

专家提醒

糖尿病患者
选药三原则

不少糖尿病患者在选择药时片面强调“降糖”，而忽视糖尿病治疗中全面安全性，即低血糖风险、心血管风险等，这会带来极大的安全隐患。

除了有效降糖外，以下三点也是合理用药的关键原则。

原则一：降血糖时千万别忽视药物引起的低血糖，严重的低血糖可能会危及生命。一次严重的医源性低血糖或由此诱发的心血管事件可能会抵消一生维持血糖在正常范围所带来的益处。低血糖有可能诱发心律失常、心肌梗塞、脑卒中等，对老年人及从事某些特殊职业的人，如驾驶员、高空作业人员来说尤其危险。血糖的显著波动还会损伤血管、加速动脉硬化等，增加心脑血管疾病的发生率及死亡率。这些都会严重影响患者的生活质量。

原则二：对长期使用胰岛素注射的患者，尤其是对本身就伴有肥胖或超重的II型糖尿病患者来说，体重增加也是一大困扰。众所周知，体重增加会增加心脑血管病风险，但很多人大概还不太清楚的是，体重增加会引起或进一步加重胰岛素抵抗，直接影响血糖控制的效果。

原则三：关注肿瘤高危人群。由于糖尿病患者本身机体免疫力和抵抗力较正常人偏低，这类人群患某些癌症的几率可能相对高一些。建议已经患有癌症的糖尿病患者，或有乳腺癌家族史的女性糖尿病患者，在向医生咨询后选择适宜的胰岛素药物以避免癌症的威胁。

广东省人民医院大内科杨华章



老年人长期贫血 或是肿瘤作怪

72岁的刘先生常年贫血，总感觉筋疲力尽、心情忧郁。但他一直认为加强营养，吃些好的就行，直到一天在家突然昏倒，被家人送至医院，竟查出了晚期胃癌。

老年人如果长期贫血，一定要警惕，因为这可能是恶性肿瘤在“捣鬼”。

与刘先生一样，很多患者往往因消瘦、乏力、面色苍白等怀疑贫血而就诊，进一步检查发现体内有肿瘤存在。相关研究表明，肿瘤患者贫血的发生率约60%，尤其是胃肠道消化系统肿瘤、泌尿生殖系统肿瘤、血液肿瘤患者，贫血发生率较高。

贫血是一种症状，很多疾病都可以导致贫血。青少年常

见的有肠道寄生虫如钩虫，或偏食挑食导致缺铁性贫血、营养性贫血等；此外，青少年中发病率较高的白血病也会导致贫血。育龄女性贫血常见的原因有月经过多或分娩失血。老年人贫血常见的原因有营养不良及恶性肿瘤。如果不存在营养不良，老年人长期贫血就需要警惕恶性肿瘤。有些肿瘤本身可能没有什么症状，而以贫血为重要表现。

根据肿瘤对骨髓造血能力的影响大小，可能引起贫血的癌症主要有以下几种：

血液肿瘤。如白血病、骨髓异常增生综合征等疾病，因肿瘤细胞占据正常造血空间，使正常血细胞生成不足造成贫血。

消化系统肿瘤。缺铁性贫

血常常是胃肠道肿瘤的重要表现，如胃癌、肠癌等，一方面影响造血物质吸收，另一方面，由于肿瘤侵犯胃肠道壁的血管，长期慢性失血而导致贫血。晚期肝癌、胰腺癌患者也会出现贫血症状。

淋巴瘤。尤其是非霍奇金氏淋巴瘤，有30%~40%的患者骨髓受损，出现贫血。

肾脏肿瘤。肾脏直接影响促红细胞生成素分泌，肾脏原发或转移的恶性肿瘤、肾功能衰竭、肾功能不全患者，都会抑制该因子的分泌，导致骨髓造血功能不足而引起贫血。

其他肿瘤。其他系统的肿瘤到晚期也会影响营养物质的吸收，或者肿瘤增长过快与机体争夺营养，最终也会出现贫



血，常见的如肺癌、喉癌、脑瘤、皮肤癌等。

很多肿瘤引起的贫血发病比较缓慢，由于机体的代偿，早期可能没有症状，等出现症状时贫血已经很严重了。老年人应该每年定期进行一次全面的体格检查，尤其要进行肿瘤筛查。身体有不适，也要及时去医院就诊。

河南省肿瘤医院普外科主任 李智

老年人不宜多吃鱼肝油

偏头痛 可能是眼病闹的

临床上经常能碰到一些从神经内科转来的患者，他们的主要表现是头痛，但最后发现其实是眼病闹的。常见的有：

1.偏头痛伴眼红痛、瞳孔大。急性闭角型青光眼，常因情绪激动或过度劳累诱发，起病急，眼压急剧升高，出现眼痛、眼红、同侧前额头痛，甚至恶心、呕吐等症状。大多一只眼发作，少有双眼同发。因为头痛和瞳孔散大、呕吐，发作时患者常先去内科急诊，易被误诊为颅内病变。因恶心、呕吐等症状，多被误诊为胃肠系统疾病，忽略了眼部的检查而延误青光眼的治疗，造成严重后果甚至失明。

2.偏头痛伴眼红痛、瞳孔小。这多是急性前葡萄膜炎所致。此病发病急，疼痛不仅限于眼部，还会沿着三叉神经的分布放射到同侧眉弓和颊部，受光刺激或眼球受压时更为明显，且夜间加剧，并有眼红、畏光、流泪、瞳孔缩小、视力减退。这时应及时看眼科，千万不要认为是“红眼病”，自行购眼药治疗。

宋宇/文

市场上钙制剂产品令人眼花缭乱，鱼肝油则成了钙制剂产品的“伴侣”。鱼肝油中所含成分主要是维生素A和维生素D。维生素A能维持正常视力，可预防夜盲症、干眼症等。维生素D能维持正常代谢，促进人体更好地吸收和利用钙质。

很多老年人以为服用鱼肝油不仅能预防眼睛昏花，而且能补充钙质，预防骨质疏松，减轻老年腰腿痛，多吃一点也无所谓，因此长期大量服用鱼肝油。实际上，由于鱼肝



油含有丰富的维生素D，可促进肠黏膜对钙、磷的吸收，同时增加肾小管对钙、磷的再吸收，长期服用鱼肝油，就会增加尿内钙、磷的排泄。而老年人由于体内血液循环相对缓慢，这时，就更容易发生尿路结石。此外，过量服用鱼肝油还会导致中毒，出现恶心、呕

吐、食欲不振、全身无力、低热、头痛、皮肤出疹、皮肤干燥、毛发干枯等。

老年人服用鱼肝油或鱼肝油丸预防骨质疏松、动脉硬化、冠心病或眼疾时，要注意剂量适当，切勿过大，一般来说每天服3次，每次服1丸就够了，还要做到服用2周停药1周。平时注意多饮水，增加尿液排泄，以预防钙质沉淀。而得了尿路结石或体质虚弱的老年人，则不宜服用鱼肝油。

郭时民/文

夜间呼吸困难不能轻视

一般情况下，人在休息时出现呼吸困难、喘气不顺、呼吸过快等症状时，多见于心脏病或者呼吸系统疾病。如果出现夜间阵发性呼吸困难，憋醒后改半坐位后方能缓解，可能有如下原因：

1.支气管哮喘：如病人有支气管哮喘的家族史或有过敏体质，儿童时期有哮喘史，现闻到异味后易诱发类似发作，则可能性较大。确诊需到医院进行支气管激发试验，或

发病时到医院就诊。

2.左心功能不全：如有冠心病、风心病等心脏疾病，夜间出现心功能不全时易出现呼吸困难。确诊需到医院进行心脏B超、心电图等相关检查。

3.睡眠呼吸暂停综合征：患者多有打呼噜症状，由于睡眠时上气道有阻塞，可以出现憋醒的症状，确诊需到医院进行呼吸睡眠监测。

4.严重的胃食道反流：由

于睡眠时胃内容物反流至呼吸道致呼吸困难症状出现，确诊需进行胃镜检查 and 食道24小时pH监测。

总之，所有呼吸困难的病症都有可能是某种重大疾病的症状，不能轻视。特别是出现夜间呼吸困难时，应当及时到医院找医生检查，详细向医生介绍病情，避免重大疾病的漏诊和治疗的延误。

广州军区广州总医院呼吸内科主任 黄文杰

讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天吻
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国