

# 四种异常 糖友警惕周围神经病变

日常生活中,糖尿病患者出现以下4种情况,可能是周围神经病变导致的,应高度警惕:

**麻木。**糖尿病周围神经病变患者可能出现感觉减退甚至消失的症状,例如脚麻等,这是病变早期的典型症状。麻木具有对称性,一般从远端开始出现,逐渐向上发展。患者往往对温度和疼痛不敏感,部分患者甚至会出现脚部干裂、鸡眼、霉菌感染等问题而不自知。

因此,当糖尿病患者出现不明原因的麻木症状,一定要高度警惕并利用血糖仪进行自我血糖监测。如果此时血糖升高,可能患者已经出现了神经病变,建议每天检查双脚是否存在损伤,及时前往医院就医

并遵医嘱积极治疗。

**腹胀。**病史超过15年的糖尿病患者容易出现自主神经病变。便秘、腹胀是此类患者常见的临床表现,严重者还可能出现肠梗阻的情况,这主要是由三方面因素导致的:第一,糖尿病患者饮食习惯不当,日常生活中不喜欢吃蔬菜等粗纤维食物;第二,糖尿病损害患者自主神经,导致肠胃蠕动减缓;第三,糖尿病患者血糖控制不好,常处于高渗、脱水的状态,肠道内水分减少,容易导致大便干燥、便秘、腹胀等问题。

糖尿病周围神经病变患者多吃新鲜的水果蔬菜,适当运动,将血糖控制在合适的范围内,有助于减少胃肠疾病发生

的风险。

**疼痛。**疼痛是糖尿病周围神经病变患者常见的症状之一,10%~20%的患者会出现疼痛症状。与一般的伤口疼痛不同,糖尿病周围神经病变产生的疼痛是一种典型的神经痛,具有自发性和诱发性,呈电击样、针刺样、火烤样、撕裂样。一般来说,夜间疼痛加剧。疼痛发生时,患者通常难以忍受,建议及时到医院就诊并遵医嘱对症治疗,必要时可以服用止痛药物。

**异常多汗。**如果糖尿病患者吃饭或睡醒时出汗较多,那么就要警惕是否发生了周围神经病变。多汗可能是交感神经受损导致的,例如吃饭时,

味蕾受到刺激导致交感神经失控就会造成多汗现象的发生。一般来说,体型较胖的老人容易出现异常多汗的现象。建议患者做到“管住嘴、迈开腿”,合理饮食,适当运动,将体重控制在合理的范围内。此外,在温度适宜的环境中睡眠有助于减少出汗。

除上述提到的4种异常情况之外,糖尿病周围神经病变患者还可能出现寒冷感、灼热感、蚁走感、心跳加快、食欲不振、恶心呕吐、尿频、尿急等症状。

糖尿病患者一旦发现身体出现异常情况,一定要及时到医院就诊并积极治疗,以减轻病变带来的痛苦。

张永岗/文

## 如何保护颈椎

以下几个方法,可以帮助你保护颈椎。

减少低头看手机的时间,给自己制定每日使用手机时间计划表或在手机里直接设置使用时间,从而达到缓解颈部疲劳的目的。

可在颈部后方垫一软枕,放松肌肉,缓解颈部疼痛;对颈部、肩背部进行热敷,有利于促进血液循环,缓解肌肉组织过度牵拉的劳损状态,保护颈椎;使用中医拔罐疗法,可活血化瘀,恢复或加强颈部活动能力。

进行规范化康复训练,有计划地实行功能锻炼,缓解疼痛,保护肌肉组织免受损害。也可按摩颈部,促进血液循环,改善颈椎病的症状。

宇星/文

## 间歇性跛行 当心腰椎管狭窄症

腰椎管狭窄症会引起腰背疼,多发于60岁以上的老年人和重体力劳动者。其最典型的临床症状是间歇性跛行,即平静休息时常无下肢疼痛等症,但是行走一段距离后出现下肢痛、麻木、无力而跛行,蹲下或坐下休息一段时间逐渐缓解,继续行走一段时间症状复现。

很多患者以为,上了年纪,腰背疼、不能远走很正常,但腰椎管狭窄症拖延久了会出现神经根变性,此时治疗恢复的可能性很小,严重时可能截瘫。

事实上,如果症状不严重,经过卧床休息、牵引、按摩、理疗及药物治疗等保守治疗,改善下肢麻木等神经刺激症状,大部分腰椎管狭窄症患者的症状可以得到明显缓解。如果保守治疗3个月无效,症状出现明显且持续性加重,影响正常生活和工作,可以考虑手术治疗。

在日常生活中想要预防腰椎管狭窄症,最重要的是加强对腰的保护。如床垫要软硬适度、避免弯腰抬东西、加强肌肉锻炼、注意劳逸结合、无法避免久坐时坐姿要端正等。

郑州市第二人民医院 张保权

## 餐后胃部疼痛 及时排查胃溃疡

胃溃疡有很多症状,比如突然出现的食欲不佳、不明原因的胃部疼痛、餐后1小时左右胃部出现不舒服、突然的体重减轻等。该病呈周期性发作,数周到数月不等,部分患者并无上述典型症状,而是以腹胀、厌食等消化不良症状为主。

胃溃疡通常有上消化道出血、胃穿孔、幽门梗阻等并发症,患者需要先检测自己是

否存在上述胃溃疡症状。部分患者会因为胃溃疡导致营养吸收障碍,出现体重减轻、身体消瘦等症状。

高度怀疑胃溃疡时,需要及时到医院完善相关检查。最常用的检查项目是胃镜检查,通过胃镜可以直观地看到患者胃溃疡的大小和部位,这也是确诊胃溃疡最主要的检查方法。

如果得了胃溃疡,患者首先

要保证轻松平稳的心态,避免焦虑、紧张和情绪的波动;一定要规律地作息,适量适当规律地饮食,避免饥一顿、饱一顿;还要避免烟、酒、浓茶、咖啡以及各种过烫、过辣等刺激性的食物;最主要的还是要规律用药,听从专科医师的意见,按疗程、按剂量规律服药。胃溃疡是一个可以完全治愈的疾病,患者一定要有信心。

顾萌/文

## 九种症状或提示脑血管堵塞

**言语异常。**包括说话功能障碍、语言识别功能障碍。患者发生脑血管堵塞之后,早期会出现说话含糊不清,严重者还会发生嘴角突然抽搐。

**经常眼前一黑。**若是经常出现眼前一黑的情况,甚至看东西也变得模糊重影,一定不能忽视,要及时去医院就诊检查。

**偏瘫。**偏瘫是脑血管堵塞最典型的症状之一,出现这种情况,主要是因为血管堵塞引起的器官、肢体无法运作。大多数患者是以身体半边偏瘫为主要特征。

**身体无法平衡。**患者发生脑血管堵塞之后,会导致大脑、小脑出现缺血缺氧的症状,小脑主要的作用是控制身体平

衡。如果患者发生身体不平衡,走路歪歪扭扭时,要引起警惕。

**出现肢体肿胀。**日常生活中如果出现了不明原因的手脚肿胀,就要警惕可能是出现了静脉血栓。如果同时还伴有疼痛,那很有可能是血管堵塞引起的。有些患者在出现脑血管堵塞的情况后,还会出现皮肤瘀伤或者红纹现象。

**出现血压值异常。**如果血压值在短时间内出现了升高的现象,那很有可能是脑血管堵塞的征兆。

**出现头晕头痛的现象。**出现脑血管堵塞的情况后,会导致大脑混乱,甚至还有可能引发头晕、头痛以及昏迷、嗜睡等各种不适症状,特别是在出

现咳嗽时疼痛会加重。

**出现腿脚怕冷的现象。**腿脚属于身体的末梢部位,一旦出现血管异常的现象,就会影响脚部的血液循环,从而出现腿脚怕冷的现象。

**经常流鼻血。**经常流鼻血,可能是上火引起的,但也有可能是血管堵塞引起的。因为血管堵塞会导致体内血压升高,容易出现鼻腔和眼底出血的现象。

出现脑血管堵塞的现象之后,身体会出现很多异常情况。因此,日常生活中要随时关注自己的身体状况,一旦发现身体出现异常,一定要到医院进行相关的检查,明确病因,避免耽误疾病的最佳治疗时期。

孙庆德/文

## 导致胃痛的三大原因

**胃病导致的胃痛。**这种胃痛往往是一阵一阵的,常常与饮食相关。如胃溃疡的疼痛一般呈烧灼样或钝痛,且疼痛的发作与进食有关,一般是吃饭时疼,吃完饭过一段时间好转;十二指肠溃疡是饥饿时疼,进食后好转,每年发作的时间在某个季节,有一定规律。

**胆囊疾病导致的胃痛。**胆囊炎或胆结石所发生的疼痛会放射到胃部,是一种绞痛,同时右臂及右肩胛骨也会有痛感,且按压右上腹时会有明显痛感,可以与胃痛加以区分。

**胰腺癌导致的胃痛。**这种胃痛一般表现为上腹部持续疼痛,这种疼痛感往往较一般的胃痛更严重。这种钝痛有时还会向腰背部放射。

钱祝银/文



图说 我们的价值观

勤善 和善

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台