

上海35岁以上成年人糖尿病患病率达17.6%

预防糖尿病切勿陷入三大误区

据新华社 11月14日是联合国糖尿病日。专家指出,糖尿病是一种慢性病,预防糖尿病切勿陷入常见的三大误区。

一是“不能吃甜食”。兰州大学第一医院内分泌科主任医师汤旭磊介绍,对于甜食不能一概而论,糖尿病患者要限制食用蔗糖、果糖以及葡萄糖等含糖或双糖的食物,但水果中富含果胶、纤维素以及微量元素,对糖代谢有好处,对防治糖尿病的综合作用并不差,患者可以在医生指导下选用。

二是“少吃主食,多吃辅食”。许多人认为吃粮食会产生葡萄糖,不利于糖尿病。汤旭磊说,不同于直接摄

入葡萄糖,这是属于体内代谢过程产生的葡萄糖,没有研究证明对糖尿病不利。此外辅食中的肉类含有脂肪,蛋白质占比高,多食不宜。“健康的饮食结构恰恰相反,应多吃富含碳水化合物的主食,少吃脂肪和热量过多的辅食。”

三是“饥饿疗法”。当肥胖成为糖尿病的致病主因,有些人开始尝试“饥饿疗法”。汤旭磊说,防治糖尿病不是吃得越少越好,而是坚持健康的饮食结构,控制总热量的摄入,达到或维持好理想体重。

记者14日从上海市卫生计生委获悉,根据全市慢性病及其危险因素监测调查数据显示,上海常住居民35

岁以上成人中,糖尿病患病率高达17.6%,其中女性患病率为15.8%,更不容乐观的是有近1/3糖尿病患者不知道自身患病。

我国有大量的糖尿病前期人群。当糖化血红蛋白、空腹血糖和餐后血糖均处于糖尿病前期标准时,有相当比例的人在3年内将会发展成为糖尿病,糖尿病风险早期评估的开展变得尤为重要。

对于糖尿病这样的慢性病而言,全程管理尤其重要。北京大学人民医院纪立农教授表示,糖尿病的治疗是一个漫长而复杂的过程,患者年龄、性别、病程、伴发疾病不同,临床需求也各有不同,糖尿病的全程管理需要根

据患者在糖尿病病程中的个体化需求,提供个体化的管理。

纪立农教授认为,“糖尿病一站式全程疾病管理”需要医护患三方合力配合:一是对医生而言,希望对糖尿病尽早诊断、尽早治疗,减少并发症的风险,还要根据患者治疗需求的不同开展个体化治疗;重要的一环是及时筛查并发症和开展相应治疗,最大程度地减少并发症致残和致死的风险。二是对护士而言,帮助患者学习、掌握糖尿病自我管理的技能。如针对需要注射胰岛素的患者要教会他们掌握规范的胰岛素注射技术。三是对于患者而言,应与医生配合,积极主动地管理自己的糖尿病使血糖长期达标。

很多需胰岛素治疗的患者由于种种误解而拒绝注射,延误治疗时机,影响了病情控制。对此,北京大学第一医院内分泌科主任郭晓蕙教授强调:基础胰岛素治疗对某些患者来说是必要的治疗手段。同时,掌握规范注射的技术小细节,能使胰岛素的效力发挥得更好,控糖更有效。

据介绍,目前很多患者注射技巧不规范,比如针打在肌肉层,导致药物吸收过快引起低血糖,不轮换注射部位导致易产生脂肪增生,重复使用针头以致针头堵塞造成“打空针”的现象。针头停留时间过短所以注射剂量不够等,这些操作中的小细节都会影响胰岛素疗效,需要矫正。 ■梁军 仇逸

秋冬,小孩易感染“接吻病毒”

据新华社 秋冬季节,正是EB病毒流行期。该病毒也是人们常说的“接吻病毒”,主要经口密切接触的行为传播,婴幼儿因体质弱,容易感染引发感冒发烧等。专家提示,大人不要随便、频繁地亲吻孩子,EB病毒不可怕,正确预防是关键。

近日,云南省昆明市4岁男孩小宇突然发热、咳嗽。病情从轻微咳嗽加剧为发烧、眼睑浮肿,体温高达39.3℃,夫妻俩带孩子到医院检查发

现小宇感染了EB病毒。医生诊断认为,小宇患病是因为从外地来的爷爷奶奶经常亲吻他。经过系统治疗,目前小宇已经出院。

昆明市妇幼保健院儿科主任谢露教授介绍,EB病毒又称为人类疱疹病毒4型,病毒携带者和病人是EB病毒的传染源。主要经过亲吻等经口密切接触的行为传播,空气、飞沫也存在传播可能性。研究显示,超过90%的成人是EB病毒携带者,40岁以上人群更是100%携带。

不过大多数人因为抵抗力好,不会被EB病毒侵袭,但小孩子抵抗力弱,容易感染,国内儿童发病高峰年龄为4-6岁。

专家提示,劳累导致抵抗力差很容易染病,父母要注意让孩子适度活动,注意休息。不要让孩子和已患病的小朋友密切接触。不宜让孩子在密闭不透风的室内玩太长时间。让孩子注意卫生,勤洗手。大人不要随便、频繁地亲吻孩子,避免因为亲吻传播细菌。 ■宇强

谨防“加湿性肺炎”

据新华社 秋冬季气候干燥,使用加湿器的人多起来。每年这个季节,湖北武汉各大医院都会接诊不少因加湿器使用不当而患上呼吸道疾病的患者。专家提醒,这类因加湿器使用不当而造成的呼吸道疾病统称为“加湿性肺炎”,公众应科学使用加湿器,谨防“加湿性肺炎”。

入秋以来,武汉的林女士每天下班一回家就打开加湿器,并把窗子关得严严实实,直到第二天出门。一周

前,林女士出现咳嗽、胸闷等症状,后又出现发热、咽喉肿痛。

日前,她在武汉市中心医院后湖院区被诊断为“真菌性肺炎”,是“加湿性肺炎”的一种。武汉市中心医院后湖院区呼吸内科主任胡轶介绍,“加湿性肺炎”包括因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道系统疾病,包括上呼吸道感染、支气管炎、哮喘等。胡轶说,秋冬季节人体上呼吸道菌群本来就比夏天多,这些正常菌群

进入肺部易造成肺炎。不当使用加湿器,空气中湿度过大,呼吸道抵抗力下降,更易滋生细菌引发感染。

胡轶建议,为防止细菌滋生,加湿器应每天换水,每周清洗一次;最好使用凉开水或纯净水,因自来水中矿物质多,经加湿器雾化后,微小矿物质颗粒会飘入空中,进入肺部可能引发肺炎;加湿器不宜一直使用,最好早中晚各开半小时,避免“湿”过头。 ■黎昌政

→ 世卫组织呼吁 ←

停止对食用动物养殖过度使用抗生素

世界卫生组织当地时间11月7日发布对食用动物养殖使用抗微生物药物指南

呼吁农牧民和食品行业

停止例行使用抗生素来促进健康动物生长和预防疾病

以缓解因滥用和误用抗生素而日益严重的耐药性威胁

新版指南强调

应总体减少对食用动物养殖使用所有类型的医用抗微生物药物

并完全禁止以促进动物生长或未经诊断即开展预防为目的,在养殖食用动物过程中使用抗生素

世卫组织强调

只有在同一批饲养的动物中确诊已发现感染病例的情况下,才能对其他健康动物使用抗生素来预防感染

新华社发(大巢制图)

家庭药品储存误区多

据新华社 如今不少家庭都会在家中备一些常用药物,以备不时之需。专家提醒,不正确的储存方式会影响药物稳定性、有效性,或加速药物变质、降低疗效,家庭科学存药很重要。

“不少家庭储存药物的一个误区,就是容易把外用和内服药放在一起,成人药和儿童药放在一起,这其实是不科学的。”重庆医科大学附属儿童医院药学部副主任药师刘彬说,药物长期存放时,受温度、湿度等影响,会产生复杂的物理、化学和生物化学变化,外用和内服药放在一起会相互产生影响。同时,有的成人药和儿童药可能名称相同、外观相似,如果家长误将成人药物给儿童服用,可能产生很大伤害。

现在市面上还出现了一种方便人们在短时出门时服药的小药盒,不少人喜欢把一星期甚至更长时间的用药拆包装后,放入小药盒内。“丢掉

药品原包装,把药品长期混放在一起的做法,也是错误的。丢弃原包装既影响药品稳定性及药效,不同药物混在一起,也容易串味甚至发生反应。”刘彬建议,有原包装的药品最好放在原包装里。目前多数药片都采用铝箔独立包装,也可将药片连同包装一起剪下后再放入小药盒,还别忘了标明有效期。

同时,不少人感觉,家里储存药品最好的地方是冰箱,这也是一种误区。刘彬说,不同药品存储条件并不一样,并不是所有药物都适合放入冰箱保存,例如糖浆剂在过低的温度下,药物溶解度会降低,导致药物浓度与标注不符;乳膏保存温度过低会引起基质分层,影响均匀性与药效。

刘彬建议,对家庭储存的药物,最好按照3-6个月为一个周期进行一次清理,淘汰掉过期或性状有明显变化的药物。 ■李松

熬中药不宜用铁锅熬制

据新华社 秋冬之交,正是感冒流行的季节。很多市民都会通过熬制中药预防和治疗感冒。专家提醒,中药忌铁,不能用铁锅来熬制中药。

云南省第一人民医院中医主治医师肖雷说,日常生活中偶尔会发生用铁锅熬中药的现象,这样熬法并不安全。因为药材中的有效成分会

与铁发生化学反应,使药效不稳定。通常应该使用不锈钢制品或者砂锅熬制中药。

昆明理工大学公共政策研究中心教授黎平介绍,中国是很早使用陶器、铁器和铜器的国家,但在煮中药时,古人早就知道了不宜用铁器煎煮。

黎平平说,铁离子容易与中草药

的鞣酸、鞣质成分发生沉淀反应,产生其他物质,因此传统的煮中药器皿是瓦罐和砂锅。

肖雷建议,市民熬制中药,应尽可能选用组方不复杂的中药材,同时要注意把握剂量,确保药性安全有效。最关键的是应该遵照医嘱,在中医医生的指导下正确煎药,防止药物中毒。 ■宇强

骨折患者术后应及早康复治疗

据新华社 对于骨折患者来说,不少人都遵循“伤筋动骨养百天”的说法,后期保养完全靠静养。但是不少患者静养完却发现,骨折伤好了关节却变得僵硬。专家提醒,骨折患者手术后应及早进行康复治疗。

28岁的陕西白河小伙小周去年腿部膝盖等处被摔骨折,经过手术后,小周回家进行后期保养,随着慢慢保养,骨折的地方一天天愈合。但由于

保养期间基本没有活动,拆开固定骨折处的辅助设备后,却发现自己的膝关节处不能弯曲。经湖北省十堰市太和医院诊断为关节性功能障碍。

湖北省十堰市太和医院东院区骨伤康复三病区主任朱小虎说,之所以出现此类问题,是传统的“伤筋动骨养百天”的观念造成。骨折的治疗原则是复位、固定、功能锻炼,但不少人对骨折的治疗存在误区,以为骨头

愈合就是康复。

朱小虎介绍,关节功能障碍是肢体外伤及手术后常见的并发症,主要是骨折患者术后缺少康复治疗手段的及时介入,引发关节及周围组织广泛纤维粘连形成,最终导致患者关节功能障碍。

专家建议,功能锻炼是骨折治疗过程中必不可少的组成部分,任何治疗都无法替代自主锻炼的作

用。朱小虎介绍,患者进行骨科手术后的4-6周,四肢骨折基本都有一个初步的愈合,这个阶段是骨折康复的最佳时期,患者应该密切切合康复治疗。

专家说,如果患者在术后半年才进行康复治疗,此时关节挛缩已经定型,保守治疗收效甚微。因此,在进行骨折手术后一定要尽早进行康复治疗,不要留下终身遗憾。 ■李伟



荣庆堂

中药·中医·参茸·膏方

包头路603号 65066096
杨树浦路423号 65416473