

## 专家提醒

## 老年糖友日常控糖要注意四点

老年糖尿病患者在日常控糖过程中需要注意以下四个方面:

## 一、低血糖更易被误诊

糖尿病患者的血糖值小于或等于 3.9mmol/L 即可诊断为低血糖。老年 2 型糖尿病患者出现低血糖的症状往往不典型,多表现为意识朦胧、识别力丧失、健忘、语言障碍,甚至神志不清、昏迷跌倒等,很容易误诊为脑梗死。必要时老年糖尿病患者可住院接受系统的血糖监测。在生活中,要养成定时、定量用餐的习惯,外出时随身带糖果,睡觉时床头也要准备糖果;注射胰岛素的患者要见饭打针,以防等候时间过长发生低血糖;要避免剧烈运动,运动前根据可

能发生的运动量加餐,适当补充热量;已经发生低血糖但症状较轻的可吃糖块缓解,症状较重的应立刻口服葡萄糖,或到医院静脉滴注葡萄糖溶液治疗。

## 二、痛风是糖尿病的“姊妹病”

糖尿病、痛风是两种很常见的代谢性疾病,常常相伴而生,相互影响。

老年糖尿病患者有痛风非急性发作期间,应当注意保持理想体重,超重或肥胖的患者应该减体重。同时避免高嘌呤食物,含嘌呤较多的食物主要包括动物内脏、沙丁鱼、蛤、蚝等海味及浓肉汤,还有鱼虾类、肉类、豌豆等。另外,还要注意多喝水,不喝酒,每天饮

水应在 2000ml 以上,严格戒除各种酒类。

## 三、糖尿病是冠心病的“等危症”

糖尿病患者代谢紊乱,可导致血管内皮损伤、脂质沉积,形成动脉硬化,进而引起全身血管损害,但由于心脏动脉血管受损时可突然发病并导致死亡,因此糖尿病患者预防冠心病尤为重要。

糖尿病合并冠心病后,常常由于合并心脏自主神经功能障碍,多表现为无痛性心绞痛、直立性低血压及心动过速等。因此,如果糖尿病人突然出现晕厥、胸闷,应高度警惕急性心肌梗死的可能。在预防冠心病方面,控制血糖、血脂、血压等基本指标尤为重要。

## 四、糖尿病肾病早期常常不明显

糖尿病肾病的发病比较隐匿,早期一般肾功能正常,并且没有明显的临床表现。但是,病人一旦发展为临床糖尿病肾病,肾功能就会出现进行性的恶化,最终有可能表现为肾衰,危及生命。

在糖尿病肾病早期及中后期,控制好血压尤为重要。高血压是糖尿病肾病的一大“帮凶”,如果病人的收缩压长时间高于 140mmHg,肾功能将会以每年 6% 的速度下降。并且,糖尿病肾病病人的血压控制应当更加严格,日常血压应低于 125/75mmHg。

北京丰台医院中医科副主任医师 李莉芬

## 血压升高或因肾上腺肿瘤

肾上腺肿瘤就是长在肾上腺上的肿瘤,有良性恶性之分,还有很多无功能性腺瘤(良性)。

肾上腺肿瘤发生的部位不同,引起的症状也不相同。常见的症状有以下几种:

**皮质醇症:**此症以女性居多,有向心性肥胖、满月脸、水牛背、血压高、骨质疏松等典型症状。

**醛固酮症:**常见的是原发性醛固酮症,常由高血压、低血钾造成头晕、头痛、肌无力,甚至周期性瘫痪、疲乏、心烦、口渴等症状。

**肾上腺性征异常症:**主要表现在女性患者向男性转化,主要症状为:皮下脂肪消失、体格男性化、声音低沉、乳房及子宫缩小、月经停止等。

**嗜铬细胞瘤:**以 30~50 岁青壮年患者居多,主要症状为高血压和基础代谢的改变:头痛、心悸胸闷、多汗、精神紧张、焦虑、高代谢状态、血糖增高、血胆固醇升高、急性心衰、肺水肿等。

目前肾上腺肿瘤的治疗多以腹腔镜手术切除配合药物治疗。很多人在做腹部超声、CT 或核磁检查时,意外发现肾上腺有肿瘤,但身体并没有觉得不舒服,这是因为大多数肾上腺肿瘤都是良性的、无功能的,不是癌症。大多数的肾上腺肿瘤,不会影响肾上腺的激素分泌功能,对身体没有危害,一般无功能的体积较小的肿瘤可以进行定期复查。

但也有些肾上腺肿瘤会影响激素分泌,患者会出现血压急剧升高、血钾频繁降低、满月脸、水牛背、血糖异常或月经异常、性征异常等症状,那就需要及时就医治疗了。

当然也有极少部分的肾上腺肿瘤是恶性的,恶性的肾上腺肿瘤通过 CT 和核磁能明确诊断,恶性肿瘤虽然较少见,但是危害极为严重,并且会转移,需要及早发现及早切除。

石家庄市第二医院泌尿外科 杜九生

## 急性腰痛要挂什么号

出现急性腰痛要先弄清诱因,并按症状表现选择相应科室就医。

**外力冲击,到骨科。**如果是在摔倒扭伤或遭受外力冲击后出现的急性腰痛,需要去骨科检查是否存在骨裂、骨折、肌肉拉伤等情况。

**放射性痛,到脊柱外科。**脊柱外科是骨科的分支,对应腰病的病症更细致,如果腰痛伴有下肢放射性疼痛,应优先选择脊柱外科,查看是不是坐骨神经被卡压。

**尿色变化,到泌尿外科或肾内科。**如果突发腰痛且没有外力冲击或放射性痛,但伴有尿液颜色变化,需考虑是否为泌尿系统的问题,可选择去泌尿外科或肾内科就诊。

**刀割样痛,到皮肤科。**如果腰痛为自发性刀割样、烧灼样痛,且伴发簇状水泡,可能是带状疱疹,需看皮肤科。

王为民/文



## 用药知识

## 不同感冒药不要混着吃

在一些情况下,多种感冒药一起使用可能会对人体造成负面影响,其中包括以下几点:

**药物相互作用。**不同的药物可能会相互作用并产生不同的效果,并且这种相互作用可能会对身体造成不利影响。例如一些感冒药会影响患者的血压或心率,而某些止咳糖浆则可能导致昏迷和死亡。

**过量服用药物。**当人们同时使用多种药物时,很容易无意中超过建议的剂量。这可能会导致药物过量,导致严重的身体不适甚至死亡。

**药物不良反应。**如果经常同时使用多种药物,可能会对身体造成长期的健康影响。例如使用含麻黄碱的感冒药物可



能会导致血管收缩、高血压、心脏疾病、中风,甚至死亡。

**药品重叠。**当不同药物中有相同的成分时,一些成分会重叠使用,药物中成分的累积可能会导致一些不良反应,如头晕、乏力、呼吸急促等症状。

为了避免上述问题,使用感冒药时应注意以下几点:

**咨询专业医生。**在使用任何感冒药之前,最好先咨询专业医生。医生可以评估症状和需要,并帮助患者了解哪些药物是适合自身的,

哪些药物应该避免。

**阅读标签。**在使用感冒药之前,要认真阅读药品标签和说明书,以了解正确的剂量和用法,并避免与其他药物重叠使用。如果不确定某个药物的用法,要咨询医生或药剂师。

**避免重复使用成分。**避免同时使用含有相同成分的药物,否则可能会增加药物剂量,并可能导致药物过量。例如当患者已经使用了一种含有麻黄素的感冒药时,应该避免使用其他含有麻黄素的药物。

**控制剂量。**在使用感冒药时,要确保不超过推荐的剂量,在疾病恢复期间继续使用药物的,要咨询医生以获取更好的治疗建议。

王丽丽/文

## 得了甲减要严控血脂

甲减,全称甲状腺功能减退症。三碘甲状腺原氨酸(T3)和四碘甲状腺原氨酸(T4)对脂质代谢的影响最大,一边促进肝脏合成胆固醇进入血液,

一边加速胆固醇的排泄。甲减患者胆固醇的合成、分解会同时降低,且分解能力降低得更

明显,于是血胆固醇的浓度会明显升高。此外,患者的新陈代谢变慢,血脂的清除也会变慢,由此引发高脂血症。

确诊甲减后,预防高脂血症的第一步是维持甲功指标正常。相当一部分患者在甲功指标正常后,血脂也恢复正常了,

无需降脂治疗。如果是患有糖尿病、高血压或心脑血管疾病的甲减患者,甲减、降脂治疗应同时进行,即使甲功指标正常了,还需看血脂、基础疾病情况,才能判断是否减用降脂药。

中山大学附属第六医院内分泌科主治医师 陈思永

图说  
我们的  
价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善