

发生低血糖可用 15 分钟服糖法

62 岁的王女士患糖尿病十几年了,血糖控制得不错,可近段时间,老感觉心慌出汗、腿软无力,她以为是没休息好,就没在意。前天早上刚一出门,却突然晕倒了,幸亏家人及时把她送到医院,接诊的医生说,王女士这是因为血糖过低导致的低血糖昏迷,如果不及时就医,时间长了就会导致脑细胞不可逆的损伤,甚至危及生命。可王女士明明是糖尿病患者,怎么突然就成了低血糖?

专家提醒

腰痛如何处理

在生活中,劳损、外伤、感染、肿瘤等因素都可能导致腰椎结构出现问题、形态改变,从而产生疼痛。

腰痛一般怎么处理呢?如果仅仅是劳累后腰痛,可以采取卧床休息、腰部热敷等措施,或者辅以消炎镇痛药物,60%以上的腰痛都可以得到缓解。这些能够得到缓解的腰痛,多半是肌肉劳损、筋膜炎、韧带炎引起的,不是特别严重的情况。

只有经过这样简单处理无法缓解的腰痛,才需要去医院就诊。如果在夜间休息状态下,腰痛超过了可以忍受的程度,睡觉时痛醒了或者腰痛还合并有下肢麻木疼痛,则要引起高度重视,需要排查椎管中发生肿瘤的可能性。

如果出现平躺不痛,久坐、久站、负重时就会痛的情况,可能提示腰椎间盘突出方面的问题,也需要及时就医。老年人平卧不动不痛,翻身起身疼痛剧烈,则有可能是骨质疏松引起的椎体压缩性骨折,不可大意。如果腰痛还伴随下肢麻木疼痛、发热、打寒战、慢性咳嗽,或者会阴部麻木、大小便乏力甚至失禁等症状,也往往预示着更严重的疾病,前者可能提示脊柱感染,后者可能提示马尾神经综合征,这些情况都需要尽快就医。

南方医科大学第三附属医院脊柱一区副主任医师 尹刚辉

糖尿病患者发生低血糖的情况,临床并不少见,主要有以下几个原因:1. 长期的糖尿病继发肝肾功能不全,容易导致患者体内降糖药物的排泄迟缓,蓄积体内,造成低血糖。2. 胰岛素使用不当。胰岛素注射的部位不正确、时间不规范,都有可能造成血糖不平稳。3. 三餐进食量与胰岛素注射量配比不合适。进食量减少,但却没有及时地调整胰岛素的用量。4. 体力消耗过大,导致体内葡萄糖消耗过多。

一旦发生了低血糖,患者和家人又该如何自救呢?如果患者出现面色发白、心慌、出汗、颤抖、无力、眩晕等,很可能是低血糖,这时要尽快用血糖仪进行快速血糖监测,如果确定发生了低血糖,就要赶快用温开水冲服 15 克的蜂蜜、白糖或者葡萄糖,这些都属于单糖,能够更快地被肠道吸收,可有效缓解低血糖症状,15 分钟后复测血糖,如果血糖值仍然低



于正常值,则再服 15 克单糖,15 分钟后再测量血糖,如果症状有所好转,可减少糖的摄入量,如果仍没有好转,则需立即就诊。

河南省中医院健康体检中心 侯红艳

驼背可能是帕金森病前兆

张先生从 3 年前开始,常感觉身体麻木、背部无力、走路前倾,有时直起腰都有困难,一直以为是腰肌劳损和颈椎病,最后才找到“罪魁祸首”,竟然是帕金森病。

帕金森病是中老年人常见的神经系统退行性疾病之一,平均每 100 名老人中就有一位帕金森病患者。帕金森病会让老人出现弯腰驼背、关节僵硬、肢体麻木等症状,常被误诊为颈椎病或腰椎病。对症治疗,上述症状会有所好转。

由于人们对帕金森病认识不够,造成很多老人未能在

早期及时就诊和接受治疗,错过最佳治疗时机,甚至逐渐丧失生活能力,给家庭带来沉重负担。因此,一旦出现弯腰驼背等症状,最好尽早到医院神经内科就诊。

家人平时也要细心观察老人的情况。帕金森病可能表现为:坐着或行走时驼背严重,平卧时完全消失;行走时常伴有小碎步,或者越走越快,向前冲,停不下来;转身时需要走几步才能转过来;走路时一只脚像粘在地上一样,抬脚高低不一致,摆臂动作不自然等。日常活动也会受到影响,如穿衣、系扣或鞋带时动作笨拙等。帕金森病起病隐匿,还有一些前驱症状,如嗅觉减退、夜间噩梦惊醒,或在床上拳打脚踢,甚至坠床。

老年患者在帕金森病早期,如果没有运动功能障碍,要坚持锻炼,加强关节和肢体功能训练,四肢各关节做最大范围的屈伸、旋转、伸展等活动。长期卧床者,要注意清洁卫生,勤翻身拍背,防止褥疮。帕金森病患者对环境适应能力较差,应注意室内温度、通风及采光等因素。

火箭军特色医学中心神经内科副主任医师 霍云霞

预防心脑血管疾病“六不要”

进食不要过饱。饮食过饱会导致上腹部饱胀,从而对心肺产生挤压,直接影响心脏的泵血功能。人在消化食物过程中需要大量的血液集中在肠胃,而心脏回血量减少就会直接导致心肌缺血,引起心肌梗死。因此患有心脑血管疾病的患者进食不要过饱,饭后要适当进行运动,避免脂肪堆积。

甜食不要过量。爱吃甜食的人会导致自身腰部、臀部等部位出现脂肪堆积的现象,直接增加患糖尿病等疾病的风险,引发血脂异常及血压升高,进而诱发心脏病。

不要过度熬夜。长时间睡眠质量不好会加速脑细胞衰老,造成人体免疫力下降。睡



眠紊乱会引起自主神经调节功能紊乱,导致血管收缩、血压上升、呼吸加快等,进而促进冠心病、心力衰竭等血管疾病的产生。

不要吸烟酗酒。吸烟会出现动脉粥样硬化现象,尼古丁会加快心率,使血压增高;酗酒会直接致使心脏负担过重,引起冠心病发作。

不要屏气排便。人在便秘时会不由自主地屏气用力排便,此时腹部肌肉会出现收缩,

直接导致腹压增高。腹压增高会导致心脏射血阻力增加、血压升高及心肌耗氧量增加等,从而出现心肌缺血的现象,甚至出现心绞痛、心律失常等,引发猝死。建议患有心脑血管疾病的人在排便时不要用力过猛,排便不畅时要多食水果蔬菜、多运动及多喝水,还可在医生指导下服药,帮助排便。

不要久坐不动。适量运动能有效促进机体摄取氧量,并提高机体组织对氧的利用率,对心脑血管疾病产生保护作用。要避免久坐不动,通过适当的运动,如散步、体操、打太极拳、骑自行车等,提高心脑血管疾病患者的身体素质,预防心脑血管疾病的发生。 李昊/文

皮肤干痒当心 特应性皮炎

特应性皮炎也叫特应性湿疹、遗传过敏性皮炎,是一种以皮肤干燥瘙痒为主要症状的慢性皮肤炎症。

临床上把 60 岁以上确诊者单独列为老年特应性皮炎。老年特应性皮炎一般表现为皮疹多,全身都可长,且男性比女性更为高发。老年人皮肤本就干燥,容易瘙痒,因此老年特应性皮炎治疗起来往往难度较大。不少老年人认为年纪大了,皮肤瘙痒很正常,有些则一直当成普通湿疹来治疗。

特应性皮炎并不难诊断,可参考一看二问三化验。

一看:查看有没有病程超过半年的对称性湿疹。

二问:个人或家族有无湿疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等特异性过敏史,若三代以内超过两个人有,即为有特异性过敏史。

三化验:即抽血看嗜酸细胞、总 IgE(免疫球蛋白 E)和特异性 IgE 检测(过敏原检测)。

特应性皮炎应遵循阶梯式治疗原则。如果皮肤以干燥为主,只有轻微皮损,使用润肤剂即可,注意补水保湿;有瘙痒症状,但皮损程度较轻,可外用激素或钙调磷酸酶抑制剂;中度皮损可外用激素、钙调磷酸酶抑制剂或其他口服药物;重度皮损则需进行全身系统治疗。

对于特应性皮炎患者来说,日常皮肤管理应遵循“洗不能过度,润不能不足”原则,每天清水冲凉一次即可,不提倡使用消毒剂、刺激性太强的沐浴露、碱性肥皂等。

广州市皮肤病防治所所长 王建琴



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

