

“三多一少”或是糖尿病早期症状



本期指导专家：邢学农

安徽省立医院内分泌科主任医师，硕士生导师。从事内分泌与代谢性疾病临床诊治工作三十年，熟练处理糖尿病、甲状腺疾病、垂体及肾上腺疾病、性腺疾病、绝经期综合征、多囊卵巢综合征、痛风等，对各种疾病导致的儿童、青少年矮身材及多种原因引起的骨质疏松症诊治有丰富的临床经验。

孙承伟 记者 李皖婷/文 倪路/图

如何早期发现糖尿病？糖尿病常见的慢性并发症有哪些？糖尿病有没有特效药可治愈？老年人得糖尿病并发青光眼、高血压应该如何防治？11月20日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-2623752，邀请省立医院内分泌科主任邢学农与读者交流。以下内容根据电话录音整理，未经邢学农本人审阅。

“好宅少动”易患糖尿病

读者：哪些因素易导致糖尿病？糖尿病有哪些危害？

邢学农：不健康的生活方式，包括吃得过多，运动消耗减少，体重超标，加之人口老龄化及遗传等因素均可能引起糖尿病。

糖尿病是一种常见病和多发病，糖尿病的慢性并发症对患者的生命和生活质量威胁极大，可致全身许多重要器官损毁（如尿毒症、失明、心肌梗塞、脑中风、神经痛、脚部感染甚至截肢），严重影响患者的生活质量及寿命，并极大程度地增加保健开支。因此，糖尿病已成为中国人亦是全人类的生活和生存的共同威胁。

出现“三多一少”应及时就医

读者：如何早期发现糖尿病？

邢学农：糖尿病的典型症状为“三多一少”，即多饮、多食、多尿及体重减少，但有部分人没有这些表现，易失去警惕，因此当出现以下情况时，应及时去医院检查，明确有无糖尿病。

1. 注意此病的遗传特点：如果父母中有一人患此病，其子女患病的机会较普通人群明显增高，要定期去医院检查。2. 常在空腹时有饥饿感，可伴有心慌、出汗、乏力、颤抖等（低血糖症）症状者。3. 女性上身肥胖：腰围与臀围之比大于0.85，不论体重多少，血糖不正常的比例高达60%。4. 身体肥胖以及患有高血压、动脉硬化、高脂血症、冠心病的人。5. 原来较胖而近期不明原因体重减轻者。6. 反复皮肤或外阴感染者：如毛囊炎，皮肤轻擦伤或抓破后不容易愈合，这是由于血糖较高，皮肤组织中含葡萄糖量

较多，有利于细菌及真菌的生长繁殖所致。

糖尿病需终身治疗

读者：糖尿病经药物治疗后血糖正常了可停药吗？

邢学农：糖尿病复杂的发病过程使人类至今尚未找到根治的方法，这就意味着病人需要终身接受治疗。但糖尿病控制状况不容乐观，据我国2003年、2004年、2006年大中城市门诊的调查显示，仅有四分之一的糖尿病患者血糖控制较满意。

糖尿病易诱发多种并发症

读者：糖尿病常见的慢性并发症有哪些？

邢学农：1. 大血管并发症：冠心病、脑血管病、高血压、大血管动脉硬化症。心脑血管疾病是糖尿病致残、致死的主要原因，其中最重要的是冠心病、脑卒中。

2. 微血管病变：(1) 糖尿病性视网膜病变：糖尿病视网膜病变是致盲的主要原因。早期可表现为视物模糊，晚期则出现眼底出血渗出，甚至视网膜剥离（网脱）而导致失明。(2) 糖尿病肾病：早期尿中可出现微量蛋白，如不重视任其发展则会有乏力、浮肿，尿中有大量蛋白，晚期可表现为尿毒症，需要透析治疗来维持生命。

3. 糖尿病性神经病变：可表现为四肢麻木，发凉，疼痛等。

4. 糖尿病足：糖尿病足主要是血管和或神经病变的结果。临床上将糖尿病足分为5期，表现为足局部感觉异常、水疱、皮肤变黑、溃烂，直到足大部分坏死。绝大多数截肢者是因糖尿病足病导致下肢组织坏死，感染蔓延，久治不愈，不得已而为之。

良好生活方式有助于预防慢性并发症

读者：糖尿病慢性并发症如何预防？

邢学农：1. 良好的生活方式：生活规律，合理饮食，适量运动，戒烟限酒等；

2. 定期检测导致糖尿病慢性并发症的危险因素和并发症预警指标，如：血压、血糖、血脂、尿白蛋白/尿肌酐、心电图等；

3. 采取措施（包括控制饮食物量，适量运动，必要的药物）使血糖、血压、血脂等达到正常范围。

一周病情报告

冬季，须重视心血管疾病

入冬以来，随着气温逐渐降低，人体的新陈代谢变得缓慢，而心血管病人容易受冷空气刺激，血管骤然收缩，导致血管阻塞，血流供应中断。从而诱发心血管疾病的发作和复发。近日，前往合肥市第一人民医院就诊的心血管疾病患者明显增多。

针对当前中老年人中很多人患有心血管疾病的状况，市一院的专家医生建议，在日常生活中要注意以下几点：心血管病患者要保持良好的心理状态，气候变化时要注意保暖。平时，绝对不搬过重的物品，不要在饱餐或饥饿的情

况下洗澡，水温不宜过高，洗澡时间不宜过长。尽量少去通风环境较差，人流集中的公共场所，供氧不足容易诱发疾病，出行前也不要吃太饱，加剧包括心梗在内的急性心血管疾病的发生。

一旦出现梗死的先兆症状要及时处理，早期诊断，严格监护和积极治疗并发症是改善预后的关键。在院外遇到猝死的病人时，市民如学会运用心肺复苏术，能够在最短时间内对患者进行有效救治，提高院前急救“黄金五分钟”的存活几率，挽救患者的生命。

苏洁 记者 李皖婷

家庭医生集中学习中医药适宜技术

社区卫生服务中心如今也能看中医啦！由合肥蜀山区卫生局主办，三里庵街道卫生服务中心承办的基层常见病、多发中医药适宜技术推广培训班日前开班，安徽省中医院的10多位专家为该区20多家基层卫生服务机构的70多名医护人员进行了培训。

据介绍，蜀山区大力推行家庭医生，制定了以家庭为服务单位，以孤寡老人、残疾人和行动不便等重点人群

为服务对象，以慢性病防治、送医送药上门、健康体检、健康干预和开辟绿色通道转诊通道为服务内容的契约式服务合同。安徽省中医院作为对口支援单位，为了提高家庭医生服务水平，提升服务质量，扩大服务范围，根据该区要求，积极选派层次高的专家，针对常见的高血压、糖尿病、残疾人康复等进行授课，讲解中医药在上述常见病治疗中的优势和特色，深受欢迎。

王琦 小飞 记者 李皖婷

孩子心理受伤，关键还是靠平时医生建议，家长要多陪护

近期，被曝出的浙江温岭女教师将孩子“揪耳朵朵地”、“扔入垃圾桶”等虐待儿童的消息，像一根针一样刺痛了为人父母者脆弱的神经。

孩子的心理受伤后，做家长的该如何补救呢？省立儿童医院儿保科副主任医师刘亦芳表示，儿童的心理问题不容忽视，一旦有心理不适情况，家长应及时补救；日常生活中，要多培养孩子的健康心理，让他们真正健康快乐地成长。

3岁儿童处在第一个叛逆期

童女士家的宝宝现在三岁零两个月，乖的时候特别乖，但要是发起脾气来，谁也哄不住。

医师给童女士的建议是，孩子一旦哭闹、自己脱衣服鞋子时，开始可以尝试好好哄下，讲道理给他听，如果硬是非要依着他才行，那就不理他，让他闹。如果孩子是不哄不停，脾气还特别暴躁，家长可以拍打其小腿部，下手

不能重，只要让他知道不听话是要挨打的，就可以了。

在幼儿园这样闹时，除了基本的思想教育，根据情况，可以采用假隔离或罚站的方式来“惩罚”，但一定要注意时间，每次控制在3分钟~5分钟以内，这种不得已才使用的教育方式，主要是为了配合调整孩子的情绪，而不是体罚，家长和老师均不能有激行为。

孩子心理不适，家长要多陪护

如果孩子因某物或某事受刺激造成了心理健康出现问题，并且家长已经察觉，刘亦芳建议，通常情况下，家长要以平常心对待，正确地加以引导，在孩子面前也不要再提起相关事宜，尽量转移其注意力。多陪陪孩子一起玩耍，讲故事，多带孩子接触别的小朋友或经常给孩子买小礼物或新玩具，让其感受到有满满的爱在围绕着他，慢慢地孩子就会恢复正常心理。

记者 李皖婷

专业诊疗颈肩腰腿病 合肥小针刀诊疗研究所

合肥小针刀诊疗研究所至今已成立四年多。从老百姓不知道到逐渐了解或亲身体验，从医院的部分专家反对小针刀到现在二甲、三甲医院试探着做小针刀治疗足以验证小针刀疗法的确切疗效。研究所创办人单正斌单兆云所长从事小针刀治疗近13年，接诊病人20余万次。在北京广州工作期间跟随针刀创始人朱汉章教授及股骨头坏死、三叉神经痛治疗专家韩震、崔秀芳教授的指导下获益良多。因为技术过硬，所以疗效显著（一次见效3-5次治愈率可达90%以上。很多病人如颈椎病导致的头晕头痛、上肢麻木、腰椎间盘突出引起的腰腿酸痛、卧床不起者，膝关节骨刺肿痛活动受限者，均可在针刀治疗后立即减轻、活动改善、逐渐康复）

小针刀主治：颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、椎体滑脱、膝关节炎、强直性脊柱炎、股骨头坏死、关节手术后遗症、类风湿、三叉神经痛、老慢支哮喘、脑中风中后遗症等。

热线：0551—5167008 5167668

网址www.zdzlw.cn 招聘中医科医生，从事小针刀发展方向者优先。

下期预告

精确放疗不再“滥杀无辜”

随着现代医学科技的发展，放疗技术已由以前的“有杀错无放过”发展到了目前精确的“个体化治疗”治疗阶段。什么是肿瘤的调强放射治疗？放疗在什么时候不能进行？接受放疗后又应该在饮食和体育锻炼上注意些什么？肺癌、食管癌、肠癌、胃癌、肝癌等是否也可以进行精确放疗？11月27日上午9:30~10:30，本报健康热线(0551-2623752)将邀请安徽肿瘤医院医

院肿瘤放射治疗中心主任、首席专家许伯寿教授与读者交流。

许伯寿教授，原安徽医科大学第一附属医院肿瘤放射科主任，享受国家特殊津贴。从医50多年主攻肿瘤放射治疗，率先在省内开展精确放疗，为安徽省放疗界培养了大批人才。

李唐玉 记者 李皖婷