

# 糖尿病足免费检查公益活动开始

1月8日至31日,以岭健康管理中心举办“关爱糖友糖尿病足免费检查大型公益活动”。

糖友们都知道这样一句话:糖尿病不可怕,可怕的是并发症。糖尿病足就是严重的并发症之一。那么,什么是糖尿病足?糖尿病足是指糖尿病患者足部由于神经病变使下肢保护

功能减退,大血管和微血管病变使动脉灌注不足致微循环障碍,而发生溃疡和坏疽的疾病状态。糖尿病足是糖尿病一种严重的并发症,是糖尿病患者致残,甚至致死的重要原因之一,不但给患者造成痛苦,而且产生了巨大的经济负担。

活动时间:1月8日-31日。  
检查时间:周一到周六的

8:00-16:00(为了保证诊疗质量每天限20名)。

咨询电话:400-6251-999  
地址:天山大街与珠江大道交口西南角以岭健康管理中心。

以岭健康管理中心为河北以岭医院东院区,拥有健康体检、慢病管理、抗衰医美3大服务,10大健康管理方式

(包含风险筛查、精准诊断、名医服务、康复治疗、疗效监测、食疗保健、心灵养护、康养旅游、排毒抗衰、医学美容),150项高精尖技术,打造国际化、智能化、全生命周期的健康医疗,帮助客户实现不生病、少生病、健康长寿的目标。

商文倩/文

## 公益讲座

### 医大三院专家讲科学营养

1月11日(星期五)下午2:30,河北医大三院有公益讲座,讲座内容:科学营养成就骨健康,主讲专家:该院营养科副主任雷敏。讲座地点:该院中山院区门诊三楼学术报告厅。

任少辉/文

## 专家提醒

### 老人有心脑血管病最好别独居

在决定是否让老人单独居住前,一定要给老人做一个身心健康评估,特别是心脑血管等重要脏器。



首先要评估的是心脏的健康状况。患有冠心病的老人常在夜里一两点发病,可能会出现心绞痛、心肌梗死,甚至可能出现猝死。心肌缺血是导致心绞痛、心肌梗死的直接原因,一般心肌细胞缺血30分钟就会出现不可逆的死亡,心肌缺血的时间越长,心肌细胞坏死的就越多。心肌细胞是很难再生的细胞,坏死一个就少一个,因此对于心肌梗死来说,越早治疗越好,时间就是生命。心绞痛一般几分钟就能缓解,服用速效救心丸可以帮助缓解疼痛。

其次要评估脑血管的健康状况。如果老人血压偏高,或者经常波动,血压控制不够理想,最好能有家人照料。老人夜间起夜或早晨起床时,如果从床上起来得太猛,血压会陡然升高,这时患有脑血管疾病的老人会因血压突然升高而出现脑出血,病人可能意识丧失、昏迷,手脚不能动弹。如果救治不及时,很可能导致偏瘫。因此老人夜间起夜或早晨起床时,速度一定要放慢些:先从床上慢慢坐起来,在床上坐一两分钟,然后慢慢移动到床边,一条腿慢慢地从床上放下来,然后再放下另一条腿,再坐一两分钟,再慢慢地下床。

再次是要评估心理健康状况。老年人身体机能减退、大脑供血减少,很容易出现抑郁状态。抑郁症表现为精神状态不好,整天高兴不起来,失眠,易哭。抑郁症很多时候还表现为躯体症状,如头痛、头晕、失眠、胃胀、胸痛、关节痛等,但是客观检查指标却是正常的。如果老人陷入抑郁状态不能自拔,会产生很多严重后果。因此,不能让具有抑郁症状的老人独居。

河南省中医院脑病二区主任 孟毅

## 教您读懂肝功能检验报告

肝功能检查是常规体检的重要项目之一,通过检测与肝脏代谢相关的各项指标,可以反映出肝脏有无疾病、损害程度以及原因筛查、判断预后等。但检测报告多以英文缩写形式呈现,不易看懂。现将肝功能检查的主要项目介绍如下:

**1.ALT。**代表谷丙转氨酶,是最常见的肝功能检查项目,也是反映肝实质损害的主要指标,其高低往往与病情轻重相平行。

**2.AST。**代表谷草转氨酶,当谷丙转氨酶(ALT)明显升高,谷草(AST)/谷丙(ALT)比值>1时,就提示有肝实质的损害。但肝脏损害时谷草转氨酶(AST)血清浓度升高。临床一般常作为心肌梗塞和心肌炎的辅助检查。

**3.ALP。**代表碱性磷酸酶,血清中的ALP主要来源于肝脏、骨骼,ALP增高可见于肝胆管梗阻的疾病以及肝炎、肝硬化、原发或继发性肝癌、骨骼系统病变。

**4.GGT。**代表谷氨酰转氨酶,主要来自肝脏,少许由肾、胰、小肠产生。90%肝脏疾病病人有GGT升高现象,多为酒精肝,肝内、外淤胆,原发性肝癌。

**5.Cho。**代表总胆固醇,肝脏是合成和贮存胆固醇的主要器官。胆固醇是合成肾上腺皮质激素、性激素、胆汁酸及维生素D等生理活性物质的重要原料,也是构成细胞膜的主要成分,其血清浓度可作为脂代谢的指标。国内外专家推荐成人理想胆固醇值为<5.2mmol/L。

**6.BIL,DBIL。**代表总胆红素和直接胆红素,临床上主要用于诊断肝脏疾病和胆道梗阻。以直接胆红素升高为主常见于原发性胆汁型肝硬化、胆道梗阻等;以间接胆红素升高为主常见于溶血性疾病、新生儿黄疸或者输血错误等。肝炎与肝硬化病人的直接胆红素与间接胆红素都可以升高,间接胆红素与直接胆红素之和就是总胆红素。总胆红素

升高通常见于病毒性肝炎、中毒性肝炎或肝癌、肝内或肝外胆道阻塞、溶血性疾病、新生儿黄疸和某些遗传原因的酶缺乏。

**7.TBA。**代表总胆汁酸,其代谢情况主要受肝脏控制,当肝功能损害时,其升高往往比胆红素早而明显。因此,更能敏感地反映肝脏损害。总胆汁酸升高常见于肝细胞损伤、胆汁淤积、门静脉分流、肠道排泄障碍。

此外,进行肝功能检查前需做好以下准备:

1. 肝功能检查前必须空腹。

2. 肝功能检查前要注意休息,保证睡眠,不做剧烈运动,更不要喝酒。

3. 肝功能检查前有些药物是不能服用的,比如服用维生素D、阿的平等药会影响黄疸指数的测定,服用含鸦片类药物可导致转氨酶活性的升高而影响肝功检查的准确性。

石家庄市第五医院检验科 石博

## 冬季天寒 老年人当心脑外中风

冬季是中风的高发季节,因为天气冷,血管收缩,血压就会增高,人的脑血管堵塞部位就容易出血,所以脑出血以每年的12月至次年的2月为高峰期。然而,不少老年人在重视预防脑中风的时,却忽视了脑外中风。

以下是一些容易被人忽视的脑外中风:

**“眼中风”。**老年人多发,尤其是患有动脉硬化、高血压、糖尿病、高脂血症等病的老年人。这种中风比较突然,最主要的症状就是无痛却急速视力下降。气温变化较大的时候,往往是“眼中风”的高发时节,而凌晨时分是“眼中风”

的高发时段。所以,一觉醒来后,如果发现自己视力骤减,一定要及时就医。

**“腹部中风”。**该病是由于腹腔内动脉小分支的动脉瘤破裂,或动脉粥样硬化的薄弱区破裂所致。发病急、腹痛剧烈、有腹膜刺激症、休克发生快、病情险恶、预后较差。该病病因目前尚不完全清楚,可能与高血压、动脉硬化、炎症、细菌性感染等有关,当患有这些疾病的老年人出现腹部剧烈疼痛时,一定要及时到医院就诊。

**“腿中风”。**该病在医学上被称为下肢动脉急性栓塞。人体下肢正常的血液循

环是:血液由心脏输出,通过主动脉和两侧的髂动脉输送至双下肢。双下肢皮肤、肌肉和神经组织的一切功能均有赖于动脉的血液供应。当动脉血流受阻时,其供应范围内的皮肤、肌肉和神经组织就会受到缺血性损害,进而发生“腿中风”。资料表明,在下肢动脉栓塞的患者中,有80%~90%的人患有心脏疾病。由此可见,来自心脏的附壁血栓是引起“腿中风”的罪魁祸首,因此,预防“腿中风”首先要科学治疗心脏病。

南京市中西医结合医院心血管病专家 张明

## 女性睡懒觉 易患乳腺癌

近日,英国一项新研究表明,爱睡懒觉的女性患乳腺癌的风险较高。

英国布里斯托大学研究团队对23万名女性的健康数据进行梳理分析,其中,12万名参试者已经患有乳腺癌,另一部分人身体健康。

研究人员调查参试者就寝、起床早晚偏好、睡眠持续时间、失眠等睡眠状况后发现,与习惯于夜猫子生活方式的女性相比,喜欢早睡早起的女性患乳腺癌的风险低40%。

研究人员指出,研究所

得结论并不意味着睡得越多越好。事实上,睡眠超过8小时的女性,每多睡1个小时,患病风险反而会增加20%。建议女性朋友改变生活作息时间,坚持早睡早起,积极预防乳腺癌发生。

同海/文

## 火罐拔不对也伤身



很多人感觉自己身体不适、腰背部酸疼时,往往会拔个罐。但是,拔火罐操作不当,也会伤身。

以下几个拔火罐注意事项应该引起重视。体质过于虚弱、皮肤容易过敏、妇女月经期以及妊娠妇女都应慎用;在家中拔火罐时注意防烫伤及引燃易燃物;拔罐时间不宜太长,留罐时间以10~15分钟为宜,两次拔罐之间的间隔以2~5天为宜;拔完火罐后,不能直上直下取火罐,正确的方法是先用一只手将火罐向一面稍微倾斜,另一只手的指尖部位向下按压与火罐接触的皮肤,使空气经缝隙进入罐内,罐子自然就会与皮肤分开;拔火罐后不可立即洗澡,因为拔罐后皮肤敏感脆弱,此时洗澡易受风着凉,甚至导致皮肤破损、发炎等;拔罐后若局部皮肤有痒感,切不可搔抓,以免皮肤破损感染;拔罐后应注意休息,并饮一杯温开水。冬季拔罐尤其需要注意保暖,避免冷风直吹。

南京市中西医结合医院针灸推拿科主任 戴奇斌