

## ■ 专家提醒 ■

## 七个变化提示糖尿病加重

人体长期处于高血糖水平下,会损害全身所有血管,引发病变。若患糖尿病5年至10年未经正规治疗,各个器官就会相继出现慢性并发症,治疗效果也将大打折扣。因此,糖友要留意下面几个信号,提高防病意识。

**1. 皮肤瘙痒麻木。**短期血糖上升会引起体内白细胞功能下降,抵抗力弱,容易发生感染,如尿路感染、阴道炎等;如果糖尿病病程已久,在脚趾、手指、足底等肢体末端,可能会出现虫子爬行或类似电流的瘙痒麻木症状,这时需警惕糖尿病引起的外周神经病变。

**2. 视力变差。**高血糖会损伤视网膜内的微小血管,引起渗漏或出血,之后视网膜会代偿性地长出异常的新生血管,这些新生血管更容易发生渗漏或出血,导致糖尿病患者视力

下降,甚至失明。2型糖尿病患者初次确诊时要进行全面的眼底筛查,此后患者应根据病情,每年至少复查一次。

**3. 心慌、头晕。**在疾病早期,糖尿病患者体内胰岛素的延迟分泌可能导致低血糖,表现为心慌、手抖、头晕、出冷汗等症状,补充糖分后能缓解。对于患病已久的糖尿病患者来说,血液中的糖分不断损伤血管,并随着血液循环周而复始,导致全身各处血管狭窄、堵塞,进而造成冠心病、脑卒中等心脑血管疾病,这些疾病早期也会出现心慌、头晕、恶心等症状。

**4. 体重下降。**“掉秤”是2型糖尿病的典型表现之一。这是因为糖尿病患者体内血糖太高,多尿、失水后体重降低;由于糖尿病患者胰岛功能不佳,葡萄糖分解出现障碍,机体只能分解脂肪和蛋白质,导致体

重减轻。糖尿病患者正常的身体质量指数(BMI)应保持在18.5至24,如发现短时间内体重下降快,有并发其他疾病的可能,应到医院做相关检查。

**5. 脸部水肿。**正常情况下,肾脏能发挥“过滤”作用,保留体内蛋白,将有害物质通过尿液排出。但肾脏血管病变后,肾脏的“筛眼”会变大,体内有用的蛋白就被漏掉了,表现为尿液中的蛋白增加。体内白蛋白减少了以后,血管里存不住的水分就会“跑”到皮下组织里,因此,肾脏受损的糖尿病患者大多会出现眼睑、面部的水肿,早上起床时尤为明显。

**6. 频发低血糖。**与高血糖相比,低血糖往往更加凶险,在短时间内使患者出现意识障碍、昏迷。一定要关注低血糖出现的原因,例如规律服药后出现低血糖,应告知医生以及时

调整药物剂量和种类。

**7. 呼气带烂苹果味。**在分解脂肪以供能量的过程中,可能会产生大量酮体并在体内积聚,使糖尿病患者出现恶心、呕吐、腹痛、头晕、意识障碍等症状,且呼出的气体带有烂苹果味,这是糖尿病最常见的急性并发症——糖尿病酮症的典型症状,常见于胰岛功能差的1型糖尿病患者或中断用药、严重感染的2型糖尿病患者。

糖尿病是一种全身性疾病,系统诊治,定期复诊,有效控制病情,才能预防或延缓各种并发症。因此,糖尿病患者应尽量保持血糖在正常范围,关注身体发生的细微变化并定期检查,做到早监测、早发现、早控制。

华中科技大学同济医学院附属同济医院内分泌科副主任医师 刘喆隆

## ■ 预防为主 ■

## 预防干眼症这样做

大风干燥天气、过敏性结膜炎、过度眼疲劳等因素都可能诱发干眼症。那么,怎样改善干眼症症状,如何做好预防呢?

干眼症的典型症状有眼睛感到又干又涩,常伴流泪。同时,眼酸、眼痛、看近处不能持久,严重者还可出现头痛、恶心、记忆力下降等。熬夜是诱发睑板腺阻塞,从而导致油脂缺乏型干眼症的主要原因之一,这类患者总体占比超七成。

干眼症患者的眼睛由于油脂膜过薄或缺失,导致眼泪水在眼睛内停留时间过短,容易蒸发,造成眼睛干燥。当眼睛感到干燥时,泪腺会刺激分泌更多的眼泪,所以干眼症患者反而常常流泪,对于严重干眼症患者,建议咨询专业眼科医生,根据个人情况制定合适的治疗方案。

如何改善上述症状呢?睑板腺位于眼皮睑板内,是能分泌油脂物的腺体,刺激增加其油脂分泌对改善症状很关键。可以尝试以下方法:通过热敷、清洁睑缘、睑板腺疏通和按摩等方法刺激增加分泌油脂;避免频繁使用眼药水;强脉冲激光是一种治疗睑板腺功能障碍引起干眼症的方法,应到医院由专业的医生进行诊断和治疗。

怎样预防干眼症的发生呢?长时间近距离用眼、大量使用电子屏幕会使人的自然眨眼频率降低,加重眼干、眼涩等症状,建议减少非必要近距离用眼时长。若因学习、工作需要长时间用眼,建议采取“20:20:20”用眼法则,即每近距离用眼20分钟,望向20英尺(大约6米远)的地方至少20秒,让眼睛放松一下。眨眼训练、热敷也可以很好地缓解眼部和眼周的疲劳感。

北京大学第一医院眼科主任医师 李骏

## 留意指甲上的黑线

指甲上长黑线的情况在临床比较常见,甲母痣、雀斑样痣、黑色素瘤、甲真菌病、外伤等都可能引起。

甲母痣最常见的症状就是甲黑线,容易变为黑色素瘤。那么,指甲上有黑线如何辨别是甲下淤血还是甲母痣呢?甲下淤血一般是由于外伤造成,且颜色会变淡。而甲母痣会迅速长大变宽,颜色也会变深。

并不是所有甲母痣都会恶变为黑色素瘤,需要进行活检病理诊断,但是切开指甲的话对患者伤害比较大,临床上,医生会先通过肉眼来辨别是否恶性。通常而言,甲母痣宽度大于3厘米、颜色不均匀,边界模糊,就要警惕它是否会癌变。

河南省肿瘤医院骨与软组织科 张鹏



## 警惕十种“疾病面容”

身体好不好,可能都写在脸上。一些典型的“疾病面容”,平时多照照镜子,可以及早发现。

**1. 熊猫眼——警惕肝病**  
持续的肝功能异常,会导致人体的激素水平紊乱,从而影响到色素代谢,增加皮肤中的酪氨酸酶水平,提高黑色素含量,使面色发黑发暗,没有光泽,眼周部位的黑色素堆积尤为明显,非常像“熊猫眼”。

**2. 蜘蛛痣——警惕肝病**  
之所以叫作蜘蛛痣,是因为它的外形非常像一个蜘蛛,中央像一颗红痣,延伸出去一些类似蜘蛛足的分支,其实只是皮肤的末梢毛细血管扩张。蜘蛛痣的形成和患者的肝功能减退有关,肝功能减退使得在肝内灭活的雌激素水平明显减少,而过多的雌激素导致皮肤末梢动脉和毛细血管扩张形成蜘蛛痣。一般会出现在面部、颈部、躯干等部位。

**3. 嘴唇发紫——警惕内脏疾病**  
嘴唇发紫学名叫紫绀,是血液里氧饱和度下降导致的。

心力衰竭、心功能不全、先天性病等都会出现紫绀样的损害。肺部出现问题,同样会引起氧的饱和度下降,嘴唇发紫。有些紫绀是一过性的,如果是常年嘴唇发紫,要警惕是否内脏有疾病。

**4. 鼻侧沟纹不对称——警惕脑梗**

突然出现的双侧鼻唇沟不对称通常也是脑梗的一个征兆。

**5. 面部浮肿——警惕心脏疾病**

如果平时脸部很少出现浮肿的情况,但最近面部出现肿胀,用手指按压后出现压痕,而且压痕部位皮肤弹不起来,可能提示心脏问题,应及时去医院就诊。

**6. 眼球突出——警惕甲亢**

甲亢患者甲状腺激素分泌增多,交感神经过度兴奋,影响到眼肌活动,从而让眼睛显得过于炯炯有神,类似眼球突出。

**7. 眼睑浮肿——警惕肾病**  
肾脏疾病患者由于肾功能的下降,可能引起水液代谢的紊乱、蛋白的丢失,造成水

肿,特别是晚上没喝太多水的前提下,晨起颜面、眼睑肿胀,有些伴有脚踝、小腿水肿,用手指按压后松开会出现凹陷。

**8. 面色苍白——警惕贫血**  
血液的颜色是构成皮肤颜色的重要组成部分。贫血状态下,血液中血红蛋白降低,皮肤、手足这些周围循环的供血会适当减少,使皮肤黏膜苍白。贫血患者多是面色、唇色苍白或是蜡黄无光泽,翻开下眼睑也是苍白无血色,同时容易疲劳、乏力等。

**9. 鼻翼上有痤疮——警惕多囊卵巢综合征**

鼻翼上的痤疮通常与卵巢功能或生殖系统有关,多见于多囊卵巢综合征。如果是下巴上长痘痘,常见于各种妇科病导致的内分泌失调,通常会随着月经周期变化生长和消退。

**10. 大量长斑——警惕妇科炎症**

患有妇科炎症的女性通常在脸颊两侧都有斑点,由妇科疾病引起的内分泌失调是出现斑点的主要原因。

据《健康时报》

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

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台