且容易扩大,严重时可能导致截肢。

糖尿病的高患病率、年轻化趋势及各种可致死致残的并发症,说明做好糖尿病一级预防具有巨大的现实意义。

糖尿病可通过早筛提前发现风险

随着医学技术的发展,越来越多的数据证明,糖尿病也可以通过早期筛查提前发现。著名的中国大庆研究、芬兰糖尿病预防研究以及美国预防糖尿病计划研究得出统一结论:通过早期生活方式及药物干预,可逆转或延缓糖尿病

的发生发展。目前,临床上可以通过检测一种新的糖尿病早期筛查指标——脂联素,提前发现糖尿病的风险。

脂联素是什么

脂联素是脂肪细胞分泌的一种对人体有保护作用的细胞因子,它的基因所在位置是糖尿病易感基因所在的地方。因此,可以说,脂联素与糖尿病的发生密切相关,同时脂联素可以调节胰岛素敏感性和葡萄糖代谢。在正常情况下,体内脂联素保持相对高水平时,胰岛素敏感性高,发生糖尿病的风险较低。

为什么脂联素可提前发现糖尿病风险

美国一项前瞻性研究发现,高脂联素与2型糖尿病低风险相关。也就是说,脂联素水平相对高的情况下,发生糖尿病的风险较低;另外,还有一些与糖尿病相关的研究表明,脂联素水平降低时参与了糖尿病的进展,并且同时还有全球其他著名的前瞻性研究证明了脂联素水平检测能提前4年~7年预测糖尿病风险。

在临床上,如何应用脂联素进行筛查?通过大型流行病学研究得到的中国人群脂联素参考值(男性>3.0毫克/

升;女性>3.4毫克/升),为临床应用奠定了基础。同时,脂联素获得了临床糖尿病领域相关专家的认可。因此,将脂联素也纳入了《糖尿病高危人群筛查与干预专家共识》,其中明确推荐脂联素检测可作为糖尿病筛查手段之一;临床发现脂联素异常的人群,建议进一步做OGTT(口服葡萄糖耐量试验)检测;脂联素还可以作为高危人群干预疗效评估指标之一。专家共识为脂联素的临床应用提供了科学支持。

如何检测脂联素

脂联素检测是抽血项目,不需要重复抽血,在检测时与其他项目一起检测即可,同时也可以与其他项目一起出报告。此项目的价格老百姓能承担,仅仅只需要花几十元就能实现糖尿病的早期筛查。

哪些人群应积极检测脂联素

您是不是糖尿病高危人群呢?《糖尿病高危人群筛查与干预专家共识》推荐18岁以上的人群通过检测脂联素筛查糖尿病风险。如果您属于以下六大人群,推荐您做脂联素检测,提前发现糖尿病风险。

- 1.超重或者是肥胖的人;
- 2.年龄超过40岁;
- 3.长期缺乏锻炼;

- 4.在怀孕期间有糖尿病病史的女性;
- 5.本身有其他慢性病史(高血压、高尿酸等);
- 6.一级直系亲属患有糖尿病(父母)。

脂联素水平低怎么办

如果检测结果出来后,发现脂联素水平低,提示有糖尿病风险,怎么办?建议听取内分泌专科医生的具体意见,遵循糖尿病相关指南与共识给出的饮食、运动干预方案。养成良好的生活习惯,在干预3个月~6个月后进行复查,复查脂联素是否回归正常水平。研究表明,大部分高危人群在通过饮食、运动干预后,在不同时间内脂联素水平都有所回升,糖尿病风险随之降低。

综上所述,糖尿病作为一种患病率高的慢性病,我们现在可以通过检测脂联素提前筛查出高危人群,逆转或延缓糖尿病的发生,减少家庭及社会支出,提升国民生活幸福指数。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)



肺结核的「前世今生」

□崔晓华

朋友,您了解肺结核吗?很多人觉得现在生活条件好了,得结核病的人很少。真的是这样吗?现在,请您和我一起,看看肺结核的“前世今生”吧……

发现篇

1882年,德国医学家罗伯特·科赫宣布结核分枝杆菌是结核病(TB)的病原菌。1905年,罗伯特·科赫获得了诺贝尔生理学或医学奖,以表彰他在肺结核方面的贡献。

大文学家鲁迅先生曾得过肺结核。肺结核俗称肺癆,也叫白色瘟疫。结核病是一类由结核分枝杆菌引起的慢性呼吸道传染性疾病。自2007年以来,结核病一直是单一传染病中的“头号杀手”。世界卫生组织(WHO)发布的《2020年全球结核病报告》中指出,2020年全球估算新发结核病患者996万例,我国发病数位居全球第三名,是全球22个结核病高负担国家之一,结核病疫情形势依旧严峻。

结核分枝杆菌几乎能够感染人体所有组织、器官,例如神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、免疫系统、骨与关节,其中以肺结核最为常见,约占结核病的80%。

这是结核病的特点。我们只要找准它的弱点,就可以“战胜”它!

传播篇

肺结核是呼吸道传播疾病,空气飞沫传播是肺结核最主要的传播方式。人接触结核分枝杆菌后是否发病,取决于身体的抵抗力和感染结核分枝杆菌的数量及毒力。1%~2%的接触者在吸入结核分枝杆菌毒力强、机体抵抗力低下时,容易发展成为活动性结核病(需进行抗结核治疗)。30%的接触者成为潜伏感染者,其中5%可能在一生中某个时期(抵抗力降低时)发生结核病。

早期感染时患者可无症状,或仅有轻微咳嗽;当被感染者抵抗力降低时,会出现午后低热、乏力、盗汗等症状,病情严重甚至会出现咯血、胸痛等。

治疗护理篇

患者发现以上症状要及时就医,做到早发现、早诊断、早治疗,坚持“早期、规律、联合、适量、全程”的五大原则。

痰中查到结核分枝杆菌是确诊肺结核的金标准。胸部CT检查是早期诊断肺结核的重要方法,对确定病变部位、范围、性质,了解疾病演变及选择治疗方法具有重要价值,也是肺结核临床分型的主要依据。

治疗肺结核常用的药物有利福平、异烟肼、乙胺丁醇、吡嗪酰胺等。治疗期间,如果病情有所好转就自行停药,就容易复发或产生耐药性。而耐药肺结核不仅治疗效果差,还会使病程延长至20个月~30个月。坚持正规治疗,85%以上的患者可以治愈。有的人担心得了肺结核之后,即使治好了也不能像正常人一样生活和工作;其实,这种担心一般是不必要的。通常肺结核治愈后,肺部只会残留一些纤维索状改变,就像我们皮肤受伤后可能会留下疤痕一样。这些纤维索状改变,时间长了就会钙化,对于肺功能基本上没有什么影响。因此,绝大多数患者治愈后,可以正常生活和工作。当然,肺结核患者在病愈初期还是要注意多休息,不要剧烈活动,锻炼时也应循序渐进,尺度一般以不感觉疲倦为宜。

预防篇

结核病可防可治,要怎样预防呢?

- 1.定期进行体格检查,要做到早发现、早诊断、早治疗,要及时就医。
- 2.新生儿要接种卡介苗。
- 3.成年人单靠接种卡介苗是远远不够的,要想切断传播途径,还需要养成不随地吐痰的良好卫生习惯,戴好口罩、勤洗手,多开窗通风,不去人员密集的场所,加强锻炼,提高身体的免疫力。

得了肺结核,应该注意什么呢?

肺结核患者应该注意休息,避免过度劳累,同时还要戒烟、戒酒,饮酒会加重药物对肝脏的损伤。

肺结核患者要补充优质的蛋白质,确保热量供给充足,多吃富含优质蛋白质的食物,如肉、鱼、豆腐等;多吃新鲜的蔬菜和水果,摄取充足的钙剂,保证维生素的科学补充;加强锻炼,保持心情乐观。

肺结核患者在大声说话、咳嗽、打喷嚏时应注意礼仪,不要对着人,最好避开他人、遮掩口鼻;不要随地吐痰,要将痰液吐在有消毒液的带盖痰盂里,不方便时可可将痰液吐在消毒湿纸巾上或密封痰袋里。此外,尽量不要去人员密集的公共场所,如果必须去,应当佩戴口罩。口罩在预防肺结核和其他传染病中的作用是非常强大的。因此,肺结核患者出门时一定要戴好口罩,加强防护。

结核分枝杆菌喜欢37摄氏度的有氧环境,抗酸、抗碱,在冰箱内也可以存活半年,不怕阴暗、潮湿,但是它怕热、怕紫外线。

如果家中有出院后处于恢复期的肺结核患者,最好让其独住一室,尽量避免接触老年人和小孩。其居住的卧室要经常保持通风,门窗每日最少打开3次,每次通风二十分钟,使用的床上用品等可在阳光下暴晒。

肺结核不是遗传性疾病,不会传给下一代。但它可以通过空气飞沫传播,在家庭环境中,容易传染给其他家庭成员,可能导致一个家庭多个成员患病。

育龄女性如果患了肺结核,应采取避孕措施,避免由于怀孕导致肺结核加重,胎儿可能会出现发育不良或死胎。如果肺结核患者已经怀孕,最好及时终止妊娠。通常情况下,肺结核患者治愈半年后,可以正常受孕。

(作者供职于河南省胸科医院,是科普专家)

暴饮暴食,易得急性胰腺炎

□王媛

在我们的上腹部深处有一个非常不显眼的器官——胰腺。胰腺虽小,但作用非凡,它是人体中重要的器官之一。胰腺“隐居”在腹膜后,其知名度远不如胃、十二指肠、肝、胆,但胰腺分泌的胰液中的消化酶在食物消化过程中却起着“主角”的作用。胰液参与消化脂肪,能帮助机体消化食物并维持血糖正常。如果您暴饮暴食后出现腹部疼痛、恶心、呕吐等症状,可能患了急性胰腺炎。

急性胰腺炎的症状

- 1.腹痛 腹痛往往发生在中上腹部,也可以发生在左上腹部。50%的患者有可能出现向腰背部放射的现象,呈束带状疼痛,弯腰抱膝或者身体前倾时有可能减轻疼痛。
- 2.恶心、呕吐 90%的患者可能会出现恶心、呕吐症状,呕吐可频繁发作,呕吐物多为胃内容物、胆汁,严重时甚至会吐出咖啡样物,呕吐以后腹痛一般也没有明显缓解。

3.发热 急性胰腺炎和胆源性胰腺炎患者往往伴有发热症状。患者如果患了胆源性胰腺炎,除了发热症状外,有时还可能伴有黄疸。

4.严重的胰腺炎 重症胰腺炎患者会出现低血压休克。患者烦躁不安,皮肤苍白、湿冷,脉搏比较弱。这时量血压,患者的血压会比较低,这表明病情危重。

引起急性胰腺炎的原因

- 1.过度饮酒 患者过度饮酒引起胰腺受损、胰腺水肿,引发炎症,造成酒精性胰腺炎。
- 2.暴饮暴食 胰腺是主要的消化器官,参与脂肪消化,暴饮暴食会造成胰腺功能受损,胰腺水肿。
- 3.结石 胆源性胰腺炎的病因是患者的胆管或者胆囊内有结石。由于胆总管和胰管共同开口于十二指肠乳头,当胆总管内的结石堵住开口时,会造成胰液排出不畅,从而引起胰腺水肿,造成急性胰腺炎。

性胰腺炎。

这几种胰腺炎都是急腹症。在临床上,患者会表现为突发腹痛、腹胀,有些患者还会出现恶心、呕吐或者排气、排便不畅,化验时会发现血淀粉酶、尿淀粉酶等升高。一般急性胰腺炎患者做腹部CT检查时,会发现胰腺肿胀以及胰腺边缘模糊,胆源性胰腺炎患者还会发现胆管结石。

急性胰腺炎患者的饮食注意事项

- 1.急性胰腺炎发作期间,患者应短期禁食。这是因为食物及酸性胃液进入十二指肠后,可刺激胰腺分泌消化酶,不利于胰腺恢复。待腹痛和呕吐症状基本消失后,患者可从少量清流食开始添加(如浓米汤、藕粉、果汁等),也可以吃点儿糖类食物。糖类食物不仅对胰腺分泌无刺激,而且消化、吸收良好。
- 2.急性胰腺炎患者应严格限制脂肪摄入量。

戒烟困难,可考虑戒烟药物

□杜鹏强



产生烟草依赖的吸烟者,戒烟是一件很困难的事情,需要进行专业化戒烟干预。有效的专业化戒烟干预能够强化吸烟者戒烟的信心和决心,帮助其缓解戒断症状,解决其在戒烟过程中出现的问题,并将健康教育理念铭记于心,从而提高戒烟成功率。

三类药物,作用特点各不同

戒烟药物可以缓解戒断症状,辅助有戒烟意愿的吸烟者提高戒烟成功率。但是,对于存在药物禁忌或使用戒烟药物后疗效尚不明确的人群,如非烟草制品使用者、少量吸烟者、孕妇、哺乳期妇女以及未成年人等,目前尚不推荐使用戒烟药物。

目前,我国已被批准使用的戒烟药物有:1.尼古丁贴片;2.尼古丁咀嚼胶;3.盐酸安非他酮缓释片;4.伐尼克兰。其中,尼古丁替代疗法类药物属

于非处方药(OTC),可通过药店购买;而盐酸安非他酮缓释片、伐尼克兰属于处方药,戒烟者必须到医院戒烟门诊或呼吸内科就诊,凭医师处方经药师调配后才能得到。

尼古丁替代疗法类药物(如尼古丁贴片、尼古丁咀嚼胶)通过向人体释放尼古丁,代替或部分代替吸烟者通过吸烟获得的尼古丁,从而减轻或消除戒断症状。以该类药辅助戒烟安全有效,可使长期戒烟的成功率提高1倍,使用疗程应至少12周,并且规律使用该类药物。尼古丁贴片的不良反应有:局部皮肤反应(皮肤发红、针刺感、轻度瘙痒等)、心悸、失眠、头晕等。尼古丁咀嚼胶的不良反应有:下颌关节酸痛、消化不良、恶心、打嗝、心悸(大多短暂且轻微,若咀嚼方法正确可以避免或减轻不良反应)。

盐酸安非他酮缓释片是一种抗抑郁药,可以缓解戒断症状,提高戒烟成

功率。吸烟者应在戒烟前1周使用该类药物,并至少使用7周。盐酸安非他酮缓释片常见的不良反应包括口干、失眠和头痛等。

伐尼克兰为尼古丁乙酰胆碱受体部分激动剂,同时具有激动及拮抗的双重调节作用。伐尼克兰可使长期戒烟率提高2倍以上。吸烟者应在戒烟前1周开始使用,并规律使用12周。伐尼克兰常见的不良反应包括恶心、异常梦境和睡眠障碍。

为了帮助吸烟者戒烟,医生和患者都应该密切关注戒烟药物引起的不良反应。对于出现的不良反应,应当让专业医师进行疾病与用药的风险-受益评估,受益大于风险时就要坚持用药。对于不能耐受的药物,可在专业医师评估后更换其他药物。通过药物干预,最终帮助“烟民”达到彻底戒烟的目的。

(作者供职于阜外华中心血管病医院)