

# 糖友患肌少症 易加重糖尿病

胡先生今年69岁,已有12年糖尿病史。近几年来,胡先生的进食量和活动量不断减少,体重逐渐减轻,身体逐渐变瘦。同时,胡先生变得越来越容易疲劳,时常走不动路,连血糖也越来越不稳定。到医院检查,医生告诉他,这些症状的产生是因为胡先生患上了肌少症。

## 肌少症加重糖尿病

肌少症指骨骼肌减少症。骨骼肌质量减少、肌肉力量减退,是肌少症的主要临床表现。年龄、体质、生活方式、生活条件、慢性疾病等5大因素都是导致肌少症发生的危险因素。

肌少症往往与糖尿病等慢性疾病如影随形。肌肉组织是人体最重要的组织之一,肌肉中含有肌糖原,肌糖原是体内

血糖的储存形式,所以,肌肉就像储存血糖的仓库,少了肌肉,就会促使高血糖形成。

另外,血糖可以被肌肉组织利用。肌肉运动时需要的能量从肌糖原中获得,肌糖原储存的血糖用完后就要从血液中获取。血液中的血糖,是从人们吃进去的食物中获得的。运动强度增大,肌糖原消耗速度相应加快,就把食物转化的血糖消耗了,所以血糖就会降下来,很多糖尿病患者吃饭之后血糖高,走半小时就降下来了。

年纪越大,无论体形胖瘦都比年轻时更易得糖尿病,这与肌肉的缺少、肌肉组织比例的下降相关。这也是为什么得了糖尿病后医生建议患者多运动的原因之一。肌肉在预防糖尿病的过程中起到至关重

要的作用。如果糖尿病患者很瘦且肌肉少,就只能依靠药物降血糖,借助肌肉自身消耗血糖量极少。

## 减肥的同时注意增肌

肌少症会对人体造成许多危害。比如肌肉与吞咽能力、消化能力、排泄功能、循环功能等内脏功能密切相关,肌肉功能的下降会引起上述功能的衰退。另外,肌肉功能下降,体脂比会受影响,可能导致代谢异常,加重糖尿病等疾病。

糖尿病患者减肥的过程中,不能只关注体重。一些人在坚持锻炼了一段时间后,不见体重下降,但能感觉身上的肉比原来结实多了。此时体内的脂肪正在转化为肌肉。这对健康人预防糖尿病,对已患糖尿病的人群保持血

糖平稳都起到非常重要的作用。所以,体重没有下降不要心急,要继续坚持。即便体重没变,肌肉组织增加同样能平稳血糖。

长肌肉的办法就是适度的负重练习,可以选择举哑铃、给腿上绑沙袋后抬腿或者步行,要感到胳膊和腿上的肌肉绷紧了,而且觉得酸、累,肌肉才得到了锻炼。身体的40%都是肌肉,特别是四肢的骨骼肌,体积最大,所含的肌糖原数量也很可观,如果都动用起来存储血糖并代谢血糖,便可达到较好的降糖效果。

运动频率最好为每周3次以上,每次30~60分钟。同样的运动时间,多次短时间运动效果好于单次长时间运动。

郑州大学第二附属医院内分泌科主任 李青菊

# 出现刺痛烧灼感 警惕带状疱疹

王先生一个星期前出现大腿前侧疼痛,疼痛如针刺样,伴烧灼感,起初他没在意,后来越来越疼,并逐渐蔓延至膝盖,同时出现皮肤发紧、酸胀的感觉。王先生在诊所买了一些止疼药,没想到吃了不但没有缓解疼痛,反而疼得更厉害了,他赶紧到医院骨科就诊,经骨科大夫检查,没有相关骨病,建议其去皮肤科诊治。在皮肤科,经过医生的详细问诊及检查,考虑王先生患的是带状疱疹。王先生很疑惑:我没有出疱疹,怎么会是带状疱疹?

大部分带状疱疹患者具有典型的临床表现和特征性皮损,通常表现为受累神经痛,成簇水疱沿体表一侧的病变神经区域呈带状分布,这种情况比较容易分辨,但也有小部分患者发病初期仅表现为局部疼痛而没有特异性皮疹,加上该病缺乏特异性的实验室检查方法,故临床上误诊的情况时有发生。

像王先生这样只有疼痛,并未出现皮疹的患者要十分注意,一旦身体某个部位频繁出现“闪电”般刺痛或灼烧痛,应该考虑带状疱疹的可能。

需要注意的是,带状疱疹的早期治疗对减少后遗症神经痛非常重要,这种神经痛常见于老年患者和治疗不及时的患者。很多人认为皮疹好了,疼痛就消失了,其实不然,后遗症神经的治疗是一个缓慢的过程,必须积极地治疗疼痛,以帮助神经尽快修复。

河南省中医院 戴秀娟



## 专家提醒

### 洗牙后3天 别吃酸冷食物

一般来说,洗牙后牙齿会变得很敏感。这是因为牙齿上的牙石被洗掉后暴露牙根,而牙根表面只有一层较薄的牙骨质,碰到酸冷食物就容易敏感,导致牙疼等问题出现。

首先,洗牙后3天之内尽量避免吃酸冷食物和过热的饮食,这样会减少很多敏感症状。其次,洗完牙后要认真刷牙,如果刷牙不彻底,牙齿洗得再干净都是无用的,牙结石还是会重新长回来。再次,有吸烟、喝茶习惯的人在洗完牙的1~2周尽量控制一下吸烟、喝茶的量,否则很容易导致色素沉积,当然如果能戒烟最好。最后提醒大家,洗牙不是一劳永逸的事,要定期洗牙才能长期维持牙周健康,一般建议每半年到一年洗一次牙,也不要洗牙太频繁。

郑州大学第一附属医院牙周病科主任 赵红宇

# 听力下降耳鸣 警惕听神经瘤

黄先生两年前出现耳鸣的症状,他以为是自己没有休息好造成的,就没有太在意。近半年来,黄先生不仅耳边的杂音越来越多,还出现了头晕、头痛等症状,本以为很快就会好,但半年过去了,症状依然没有改善,到医院就诊,结果发现颅内长了听神经瘤。

临床上像黄先生一样的患者并不少见,很多人在出现耳鸣、听力下降的时候,会认



为这是因为自己上了年纪而忽视这些症状,直到症状比较严重,如突然发生耳聋、头晕或脸部麻木,甚至行走、站立不稳时才就诊,结果发现是听神经瘤。

听神经瘤是常见的颅内

良性肿瘤,90%的肿瘤来自于位听神经的前庭神经,少数长在耳蜗神经上。听神经瘤多见于30~50岁的中年人。

听神经瘤如果不及时处理,随着肿瘤逐渐长大,患者可能会完全丧失听力,甚至压迫脑干导致四肢活动障碍。

因此,生活中一旦出现相关症状,千万不要忽视,在排除其他可能或久治不愈的时候,一定要警惕听神经瘤。

赵毅/文

# 预防胃癌从胃炎开始

如果患了胃炎不治疗,也不改变不良习惯,任其继续发展,可能会演变成胃癌。目前认为由慢性浅表性胃炎演化成胃癌只需要四步,即慢性浅表性胃炎-慢性萎缩性胃炎-胃黏膜肠上皮化生-胃黏膜不典型增生-胃癌。

但也不用过于恐慌,胃癌的发生是一个循序渐进的过程,在这个过程中,可以通过积极预防来遏制胃癌的发生。另外,胃癌早期缺乏特异性症

状与体征,容易失去最佳治疗时机。因此,从胃炎开始诊断、检测、预防显得更为重要,要注意这3点:

改善不良饮食习惯。不吃辛辣、脂肪含量高以及腌制食物,控制高盐食物摄入。不吃霉变食物,忌服浓茶、浓咖啡等刺激性的饮料。吃饭时细嚼慢咽,有利于消化、减少对胃部的刺激。饮食宜按时定量,不挑食,食物种类丰富,保证营养均衡。

积极治疗相应疾病并定期复查。如果已查出胃病,要更加注意并积极治疗。同时,遵循医嘱定期复查胃镜也很重要。

定期体检或胃癌筛查。40岁以上的人群,建议每年体检一次,特别是那些存在胃癌危险因素的人,如喜欢吸烟、吃高盐腌制熏烤食物的人,更应该定期体检,进行胃癌筛查。

徐建芳/文

讲文明树新风 公益广告

# 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台  
中国网络电视台