

专家提醒

当心高血糖“偷走”您的听力

很多人知道,糖尿病会损伤心、脑、肾、眼、脚。长期高血糖,会损伤血管,引发心梗、脑梗;会损伤肾脏,导致尿毒症;会损害眼睛,导致视网膜病变甚至致盲;还可能致糖尿病足,严重者甚至需要截肢。但很多人并不知道,高血糖还可能悄悄“偷走”听力。

事实上,听力下降是糖尿病常见却极易被忽视的并发症之一。有研究表明,糖友出现听力问题的概率是常人的4倍以上。而且,无论是低频还是高频声音,糖友的听觉敏锐度都明显不如常人,尤其在高频听力的损伤更严重。并且,血糖控制越差,听力受损越重。数据显示,与听力正常的糖友相比,重度听力损失者的

平均糖化血红蛋白要高出近1个百分点。简单说,血糖越高,听力越容易“打折”。

那么,高血糖是如何“偷走”听力的呢?

微血管病变。内耳的听觉神经细胞依赖微小血管供血。高血糖会让内耳血管纹、毛细血管基底膜增厚,管腔变窄甚至闭塞,像水管生锈一样,导致内耳“营养不良”,听觉细胞功能衰退。

神经病变。高血糖会直接损害听神经,让声音传不到大脑。

线粒体损伤。高血糖会破坏细胞的“能量工厂”——线粒体,导致听神经细胞受损、坏死。

听力损伤一旦发生,早期干预还有挽回余地,拖延过久则很难逆转。守住听

力,要记住这4点:

1.每年查一次听力,尤其是病程超过10年或经常耳鸣、听不清的糖友,应到耳鼻喉科做专业听力测试,及早发现问题。

2.控好血糖是根本。糖友要遵医嘱用药、坚持测血糖。均衡饮食,多吃富含抗氧化剂的食物,适当补充维生素D。每周坚持运动150分钟(快走、游泳等),有助改善血液循环、延缓听力损伤。

3.养成护耳好习惯。尼古丁会收缩血管,酒精会毒害听神经,因此糖友要戒烟限酒。还要远离嘈杂环境,尽量不用耳机,不要频繁掏耳朵,慎用耳毒性药物。

4.发现问题及早治。对糖尿病引起的慢性听力下降,医生可能会在控糖基础



上,使用改善循环和营养神经的药物,部分患者听力可得到改善。若听力已影响日常交流,经专业评估后可佩戴助听器或植入人工耳蜗。

此外,如果出现这些信号,别耽误,赶紧就诊:耳朵里总有响声(蝉鸣、嗡嗡声);高频声音听不清(电话铃、鸟叫声变弱);对话总打岔,让人重复;觉得别人说话“嘟囔”,嘈杂环境更明显;电视音量越开越大。

清华大学北京清华长庚医院 刘婷 李欣

身体乏力 当心低钠血症

很多人日常总感觉浑身发软、走路发飘、提不起精神,以为只是劳累、体虚,休息就能缓解。事实上,这一长期被忽略的症状,可能是低钠血症发出的预警信号。作为隐蔽性极高的电解质疾病,低钠血症不挑年龄、不显剧痛,却悄悄影响体能、平衡与精神状态,严重时

可诱发嗜睡、跌倒、意识不清,风险不容小觑。低钠血症并非大病突发导致,多源于长期错误的生活习惯。不少人为为了养生盲目极端控盐、常年只喝白开水、出汗后不及时补充电解质,再加上部分人群长期服用镇静、利尿类药物,极易造成体内钠离子流失。

低钠血症早期信号非常隐蔽,晨起酸软无力、日间频繁犯困、注意力涣散、反应变慢、情绪烦躁,都是典型表现。与普通疲惫不同,电解质紊乱引发的乏力,即便充分休息也难以改善,长期拖延会导致平衡能力下降、走路不稳,意外摔倒风险大幅升高。

对于低钠血症,日常预防远比治疗更重要。每日适量摄入食盐即可满足身体代谢需求。大量出汗、洗浴过后,可少量补充淡盐水,避免血液被纯水持续稀释。长期服药人群,建议定期检查电解质四项,及时排查隐患。一旦出现站立眩晕、反应迟钝、嗜睡难醒等情况,务必第一时间就医,及时纠正电解质紊乱。

首都医科大学附属老年病医院老年内科副主任医师 张凯

腹泻不能乱吃止泻药

一旦出现腹泻,为防止脱水,应饮用一些糖盐水。如果腹泻仍不缓解甚至加重,或伴有恶心呕吐症状,应及时去医院就诊,千万不要自己随便买止泻药来吃。

在不能判断属于哪种类型腹泻的情况下,如果随便吃止泻药,不但不能起到止泻作用,反而会延误病情。如果属于细菌或病毒感染性腹泻,过早服用止泻药会打破人体排泄平衡,需要腹泻排出的毒素不能及时排出,很有可能加重病情。

郑州大学第二附属医院消化内科 李林静

多种疾病会引起眼睛不适

一旦出现眼睛不适,很多人的第一反应是眼睛出了问题,其实很多疾病都可能引起眼部不适。

颈椎病。颈椎病会造成植物神经紊乱,这种植物神经紊乱除了会引起头痛,还常伴有视疲劳、眼胀等眼部不适。另外,颈椎病患者椎管狭窄,导致椎-基底动脉供血不足,可能引发大脑枕叶视觉中枢缺血

性病损,进而引起视力障碍,甚至失明。

脑胶质瘤。这是最常见的颅内恶性肿瘤,肿瘤的占位效应及阻塞室间孔会引起颅内压增高而头痛,肿瘤压迫视交叉、视神经,会引起视力障碍。

脑垂体瘤。脑垂体瘤向鞍上发展压迫视交叉,会引起视力减退及视野缺损。

鼻咽癌。鼻咽癌侵犯

眼眶或与眼球相关的神经,会引起视力下降、眼球突出、斜视、双眼复视。

通过一些检查可以排查疾病,基本检查有视力检查、裂隙灯检查、眼底检查等,更细致的检查还有视野、视觉电生理、眼底荧光造影,以及OCT、MR、CT等。

广州中医药大学第一附属医院眼科 黄仲委

轻度同型半胱氨酸升高 可饮食调理

高同型半胱氨酸血症是动脉粥样硬化和冠心病的一个独立危险因素。其正常值范围是0~15μmol/L,当测量值超过15μmol/L时,就判定为高同型半胱氨酸血症。根据测量值的高低,又分为轻、中、重度三个级别,15~30μmol/L为轻

度,31~100μmol/L为中度,大于100μmol/L为重度。

同型半胱氨酸升高与机体的血清叶酸、维生素B6、维生素B12水平下降有密切关系。轻度的升高一般日常饮食调整即可。适当多吃绿叶蔬菜、水果、糙米、全麦食物等,少吃红

肉、白肉、豆类、海产品等。此外,应戒烟限酒、少盐(每日不超过6克)。

对于中重度高同型半胱氨酸血症患者,在调整饮食的同时,还可在医生指导下补充叶酸、维生素B6和维生素B12。

赵雅丽/文



图说
核心价值观



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善