

# 糖友夏季管理病情注意几点

夏季天气炎热,糖友在病情管理上需要格外注意。提醒广大糖友,在夏季需要关注以下几件事。

**神经损伤。**2型糖尿病的典型并发症(如心脏病和神经损伤等)会在夏天恶化。神经损伤会影响到多个身体器官,包括汗腺,会导致体表排汗和降温功能下降,容易引起中暑。

**脱水。**炎热天气中,糖友很容易脱水,而脱水会加重身体负担,并导致血糖升高。含有咖啡因、酒精和糖的饮料也会使细胞脱水,影响血糖水平。如果糖友觉得喝白开水平

淡无味,不妨在水里加入新鲜的水果切片。

**出汗。**高温高湿的环境对糖友十分危险。由于糖友感受热的能力和排汗功能要比正常人略差,因此糖友在关注天气预报时要格外注意“体感温度”,这是人体真正感受到的热度。日晒最强烈的正午前后要尽量避免外出或阳光直射。

**低血糖。**炎热环境中,低血糖会较难识别。这是由于其典型的预警信号——多汗,可能会与正常流汗混淆。因此,夏季需要对低血糖保持格外警惕。

**晒伤。**晒伤也可能引起血

糖升高,且糖友的皮肤损伤会比正常人更难恢复。因此,糖友在夏季外出时一定要做好防晒措施。

**赤脚。**由于循环功能受损,糖友要特别关注自己的足部健康。糖友的神经末梢功能较差,无法感知脚底的高温,赤脚在草地或沙滩上走路有可能引起烫伤。因此,无论天气多热,糖友也要穿好鞋袜,并在活动之后检查脚部是否有伤口。

**注射部位。**糖友在夏季要谨慎地选择注射部位。高温会造成血管扩张,胰岛素吸收速



度加快,增加糖友低血糖发作的风险。因此,糖友在注射胰岛素时,要避开多汗和阳光直射的部位。可以进入室内休息15~20分钟,待皮肤表面温度降低后再注射。

郑州市第三人民医院内分泌科主任 刘龙诞

## 当心清晨的健康预警

如果每天清早醒来后,出现一些不舒服的小症状。千万别忽略它们,这有可能是身体发出的健康预警。

**感觉头晕。**中老年朋友晨起后头脑昏昏沉沉的,或者有头晕现象,这可能是高血压的前兆。

**周身虚汗。**夏季本就是多汗的季节,如果仅仅是出汗而没有其他症状,这是处于亚健康的一种表现,说明你的身体正受湿热影响。平时可以用荷叶水煮饭,同时加几颗大枣,缓解暑热带给身体的不适。

**四肢僵硬。**一觉醒来,感觉全身关节、肌肉僵硬,活动受限,这些反应就是俗称的“晨僵”。在活动后,关节和肌肉才逐渐伸展开来。一般来说,中老年人如果有明显的晨僵,且全身关节活动不灵活,说明可能患有类风湿、风湿、骨质增生等疾病;一些有过敏疾病的患者,如硬皮病等,也会出现明显的晨僵现象。

**口气很大。**清晨口气大直接原因就是饮食,包括服药、喝酒、抽烟、喝咖啡及乳制品等都有可能产生口气。不过,如长时间嘴里酸酸的,可能与你的肝脏失调有关;如口中出现麦芽糖甜味,就是提醒你要注意养护好胃;若口中出现苦味,说明肝胆郁热,或心火过重。

史康/文

## 下肢突然没劲儿或是中风了

74岁的王女士患高血压、冠心病10余年,心脏放过两个支架。一天中午,王女士突然感觉右下肢无力,站起来很困难,她以为是腰椎间盘突出,没有太在意。过了两天,症状突然加重,右侧身体都不能动,送到医院后,发现已是脑梗塞。经全力救治保住了生命,但右手臂却动不了了。

莫名其妙地出现下肢无力、走不动路的情况,很多人不当回事,总觉得歇歇就好了,尤其是身患腰椎间盘突出或腿脚不好的老人,常误认为是腰痛引起的。事实上,下肢突然无力,可能是中风的先兆。王女士

早期发生的右下肢无力,实际上就是由于短暂性脑缺血引起的,就是我们常说的“小中风”,如果当时引起重视及时送医院救治,预后要好得多。

导致下肢无力的原因很多,比如腰椎病、低血钾、下肢静脉血栓、中风等。由于症状相似,患者很难鉴别,容易误诊,耽误救治。一般来说,低血钾引起的下肢无力表现为病人完全无法走路;腰椎间盘突出引起下肢无力时常伴有麻木感、疼痛感;中风前兆或小中风引起的则是腿发软,无明显疼痛,情况严重的1~2天内发展成完全不能动,单双侧肢体都有可能。

虽然小中风的症状较轻,但它往往是中风的预警信号。小中风患者有1/3会发生中风,其中50%的患者中风发生在小中风之后的两天内。尤其是有糖尿病、高血压、高血脂的“三高”患者,更要引起重视。中风后6小时是溶栓治疗恢复脑功能的最佳时机,最长不能超过24小时,所有怀疑为中风或者小中风的病人,千万不要有“在家休息一下可能就好了”、“现在不太稳定,等好一点再去医院”等拖延时间的想法,这只会耽误治疗,错失脑功能恢复的最佳时机。

解放军总医院第一附属医院神经外科主任 张志文

## 抗生素不直接对炎症发挥作用

“感冒发烧,吃片头孢!”很多人身体不舒服又不想去医院时,就会翻出家中常备的“消炎药”,但很多人不知道的是,他们以为的“消炎药”其实是抗生素。

消炎药是指抑制炎症的药物,它直接作用于人体的免疫系统,从而起到缓解炎症、解热镇痛的作用。一般来说,消炎药只能控制炎症反应,不具有消灭细菌、控制感染的作用。

而抗生素不直接对炎症发挥作用,主要针对由细菌、

真菌感染引起的炎症,通过抑制或杀灭各类细菌源头,间接使炎症消失。抗生素的说明书上,一般也会注明“适用于某种细菌引起的感染”。

但炎症不一定是细菌感染引起的,病毒感染、过敏等多种因素,都可能引起红、肿、热、痛等炎症的表现。而抗生素只有在感染的情况下,才具备消炎作用,对其他炎症无效。

如果自己胡乱使用抗生素,很可能会延误病情,导致体内菌群失调、过敏,甚至造

成新的感染等。而且,长期过量使用抗生素,还可能导致体内的细菌产生耐药性,加大未来疾病治疗的难度,甚至影响人体的免疫系统,对人体的健康造成巨大威胁。

另外,一味地少用、不用抗生素,也是不正确的。对于特定的病症,选择合理的抗生素,是利大于弊的。千万不能谈抗生素色变,一味拒绝,反而容易耽误病情。

湖南中医药大学第一附属医院 张健

## 急性胰腺炎可以预防

夏天来临,是急腹症的高发期,而其中最为凶险的,要数急性胰腺炎。

急性胰腺炎关键是生活方式不对。引发急性胰腺炎的诱因很多,但是最重要的就是饮食,特别是暴饮暴食、过度饮酒。有相关病史,如胆囊炎、胆结石等,应该减少喝酒,避免暴饮暴食,在饮食上也要避免辛辣和热气较大的食物。

急性胰腺炎虽然没有明确的高发年龄,但是,中老年人占相当大的比重。一方面,老人身体虚弱,抵抗力较低,容易成为各种疾病的高发人群;另一方面,老年人大多有其他疾病,如高血脂、高血压、糖尿病等,而这些疾病往往会成为急性胰腺炎的诱因。

预防急性胰腺炎,首先要注意的就是饮食,不能酗酒,饮酒要适量。不能吃得太饱,不能吃得太油腻,特别在晚上更要注意。而且,即使在平时也要少食多餐,每天吃4~6顿,每餐的量减少。其次就是自身疾病的治疗。规律的体检,合理的治疗,让很多疾病在初期就及时治愈。医院收治的急性胰腺炎患者中,很多都是有其他疾病诱发的,伴有多种并发症,不仅难以治愈,而且风险也较大。再次就是“三高疾病”的预防。高血压、高血脂、高血糖患者要爱惜自己的身体,适度减肥,控制饮食,多参加一些体育锻炼。另外提醒大家,该病急性发作时,应该马上看急诊。

郑州大学附属郑州中心医院消化内科主任 杜晓林



图说

我们的价值观

# 祖国是我的家



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中国网络电视台