

糖友出现“黎明现象”需长期干预

很多糖友有过这样的困扰:睡前没吃甜食、大餐,白天坚持运动,可清晨一测血糖,数值依然居高不下。这种清晨空腹血糖莫名升高的情况,可能是典型的“黎明现象”。

“黎明现象”是人体生物钟主导的正常生理节律,原本是身体为白天活动储备能量的“预热”,却在糖尿病患者身上变成血糖异常飙升。清晨醒来时,人体糖皮质激素、肾上腺素等升糖激素会自然达到分泌高峰,相当于给身体“踩油门”,为一天的活动供能。健康人群胰岛素分泌充足、敏感性良好,能精准抑制升高的血糖,使其维持在正常范围内,不会出现明显波动。但糖尿病

患者、肥胖人群的胰岛素“刹车”失灵:胰岛素分泌不足或敏感性下降,升糖激素的“油门”踩到底,降糖的“刹车”却没有反应,血糖就会在清晨快速飙升。这种升高多为一过性,升糖激素高峰过后血糖会自行回落,但长期反复出现,会大幅增加糖尿病并发症的发生风险。

“黎明现象”没有特异性症状,部分人可能出现轻微头晕、一过性视力模糊,多数人无明显感觉,可靠的判断方式是监测清晨空腹血糖。如果日间血糖控制平稳,仅晨起血糖显著升高,基本可判定为“黎明现象”。

“黎明现象”无需紧急降糖处理,但必须长期干预,核心思路在于减少升糖激素分泌、保护胰岛功能、改善胰岛

素敏感性。肥胖尤其是腹部脂肪堆积,会引发肝脏胰岛素抵抗,而睡眠不佳、精神紧张会加重胰岛素抵抗,刺激升糖激素过量分泌,形成恶性循环。患者需要从以下几方面入手控血糖:

1. 保证优质睡眠。睡眠不足、失眠,会导致糖皮质激素、肾上腺素分泌过量,加重“黎明现象”。建议规律作息,每天保证7至8小时睡眠,睡前1小时不玩手机、不喝咖啡和浓茶,放松心情,避免身体处于应激状态。

2. 主动缓解压力。长期焦虑、压力大会触发应激反应,刺激升糖激素分泌。日常可通过散步、听音乐等方式放松,维持激素平衡。

3. 减少腹部脂肪。少吃高油食物、高糖食物、精制

碳水,增加蔬菜、优质蛋白与全谷物的摄入,控制每日总热量;每周进行至少150分钟中等强度有氧运动,搭配平板支撑、臀桥等核心训练,有助减少腹部脂肪。

4. 固定时间监测血糖。每天固定清晨空腹测血糖,同时记录日间血糖,区分“黎明现象”与持续性高血糖。“黎明现象”为一过性升高,无需紧急追加药物,等激素高峰过后血糖会自行回落;若血糖全天偏高,并非“黎明现象”,需及时排查其他病因。若经过1~2个月规范生活干预,晨起血糖仍居高不下,说明胰岛素剂量或用药方案不合理,需及时就医调整。

北京协和医院内分泌科主任 伍学焱

夜里腿酸胀 警惕不宁腿综合征

有些老年人在睡眠中,尤其在入睡前,会有腿部的不适感,像虫咬般的爬行感,很多人把这种现象简单归结为缺钙,这种说法是不正确的。这不是简单地缺钙,也不是靠补钙能够解决的问题。这种疾病叫不宁腿综合征,症状主要集中在腿部,尤其是小腿更为明显。但不仅仅局限在腿上,严重时也可以累及上肢。这种病的突出特征是患者在久坐或者卧位时,出现下肢的不适感,包括灼烧感、酸胀感等,导致患者坐立不安,如果患者起身活动,这种感觉会消失。

有些老人误把不宁腿综合征当成“老寒腿”。这其实很好分辨,“老寒腿”往往是关节的问题或下肢血管的问题,多在运动后加重,而不宁腿综合征恰恰是在安静的状态下表现更为突出,而且经过活动以后症状会有明显改善。

很多老年人认为这种腿部不适是人老的表现,没有给予足够重视。虽然这种疾病并不会危害生命,但是它会产生继发危害,尤其是会影响老年人睡眠。睡眠障碍可诱发心脑血管疾病、心理障碍,严重影响老年人的生活质量。

因此,如果出现不宁腿综合征的表现,一定要及时就诊,明确诊断。目前认为,这种疾病与脑内递质的减少或铁元素缺乏有一定关系,给予相应治疗后,症状是可以控制甚至消失的。

首都医科大学附属北京天坛医院 赵性泉

吃保护胃黏膜的药 前后半小时别喝水

用白开水送服药物是大家知道的基本常识。服药时增加饮水量,可加速药物通过咽部、食道进入胃,继而增加胃的排空速率,药物就可以更快地到达肠部,有利于提高药物的吸收速度。

需要提醒的是,有些药服用前后不能喝水,否则会降低药效。比如氢氧化铝凝胶、硫糖铝等保护胃黏膜的药,服用后会在胃内变成无数不溶解的细小颗粒,像粉末一样覆盖在受损的胃黏膜上,这样胃黏膜才能免于胃酸侵蚀,慢慢长出新的组织把溃疡面填平,增加保护和抗溃疡的作用。因此,这类药物在服用前后半小时内不宜喝水、饮料和进食,否则会影响疗效。

据《健康文摘报》

护理常识

老年人发生跌倒,如果能快速做出反应的话,就尽量降低重心,因为重心越低,造成的伤害越小。

跌倒后,千万不要慌张,也不要着急站起来,要精确判断自己的情况,检查身体有无疼痛部位。

若是背部先着地,应弯曲双腿,挪动臀部到放有毯子或垫子的椅子或床铺旁,然后使自己较舒适地平躺,盖好毯子,保持体温。休息片刻,等体力恢复后,尽力使自己向

老年人跌倒怎么办

椅子的方向翻转身体,变成俯卧位,再用双手支撑地面,抬起臀部,弯曲膝关节,使自己面向椅子跪立,双手扶住椅面,最后以椅子为支撑,尽力站起来。如果不能自己站起来,就要想办法求助,并尽快拨打120。

如果发现身边有老人跌倒时,千万不要盲目扶起老人,要先判断老人的情况。如果老人因跌倒发生了骨折,盲目扶起很容易造成二次损伤,导致骨



头错位或损伤血管。

遇见因脑梗、脑梗倒地的老年患者失去意识,要立即拨打120求助。老人如有擦伤的伤口,可以用生理盐水清洁伤口后,用纱布包扎。

陈瑞芳/文

八种情况下胆囊结石需治疗

如果没有明显症状,大部分胆囊结石进行动态观察即可,无须治疗。但如果符合以下八种情况,即便没有不适,也要及时治

疗。这八种情况是:大的结石、合并胆囊炎、合并胆囊息肉、儿童胆囊结石、不排除胆囊癌变、需做腹部手术时、合并高血压糖尿病

等的高龄患者、结石虽小但有嵌顿或脱落至胆管的可能。

中山大学孙逸仙纪念医院肝胆外科 商昌珍

图说 核心价值观

勤 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