特别提醒

高血脂会导致大血管病变

血糖控制达标了，是不是能够避免糖尿病血管病变？国际大型糖尿病治疗研究表明，严格控制血糖接近正常，可大大减少微血管病变的发生，而对降低大血管并发症的作用却不十分显著，因为大血管并发症的控制“开关”是高脂血症。

对糖尿病患者来说，为了预防大血管病变，主要是降低血中致病很强的低密度脂蛋白水平，使之达到≤2.6mmol/L。

实现这个目标，先要生活规律，戒烟、戒酒，同时合理调节膳食，不吃含胆固醇高的食物，如肥肉、动物内脏、黄油、奶油等。最好每天出去活动活动，时间在30分钟左右，如果实在不能保证，至少每周坚持两小时运动。

如果生活疗法没见效，就要考虑吃药了，对各种各样的降脂药，首先要选用他汀类，同时还要考虑药物间的相互作用，如氟伐他汀可以安全地与多种降糖药联合应用，而没有相互影响。对甘油三酯升高者，宜先控制血糖，对甘油三酯和低密度脂蛋白均升高者，则可采用较大剂量的他汀类药物，这样在短期内使低密度脂蛋白小于2.6mmol/L。

这样通过调节异常血脂，糖尿病患者不但可以降低冠心病的发生，同时降低了大血管病变的几率。

需要注意的是，糖尿病是终身性疾病，必须长期控制血糖，长期监测糖化血红蛋白，以便持久降糖。

第二军医大学长海医院内分泌科副主任医师 黄勤

预防为主

补肝缓解眼睛干涩

肝对眼睛的影响很大，中医里有句话，肝开窍于目。“肝藏血”是肝的功能之一，它提供的血液和阴津就是滋养眼睛的，可以说，肝是明目的源泉。如果肝不好的时候，分泌的血液和阴津减少，眼睛也就得不到滋养，感觉干涩。

秋天本来眼睛就容易干，少了肝提供的滋润，眼睛就更容易干涩了。补肝养目是解决眼干的一种好方法。

另外，“久视也会伤肝。”肝通目，用眼过度也会对肝造成伤害。如果你经常对着电脑，常常会觉得看不清东西，这时候最好在护目的同时保护一下肝。

经常用眼的朋友多吃菠菜和猪肝为材料熬的粥，可达到护肝养目的效果。 黄恒青/文

乙肝病毒携带者 每天吃片维生素

乙肝病毒携带者最好每天口服一片复合维生素。

这是因为多种维生素能促进酶细胞分泌，帮助肝细胞进行正常工作，在肝脏的能量转化代谢中起着不可替代的作用。尽管乙肝病毒携带者没有明显症状，但肝细胞中或多或少都有炎症或病毒，肝细胞消化和吸收能力较弱，如果不及时补充多种维生素，很可能造成肝细胞“超负荷”工作，让病毒和炎症有可乘之机，变得更加活跃，促使病情发展或恶化。

乙肝病毒携带者摄取维生素不能只靠蔬菜、水果。一方面蔬菜、水果中的维生素含量不能满足携带者的要求；另一方面，相比蔬菜、水果，维生素片在体内吸收速度较快。服用维生素时，注意选择复合维生素而不要自行组合配药，如选择维生素C+复合维生素B+维生素E等。因为，复合维生素不仅有携带者所需的“重要”维生素，还有其他微量元素，更重要的是各元素间比例搭配均衡，利于人体吸收。

江晨/文

疼痛是病要治不能忍

日常生活中，不少人认为疼痛只是疾病的症状，只要疾病治好，疼痛就会消失。但这是一个误区，必须纠正。

长期以来，由于对疼痛的认识以及控制疼痛措施不尽如人意，不少人对疼痛采取“扛过去”的态度，这严重影响了他们的身心健康，一些人因此丧失劳动能力。其实，因为多数慢性疼痛本身就是一种疾病，如关节痛、三叉神经痛等，在这些情况下，“痛”就是“病”，治好了痛，才能治好病。

一旦疼痛持续3个月以上，就一定要到医院的疼痛科进行治疗，否则很容易错过最佳治疗时机，后患无穷。

出现疼痛，服用止痛药是首先应该想到的方法。建议使用布洛芬等非甾体类抗炎药，此类药物是非成瘾的。只要按照医生推荐的剂量使用，危险性较小。

除服药外，疼痛患者应该注意生活习惯的调整，如加强体育锻炼、讲究个人卫生等，以减少慢性疼痛的诱发因素。

赵英/文

科学治疗给肿瘤患者带来希望

当前，肿瘤治疗的现状令无数肿瘤家庭忧心不已，冒着风险尝试各种治疗方法，花了很多的精力和费用尚且不说，结果却往往是肿瘤还没消失，人却被折磨得不行了。长期以来，手术、放疗、化疗作为肿瘤常规治疗的三大疗法，对肿瘤的治疗局限于“以瘤为本”。大多数晚期及老年肿瘤患者体虚气弱，免疫力极低，极易合并感染，甚至机体出现恶病质，患者在这种情况下若通过攻击性方法来消除体内的肿瘤病灶，其结果往往是“人瘤两亡”。

国家星火项目、国家抗肿瘤新药金刺参是根据世界卫生组织提出的“基因免疫疗法”的先进理念研制而成，它主张“以人为本”治疗肿瘤，将“抑杀肿瘤、提高免疫、改善症状”三者融为一体。经过全国33家三甲肿瘤医院大规模应用，金刺参的功效突出体现在不仅可以控制癌细胞发展态势，而且可使癌块明显缩小，痛苦减轻，病人生活质量提高，生存周期大大延长，有效防止复发、转移，弥补了传统疗法的不足。

据临床显示，服用金刺参的患者第一阶段：饮食增加，睡眠改善，体力增强，疼痛减轻；第二阶段：血色素、白细胞增加或恢复正常，肝功、肾功及各项酶指标有较大改变；第三阶段：X光片、B超、CT等可见肿块缩小或消失。

据悉，因其“疗效好、价格适中”，金刺参在部分省市已经率先进入肿瘤内科医保用药，并已获得了国家（国际）专利。

详情可咨询九正堂抗癌咨询中心0311-87167226，凭病历咨询可获赠肿瘤康复资料一套。

医疗新知

多吃蔬菜防前列腺肥大

美国进行的一项研究表明：中老年人常吃蔬菜可以降低患前列腺肥大的风险。

研究人员对平均年龄51岁的32000名男性进行调查发现，吃蔬菜最多的人发生良性前列腺肥大症状的概率比其他人少11%，富含β胡萝卜素、叶黄素、维生素C等抗氧化剂的水果和蔬菜会降低良性前列腺肥大的发生概率。 周建烈/文

读者荐方

治慢性咽炎

组方：金银花、连翘、元参（即玄参）、麦冬、桔梗各10克，乌梅、甘草各6克，胖大海3枚。

用法：先用冷水浸泡10分钟后，再用文火煎煮10分钟，煎成300毫升汤液，早晚两次分服。或用沸水冲泡后频服，或代茶饮。

功效：清热解毒，滋阴清热。

主治：慢性咽炎、慢性扁桃体炎、慢性咽喉炎、咽神经官能症等病症。咽部出现干、痒、痰、梗、微痛者适用。 钟西广/文

治急性结膜炎

组方：木贼草10克、龙胆草4.5克、鲜生地10克、密蒙花10克、酒川芎4.5克、鲜苇根15克、赤茯苓6克、冬桑叶6克、黄菊花10克、赤芍6克、蝉蜕4.5克、白蒺藜10克、白薇6克。

用法：水煎服，早晚各1次。

功效：清解肝热，疏散风邪。

主治：急性眼结膜炎。症见两目赤肿而痛，畏光，怕风，流泪，头晕，口燥，舌苔薄白，脉弦数。

金凤/文

乐游园

猜地名谜底：1.易县 2.吴桥 3.东光 4.保定

字谜谜底：1.卜 2.卞 3.汁 4.杰 5.晒

东阿双黄彻底根治老咳喘

双黄平喘颗粒清除肺浊 三步解决老咳喘

●第一步：清肺浊：止咳平喘见效快

水溶生浴浊成分通过血液进入肺泡和气管，支气管，溶解阻塞在呼吸系统中的大量痰浊，将其包裹、分解，还原为代谢杂质，随新陈代谢逐步排出体外。肺机清除了，肺部功能慢慢恢复正常，咳喘，憋气，气短等症状迅速消除。

●第二步：养肺泡：旧肺换新抗过敏

双黄平喘颗粒有效成分渗透并受损的肺泡细胞，使其逐渐变、肺泡活性与弹性增强，舒张能力、吸纳能力明显改善，逐步恢复肺部的过敏和代谢失衡能力，肺泡的自洁功能既告肺泡喜获内补充得到增强，有效根抗感染病原的再次侵入。

●第三步：通气管：畅通呼吸不复发

肺泡清除了，肺气自洁功能恢复了，多年扣压肺得到了彻底清理，整个呼吸系统空气通畅，不仅多年的老咳喘得以根除复了，而且有效阻止肺纤维化，获得呼吸顺畅，不咳不喘不复发。

清除肺浊 二个月根治老咳喘

■ 服用3天后：

咳喘减轻，痰量不但有刺痒感，很多消除，咳痰次数减少，呼吸不再急促，喘等一些症状减轻了，饭上能吃好了。

■ 服用1周后：

基本没有咳，痰变得吸和畅，通畅二、油烟等一天过度完整减轻气候变化和作息等“提”过去，医者为自己的散步活动，能上不咳了，喘基也除了，平躺着生能睡着了，身体感觉舒服多了。

■ 服用3个月：

痰没了，不咳了，不喘了，呼吸系统基本病所有症状都被清除了，肺部和支气管得到清除为代谢杂质，肺泡和支气管得到清除为代谢杂质，肺泡和支气管得到清除为代谢杂质，肺泡