如何早期发现糖尿病？患上糖尿病如何治疗，如何防止并发症的发生？如何进行糖尿病的饮食防护？3月15日上午9:30-10:30，本报健康热线0551-2623752，邀请安徽中医学院附属针灸医院内分泌科专家费爱华主治医师就有关话题与读者交流。以下内容根据电话录音整理，未经费爱华本人审阅。

黄剑 记者 王松青 徐涛/文 倪路/摄

糖尿病可进行中医防治

本期指导专家 费爱华



专家简介

主治医师，安徽省中医药学会风湿病专业委员会委员。1997年毕业于安徽中医学院，从事骨科及皮肤科，2003年攻读硕士学位，并于2006年毕业进入安徽中医学院附属针灸医院，于2008年聘为主治医师。

独家秘籍

擅长运用针灸、中西药治疗各种老年病：包括糖尿病，出血性和缺血性脑血管疾病、冠心病、心律失常、高血压病、老年性心脏病及心功能不全的治疗。并对糖尿病、冠心病等常见病的预防和治疗有一定研究。

安徽中医学院附属针灸医院 合肥市寿春路300号 门诊时间：周一至周六上午

糖尿病需要确诊

读者：我体检时空腹血糖是6.6mmol/l，需要做其他检查吗？

费爱华：需要再做口服OGTT试验，检查餐后2小时血糖水平以确诊是否糖尿病。即使结果没有达到糖尿病标准，但已高出正常水平，就应该早期预防。

如何早期发现糖尿病

读者：怎样才能早期发现自己是否患有糖尿病呢？

费爱华：首先，看自己是否属于糖尿病的高危人群。高血压、糖尿病、糖耐量减低、冠心病、高血脂、肥胖、痛风等疾病都是易患糖尿病的高危人群。其次。糖尿病是有一定的遗传性。家族中有糖尿病患者，其子女应每年检查血糖1次。并克服不良生活习惯，控制饮食，预防肥胖。第三，凡是有下列症状者应想到可能患有糖尿病。①反复发作，缠绵不愈的感染。②原因不明的腹泻。③手足麻木。④视力下降。⑤阳痿。⑥不明原因的体重下降、无力。⑦分娩4千克以上巨大胎儿的妇女。⑧外阴瘙痒。⑨尿液泡沫过多并有异味者。⑩肥胖者腰围与臀围比，男性<0.9，女性<0.85。

食疗可以控制血糖

读者：我的血糖控制得不好，请问用食疗的方法有利于控制血糖吗？

费爱华：当然是可以的，我们中医对粮食的表皮很重视，不仅陈仓米、浮小麦、淮小麦、麦芽、谷芽、绿豆衣等为常用药，甚至麦麸、米糠、米泔水等皆可入药用。荞麦就有降糖、降脂的作用，市场上有用荞麦制成的挂面、方便面、快餐面及多种主副食品。药物治疗的同时，食用莜麦面（即燕麦）比食用同等量的标准粉或稻米，血糖明显下降。轻型糖尿病患者，在控制饮食情况下，主食搭配一定量莜麦面，可使血糖恢复正常。此外，各种豆类对糖尿病也很有益处，但糖尿病肾病患者除外。蔬菜瓜果中以苦瓜、南瓜、葫芦、山药最佳；冬瓜、胡萝卜、番茄、黄瓜、芹菜、白菜、茄子、茭白、洋姜、蘑菇、海带等也是上选；乳肉禽鱼对糖尿病人来说，只可佐餐。鱼、乳、蛋优于禽肉，内脏不可选。

中医治疗糖尿病有优势

读者：中医中药能根治糖尿病吗？中医治疗糖尿病有什么优势？

费爱华：医学界目前还没有找到根治糖尿病的方法，中医同样如此。祖国医学博大精深，中药药性复杂，对糖尿病的治疗效果尚待进一步研究，目前认识是：中医、中药对糖尿病慢性并发症的防治有一定作用。但患者如果盲信自称能根治糖尿病的“中医”，而终止现行的正常治疗是不可行的。中医在改善症状，降糖及阻止或延缓并发症的发生发展方面皆有一定的疗效。

具体有以下优势：1、治疗上强调阴阳平衡，整体调节，从而达到恢复胰腺功能，起到双向调节作用，既降糖，又可防止低血糖；可以明显改善病人的不同症状，提高机体的免疫力，调整血糖，降低血粘度，从而有效地预防和治疗DM并发症的发生发展。2、改善症状明显是治疗的一大优势，如：多饮、多食、多尿、乏力、肢体麻木、水肿、便秘、腹泻等，服用中药后能迅速减轻或消失，与西药降糖药或胰岛素合用，可明显地增强其降糖作用，并减少其用量及副作用。3、治疗手段丰富，近年来，针灸、推拿、按摩、外治法等在治疗DM病崭露头角，对DM及其并发症的治疗起到一定的治疗作用。4、对慢性并发症有显著的疗效，如DM肾病、DM周围神经病变、DM眼底病变等，中医均能有效的治疗和遏止DM慢性并发症的发生发展。

针灸治疗糖尿病有效果

读者：针灸可以治疗糖尿病吗？

费爱华：针灸治疗在古代已有记载，近代特别是六七十年代以来更受重视，针灸在治疗DM的并发症上均有一定的效果：1.针灸降低血糖，改善临床症状。2针灸调节与血糖代谢有关的物质。3.针灸通过改善中枢神经功能达到使机体调节血糖这一反馈通路更完善和敏感，从而使机体能对血糖有一个良性的自我调节机制。一般针灸4~6周时，都能见到明显的降糖作用，而且临床症状能够得到一定的改善，但还必需再坚持一段时间，约一至数月后，才能取得较为巩固的疗效。但并不是任何糖尿病患者都适合针灸治疗，以下几点注意：1、对于轻、中度的2型糖尿病（尤其肥胖型糖尿病），针灸治疗效果较好，而1型和重度或消瘦型2型糖尿病则效果差。2、合并各种急性重症并发症者应慎用或禁用针灸治疗，合并皮肤感染者禁用针灸治疗。3、针灸治疗期间，仍需控制饮食，坚持锻炼及继续药物治疗。

我省首个“一站式”手术室启用

日前，我省首个投资逾千万筹建的“一站式”复合手术室在安医大一附院正式启用。该手术室配置了DSA（数字减影血管造影）及其他影像学先进设备，在手术过程中实现了“一切都可以当场看清”的功能，大大提高了手术的安全性和精确性。

据介绍，该复合手术室除了具备无影灯、手术床、消毒设备等普通手术室所有的设备之外，还设有DSA（血管造影）等昂贵的“可视”装备。

“之前，手术过程中病人浑身插满管子，从这个楼层推到另一个楼层做DSA，这是非常危险的。现在复合手术室开刀的话，手术的同时，造影就做好了，非常安全。”安医大一附院血管外科主任朱化刚教授说。

安医大一附院院长朱启星表示，复合手术室改变“单打独斗”的作战模式，实行“多兵种联合作战”，这将带来一场“外科革命性变革”。目前国内设有复合手术室的医院屈指可数，安徽省首家复合手术室投入使用，标志着我省心血管外科的发展逐步和国际接轨。

（吴鹏伟 王松青）

下周话题

首席专家解答糖尿病防治

糖尿病的危害众所周知，安徽省中医院国家中医临床研究基地重点病种糖尿病研究首席专家方朝晖教授提醒，糖尿病一定要遵循早预防、早干预、早防变的“三早”防治原则，采用中医辨证方法，对患者进行整体、双向调节，具有多环节、多层次、多靶点的作用，降低糖尿病前期转变为糖尿病的转化率，预防和延缓糖尿病各慢性并发症的发生和发展。

哪些症状是糖尿病的前兆？中医是如何个性化治疗糖尿病的？如何应对糖尿病并发症？糖尿病治疗上有哪些误区？下周二（3月22日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-2623752将邀请省中医院国家中医临床研究基地重点病种糖尿病研究首席专家方朝晖教授与读者交流。方朝晖教授擅长运用中西医结合的方法治疗糖尿病及其并发症、骨质疏松、内分泌失调等。

陈小飞 记者 王松青

一周病情播报

天气变化无常 谨防关节炎复发

早春时节，气温时高时低，上周温度已升至17度，周末的一场雨又带来了新一轮的降温，在这种变化无常的季节里，关节炎等慢性疾病容易复发。

据合肥市第一人民医院门、急诊统计，上周前来骨科就诊的类风湿性关节炎患者明显增多，据医生介绍说，患有类风湿性关节炎等这类容易受天气影响疾病的患者，他们的温度调节机制和体制都要比健康人差很多，特别是在早春这样忽冷忽热、时风时雨的季节里，病人对外界气候变化的适应性差，加上本身体质弱，抵抗力差，极容易引起旧病的复发或加重病情。

因此医生提醒，患有关节炎疾病的患者，平时应注意保暖，特别是关节和脚的保暖。多用热水泡脚，促进关节血液循环。饮食要加强营养，适量进补高蛋白、高热量、易消化、能增强身体抵抗力的食物，少吃生冷、辛辣刺激性、油腻的食物。要加强锻炼，适当的运动能增强身体素质，注意劳逸结合，保持心情愉快。常备日常服用的药物，控制体内病灶和预防感染。

苏洁 记者 王松青