

安全过夏 糖友要注意这四点

■ 专家提醒 ■

出现老年环 小心动脉硬化

63岁的胡先生最近突然发现自己双眼眼球角膜边缘出现了一圈灰白色环状痕迹,外观上类似“包绕黑眼珠的环”。开始他没有太在意,可最近却经常出现头痛、恶心、肢体活动障碍、视力下降等现象,经检查确诊为动脉硬化。

胡先生的眼疾又叫“老年环”,过去老年环常被看作是普通的老年性生理衰退性改变,近年医学研究发现,老年环与动脉硬化有着密切关系。角膜本身并无血管,要靠巩膜边缘丰富的血管网供应水和营养,并且角膜是异常物质易于沉积的部位,当血液中的胆固醇和三酰甘油等脂类物质含量过高时,过多的脂质被过氧化,角膜难以吸收,逐渐在角膜边缘沉积,在角膜边缘形成白色、半透明或不透明的环状改变,宽1~2毫米,形成白色的环,医学上全名为“角膜老年环”。

老年环很可能预示着机体存在脂代谢紊乱,是高脂血症在眼部产生的现象,有老年环的老人可能存在高血脂,也可能存在不同程度的动脉硬化。

虽然老年环不会影响视力和视野,无须进行特殊治疗,但老年人一旦发现角膜边缘出现老年环,在医院检查后,发现有血脂异常和动脉硬化粥样硬化的,应预防脑中风发生。

福州空军467医院神经外科主任 袁邦清



糖尿病足患者保持足部干燥

一般糖尿病足患者会出现足部糜烂、溃疡现象,只有在保持足部干燥的状态下,才能阻止糖尿病足的恶化并更好地治疗。炎热的夏天容易出汗,糖友更要注意保持足部干燥,出汗要及时处理。

此外,夏天容易患上脚气,脚气也会进一步加重糖尿病足。所以糖尿病足患者要保持足部的清洁,远离脚气。

警惕低血糖

夏天人体代谢旺盛,糖友要警惕出现低血糖现象。低血

糖有时候比高血糖更加危险。

低血糖患者会缺血、缺氧,其中脑部最先缺血、缺氧,严重者还有可能昏迷,昏迷后造成的脑细胞的死亡是不可再生的,后果非常严重。

原则上糖友血糖控制是不允许低血糖的,低血糖初期的症状是饥饿、流汗、心慌、头晕,严重者还会晕倒。

运动过量、血糖控制过严、感冒、发烧、出血等都有可能造成低血糖。其中最常见的是用药量过大、运动量过大。所以糖尿病患者身体一旦出现不适要提高警惕,及时就

医。夏天人体还会发生一些变化,糖友要注意根据医生指导及时调整用药。

糖友运动适可而止

适当运动强身健体,但运动过量也不是一件好事,尤其是糖尿病患者。

很多糖友患有高血压、心血管病等其他糖尿病并发症,过度运动很容易产生危险,如过度运动容易增加低血糖风险。运动量过大也会对身体某些部位造成损伤,如造成关节磨损过度,就给以后身体的健康埋下了隐患。

如果刚开始运动,每天不

要超过15000步,习惯以后可适当增加步数,但一般不要超过20000步。

水果诱惑要抵制

糖尿病患者要控制自己过量吃水果,一些糖友就是因为贪吃水果影响了血糖控制。

如果血糖控制好的话,可在医生指导下适当减少主食,吃点水果。如果血糖控制不好的话,水果还是要少吃为好。此外,在控制饮食总量的情况下,可以适当吃一点黄瓜代替水果,因为黄瓜的含糖量非常低。

河南省中医院内分泌科主任 武西芳

“隐匿性”冠心病 也会露出马脚

“隐匿性”冠心病也会露出马脚。如果出现以下几种不适,就需要多加注意了,以免造成误诊而延误病情。

1.类似胃部不适的胸腹部不适。与一般胃病不同的是,心脏病引起的胃部不适是一种憋闷、胀满感觉,有时还伴有钝痛、灼热及恶心、呕吐感。

2.非心前区的疼痛。这是冠心病症状的重要表现形式,因似与心脏无关常被忽视。疼痛可出现在腹背部、颈部、左前臂、腕部、手指、牙床、咽喉,甚至下肢。乍看与心脏毫不相干,实则可能是冠心病相关症状。这类疼痛虽部位各异,但诱因多是劳累、激动等,且呈阵发性,服用硝酸甘油能缓解。

3.疲劳感。大量临床资料表明,疲劳是心肌缺血的又一表现形式。患者多表现为无任何原因的疲倦,精力不足,在活动后甚至连伸直身子的力量都没有。突发冠心病的幸存者都曾感觉到,在心脏病发作前几个小时、几天或几周内,身体就出现异样的感觉。

提醒大家警惕这些症状的出现,一旦发生,立即去医院诊治,防止更加严重病情的发生。

王倩/文

仅靠休息无法缓解癌性疲乏

癌症相关性疲乏是癌症患者最为常见且持续时间长的伴随症状。癌性疲乏是由癌症或癌症治疗引起的一种痛苦的、持续的倦怠或体力不支,与近期运动量不符,且不能通过休息缓解。其临床表现为持续2周以上出现倦怠,常伴有认知障碍及情绪低落等,且妨碍日常生活。

癌性疲乏与健康人群的疲乏不同,正常疲乏是身体的

一种保护性调节机制,可促使身体发出警报性信号,告诉我们应该采取适当睡眠及休息来促进精力恢复及疲乏缓解。

而癌性疲乏最大的特点就是不能通过睡眠及休息来缓解,有时候是“越睡越困”。此外,这种疲劳感与近期的体力消耗不成正比,程度也比较重,持续时间长,能量消耗大,往往也无法预知。癌性疲乏已成为乳腺癌患者治疗期间报

告的最常见和最令人痛苦的主诉之一。

如果出现癌性疲乏,也不用太焦虑,有很多种药物治疗和非药物干预措施可以改善疲乏程度。药物治疗包括中枢兴奋药和营养补充剂,以及对疼痛、贫血、睡眠障碍等相关合并症的药物治疗,具体用药请在主诊医生的指导下进行。

赵雅丽/文

甲状腺功能低下 可导致高血脂

张女士今年50岁,平素饮食很清淡,用她自己的话说是“很少吃肉”,每天也有规律地锻炼,一次体检中却发现血脂很高。张女士很奇怪为什么会出现这种情况。医生仔细研读了一下张女士的体检报告,发现她的甲状腺彩超结果是异常的,于是,建议她做一个甲状腺功能检测。检查结果显

示原来张女士有甲状腺功能低下的情况。

甲状腺激素影响血清中血脂的产生和降解,当甲状腺激素不足时,人体内脂质的合成、动用和降解均降低,尤其以后者为主。降解血脂作用减弱,进而出现高血脂。在对张女士进行一段时间的补充甲状腺激素治

疗后,张女士的高血脂就自然消失了。

甲状腺功能低下一般表现为:畏寒、乏力、嗜睡、心率减慢、便秘、腹胀等。所以,看到体检报告中血脂异常的结果,不要擅自服用降脂药治疗,需全面、详尽地研读体检报告,找到其背后的原因。

王洪兴/文

上腹部疼痛 警惕胰腺炎

暴饮暴食后不舒服,很多人会认为是肠胃出问题了,过一会儿消化了就好了,殊不知,暴饮暴食容易导致胰腺负担过重,可能引发急性胰腺炎,严重者还会有生命危险。

胰腺炎的典型症状是上腹部出现疼痛,疼痛程度轻重不一,可为钝痛、刀割样痛、钻痛或绞痛,呈持续性,有时疼痛感还会向腰背部呈束带状放射,取弯腰抱膝位可减轻疼痛,一般胃肠解痉

药不能缓解。此外,胰腺炎患者常伴有显著而持久的恶心、呕吐,多数人会发热,10%左右的病人会发生胰腺坏死,即重症胰腺炎,必须立即实施抢救。

李胜军/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



中国网络电视台制
陕西广电 三力真播