

专家提醒

2型糖尿病。很多2型糖尿病患者会感觉不耐饿，还没到正常进餐时间就开始有低血糖反应。2型糖尿病的发病机制就是胰岛素分泌相对不足，同时还有胰岛素分泌延迟，也就是当血糖升高时，胰岛素不能及时分泌，而在进食后血糖开始下降时，胰岛素才开始大量分泌，此时在胰岛素作用下，血糖进一步下降，就会导致餐后低血糖，更容易出现饭后困倦、心慌、饥饿感。

甲状腺功能减退。甲减患者甲状腺激素缺乏，如果替代治疗不完整或者没有治疗，就容易嗜睡，再加上饭后本身就

吃饱就犯困 警惕四种病

容易困倦，甲减患者饭后可能会比别人更感疲惫无力。

冠心病。冠心病患者本身心肌供血不足，进食后血液都到了胃肠，患者就容易胸闷、低血压。一些有高血压的老年人，如果早晨空腹服用降压药容易在早餐后有血压偏低的情况，可以把降压药调整到两餐中间吃，避免饭前服用降压药，而且要注意血压、心率的监测，如有短暂脑缺血发作或心梗前兆，要及时就诊。

睡眠呼吸暂停综合征。有些人白天老是困倦，可能是夜里没睡好，尤其是易憋醒、打呼噜的睡眠呼吸暂停综合征，会

导致睡眠中大脑缺氧，睡眠质量下降，使得第二天整个人处于困倦状态。睡眠呼吸暂停综合征改善后，将对体重、血压、血糖的控制都有帮助。

注意以下几点，让你打起精神来。

调整饮食结构，减少高糖、高碳水、高脂食物摄入，换成一些粗粮、蛋白质和蔬菜，因为粗粮、蛋白质的升糖指数低，升糖指数越高，越容易促进褪黑素的产生。

改变进餐顺序，先喝点素汤，再吃蔬菜，接着再吃蛋白质，最后再吃碳水。一开始喝了汤、吃了蔬菜、吃了蛋白质，会产生饱腹

感，后边的碳水摄入就会适当减少，血糖也就不会升得太快。

吃完饭不要马上去躺着，可以活动一下，晒晒太阳，处在明亮的自然光线下，人会感到更警觉、清醒，建议户外活动10-20分钟再午休。

饮用提神的淡茶、淡咖啡，同时要注意补充钙，特别是一些容易骨质疏松的老年人。

饭后困倦可能不仅仅是正常的生理现象，还可能是某些疾病的信号。在调整饮食和生活习惯后，如果仍然感到困倦，应及时就医检查。

云南省第一人民医院内分泌代谢科主任 虞艳芳

预防为主

老人头晕麻木 要早诊早治

老人出现了头晕头痛、一侧肢体活动不利、口齿不清等表现，除了首先想到脑梗死，还要警惕慢性硬膜下血肿。

慢性硬膜下血肿是一种慢性出血，多见于老年人，但症状不典型，容易混淆或忽视，例如出现头晕头痛、恶心呕吐、复视，以及记忆力下降、反应迟钝、偏瘫麻木、言语不利、大小便失禁等表现。

此类老人多曾有头部轻微外伤，当时未过多留意，潜伏3周以上才出现症状，部分记忆力下降的老人可能已记不清自己是否曾受伤。此外，长期服用抗凝和抗血小板药、有凝血功能障碍、便秘、某些颅内病变等因素，也可引发此病症。

若老人出现上述表现，尤其曾有头部受伤的情况，应及时就医明确诊断，在医生指导下通过药物、手术等方式治疗，规律定期复查，一般不会留下后遗症。

北京中医药大学东方医院脑病三科 王革生 王文鑫

胃疼“乱吃药” 会加重病情

不少患者胃疼后都选择吃止痛药，其实这是错误的。胃疼不同于其他部位的疼痛，胃疼可能由于胃酸分泌过多导致胃黏膜受到了损伤，或是由于胃痉挛导致的疼痛，还有因为消化功能不好，吃得过饱导致的疼痛。胃疼要对症治疗，乱用药的结果可能会加重病情。还有不少患者认为胃炎是炎症，就随意吃消炎药。其实胃部偏酸性，一般细菌都不会在里面生存，尤其是胃炎患者，一般不需要服用消炎药。只有在患幽门螺杆菌的情况下才需要使用消炎药，但是也要在医生的指导下使用。

安徽医科大学第一附属医院消化内科副主任医师 汪燕燕

有种脾气不好 可能是饿的

饥饿时体内血糖水平下降，极易导致身体虚弱，出现头晕头昏、四肢酸软乏力、心悸、出冷汗等低血糖的情况，有些人会出现心情不好、闷闷不乐、易怒、恶声恶气甚至是极度愤怒。

如果刚好有不愉快的事情出现，饥饿所带来的不爽就会随机爆发；如果没有及时进食，血液中的葡萄糖会继续降低，大脑也会发出“饥饿感觉（想吃东西）”，会向身体索取“食物（葡萄糖）”。此时，应进食营养丰富的食物，吃些含碳水化合物丰富的健康零食或口服一点含糖的水，及时给身体补充能量。

但有时候吃得很饱还是会容易导致饿怒，比如吃了一大堆“垃圾食品”（高脂肪、高能量食品），身体处于一种很饱的状态，导致胃肠道极度扩张，大脑短暂性缺氧。饮食不健康，情绪也会受到影响，变得暴躁。

预防因为饥饿造成的情绪失控，要保持规律的饮食，避免长时间空腹或过度饥饿，减少情绪波动的诱发因素。同时要管理压力，避免加剧愤怒的症状。还可通过运动、冥想或寻求支持等方式，保证身心愉悦状态。

深圳市光明区人民医院消化内科 李俊娜

乳房出现肿块要排查乳腺癌

乳腺疾病与内分泌有着千丝万缕的联系。长期情绪紧张，身体又得不到充分休息，不仅有可能导致内分泌失调，还会对女性乳房造成不良影响。此外，女性口服丰胸类保健品或者涂用含有雌激素的化妆品，都可能因摄入外源性雌激素给乳腺带来隐患。

乳腺癌最常见表现是乳房里面可以摸到肿块，有时候乳头血性溢液也是乳腺癌的一种表现。乳腺癌还会引起乳房皮肤改变，如乳房皮肤桔皮样改变、乳头内陷、乳房皮肤酒窝样凹陷。另外，发现腋下肿块也应引起重视，可能提示乳腺癌。但不是所有乳房肿块

都是乳腺癌，如果发现乳房有肿块或其他异常变化，应及时去医院进一步检查。

乳腺癌的检查方法包括乳腺彩超、乳腺X线摄影、乳腺磁共振、乳腺穿刺活检等。乳腺癌传统治疗方法包括手术、化疗、放疗、内分泌治疗及中医中药治疗。手术是主要治疗手段，常见的手术方式包括乳腺癌根治、乳腺保留术和乳腺整形重建术等。乳腺癌化疗和内分泌治疗用于控制乳腺癌的远处转移和复发。乳腺癌放疗用于预防和局部复发和转移。乳腺癌中医中药治疗能辅助患者对手术耐受，提



高自身免疫力。除了传统的治疗方法外，目前还有一些新的治疗手段，如靶向治疗和免疫治疗。靶向治疗是通过特异性的靶向药物作用于乳腺癌细胞的特定靶点，以抑制肿瘤生长及扩散。免疫治疗则是利用免疫系统功能来攻击和杀灭肿瘤细胞，从而达到治疗乳腺癌的目的。

石家庄市中医院外科 付豹

五种脚部症状要留意

如果察觉双脚有以下特殊表现，最好及时就诊排查。

脚麻脚凉。脚部发麻、发疼和发凉，可能是糖尿病足导致的。糖尿病足会加重局部血管狭窄，尤其是肢体远端血管。当天气转凉时，血管狭窄和血液运行不畅会导致双脚发凉、麻木和疼痛。

脚面肿胀。导致脚面肿胀的原因有很多，包括静脉曲张、妊娠、心脏衰竭等。另外，与心脏疾病相关的脚部肿胀常伴有呼吸短促、乏力等症状。



双脚发痒。若是本身抵抗力比较薄弱，又不注意个人卫生，双脚容易受到真菌、细菌的入侵，皮肤就会出现一些特殊的表现，可能会有皮肤痒的情况，甚至会起红疹。

脚部黑紫。脚部皮肤变成

黑紫色，与下肢动脉栓塞有关，可导致血流中断，肢体急性缺血，如果出现黑紫色就说明缺血时间比较长了，会增加重要并发症和截肢的风险，需要紧急治疗。

脚部酸痛。大部分脚酸痛是过度劳累导致的，但也可能是疾病引起，包括腰椎间盘突出、下肢动脉硬化、下肢静脉曲张、糖尿病足、扁平足等。如果休息后无法缓解，建议及时就医检查。

西安市红会医院骨科副主任医师 贾帅军

康复锻炼 + 超声引导治疗肩周炎

肩周炎，常被大众称为“五十肩”，医学上更准确的描述是粘连性肩关节囊炎或冻结肩。这种疾病以肩部疼痛和活动受限为主要症状，特别是在进行外旋、外展和内旋后伸动作时受限最为严重。患者可能会经历肩部僵硬、手臂上举困难以及在转动肩部时的明显疼痛，这些都严重影响了患者的日常生活质量和工作效率。

尽管肩周炎通常会在12至18个月内自愈，但期间患者需忍受长时间的痛苦和不

便。为了缩短病程并显著缓解患者的痛苦，积极治疗显得尤为关键。目前，超声引导下液压松解术作为一种新兴的治疗手段，正逐渐受到医学界的关注。

超声引导下液压松解术结合了微创、精准定位、快速见效和高安全性等众多优点。在超声的精确引导下，医生能够准确地将包含镇痛、消炎、营养及润滑功效的药物混合液注入到病灶部位。通过液压的作用，粘连的关节囊和筋膜得以有效松解，同时清除有害

的代谢产物和致痛酸性物质，从而显著缓解疼痛并恢复肩关节的正常功能。

与传统的治疗方法相比，超声引导下液压松解术具有更高的精准度和安全性。全程可视化的操作确保了手术的准确性，而微小的穿刺伤口也大大减少了对血管、神经和肌腱的潜在损伤。这种治疗方法不仅创伤小、恢复快，而且疗效确切，已经在临床上得到了广泛的验证和推广。

治疗后，患者通常能够迅速感受到疼痛的减轻和关节功

能的恢复。为了巩固治疗效果并防止再次粘连，及时的康复锻炼同样重要。以下是一些康复锻炼方法：

钟摆式运动：患者可以采取弓箭步并扶住稳定物体以保持平衡，然后让患侧上肢自然下垂并进行钟摆式的甩动。这一动作有助于增加关节的灵活性并预防粘连。

墙壁爬行：患者面对墙壁站立，通过手指在墙上向上爬行来逐渐增加肩关节的活动范围。这种锻炼方式可以有效改善肩部的伸展能力。

毛巾拉伸：患者可以用患侧手握毛巾的一端，健侧手握毛巾另一端进行拉伸动作。这种锻炼有助于增强肩部肌肉的柔韧性和力量。

通过这些康复锻炼与超声引导下液压松解术的结合应用，肩周炎患者有望实现更快速且更全面的恢复。这种综合治疗方案不仅显著提高患者的生活质量，也为医学界在治疗肩周炎领域提供了新的思路和方法。

河北省第二荣军优抚医院 温莉