

# 健康防“糖” 远离“甜蜜”负担

专家提醒:糖尿病并发症多,早防早诊早治才能提升生活质量

糖尿病是现代“三高”(高血压、高血脂、高血糖)疾病之一,一旦惹上,生活中的美好仿佛缺失一部分,因此又被称为“甜蜜的杀手”。

11月14日是第18个联合国糖尿病日,今年的主题是“糖尿病与幸福感”。那么,糖尿病是怎么患上的?是不是胖的人才会得?怎么做,才能保障糖尿病患者的美好生活?一起来听听专家的建议。



唐昊漫画

## 糖尿病并发症多 不只是血糖高这么简单

福建中医药大学附属康复医院内分泌科陈耀主任医师介绍,糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型及妊娠糖尿病。其中,1型糖尿病是由于胰岛β细胞破坏,通常导致胰岛素绝对缺乏;发病年龄轻,大多小于

30岁,起病突然,多饮多尿多食消瘦症状明显,血糖水平高,不少患者以酮症酸中毒为首发症状。单服口服药无效,需用胰岛素治疗。

2型糖尿病是胰岛素抵抗为主伴有胰岛素相对缺乏,或胰岛素分泌不足为主

伴有胰岛素抵抗;常见于中老年人,近年由于生活方式改变有年轻化趋势。

糖尿病可能在患者身体不出现明显症状的情况下悄然发展。常见的症状包括多饮、多食、多尿和体重减轻,即“三多一少”。其实,它的

影响远不止这些!如果没有及时发现和治疗,糖尿病可能会导致严重的并发症,导致各种组织,特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。糖尿病还是导致心血管疾病、失明、肾衰竭和下肢截肢的主要原因。

## 养成4个好习惯 科学预防糖尿病

在日常生活中如何科学预防糖尿病呢?陈耀主任医师建议大家养成4个好习惯。

首先要做好体重管理。超重肥胖可加重胰岛素抵抗,增加2型糖尿病的发生风险以及血糖控制的难度。减轻体重可以改善胰岛素抵抗、降低血糖和改善心血管疾病的危险因素。

其次做好饮食管理,参考中国居民膳食宝塔的金字塔原理,食物多样,谷物为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬菜、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、

蛋、瘦肉;少油少盐,控糖限酒;拒绝暴饮暴食,盲目节食。

还要增加活动量。运动能提高内分泌系统功能,增加机体的抗病能力,减轻体重,改善脂肪代谢,促进葡萄糖的氧化和运转。运动要注意循序渐进,并持之以恒。

心理干预也很重要。保持健康的生活方式,吃动平衡,保持健康体重,不仅可以减轻心理负担,而且更容易从减重、减肥和运动中再次获得自信,乐观生活,提高生活满意度,增强糖尿病防治效果。

## 并非胖才得糖尿病 高危人群要定期筛查

陈耀主任医师介绍,糖尿病的危险因素可以分为不可干预和可干预两类。不可干预的因素主要包括:年龄、家族史或遗传倾向、种族;可干预的因素主要包括:糖尿病前期(最重要的危险因素)、代谢综合征(超重/肥胖、高血压、血脂异

常)、不健康饮食、身体活动不足、吸烟、可增加糖尿病发生风险的药物、致肥胖或糖尿病的社会环境。

因此,并不是只有胖才会得糖尿病。有些糖尿病可能是遗传因素导致,如果先天胰岛β细胞或胰岛素分泌有问题,那么后天就有可能

患上糖尿病。也不是只要少吃糖就不会得糖尿病。高油高糖饮食确实是糖尿病诱因之一,但不是唯一因素,其他不健康的生活方式也会增加患糖尿病的风险,比如缺乏运动、饮食不当、抽烟酗酒、精神压力大等。

“糖尿病高危人群应进

行糖尿病筛查。”专家提醒,半数以上的2型糖尿病患者,在疾病早期无明显临床表现,具有一定的隐匿性。糖尿病筛查可使这些患者得以早期发现、早期治疗,有利于提高糖尿病及其并发症的防治效率。糖尿病高危人群每年至少检测1次空腹血糖。

# “步态冻结”常摔倒 老汉确诊帕金森

专家提醒,跌倒对帕金森病患者是一个严重的威胁,居家环境要适当改造

海都记者 林宝珍

近年来,68岁的老刘(化名)时不时无缘无故地摔跤、跌倒,三天两头就摔得鼻青脸肿、头破血流的。这到底是怎么回事呢?到医院检查后,家人大吃一惊,原来,病因竟是帕金森病。

据介绍,近60%的帕金森病患者至少发生一次跌倒,超过30%的患者每年会发生多次跌倒。专家提醒,跌倒对帕金森病患者是一个严重的威胁,不仅会导致骨折、颅脑损伤,使病情加重,还会进一步加重运动功能的减退。

## 双脚僵硬无力 他三天两头摔倒

老刘是闽侯农村的一位农民,平时身体精干,手脚麻利,种田、播种、施肥、养殖样样在行。但从一年前开始,他的手脚变得不那么灵活。“总感觉双脚僵硬无力。”他说,再后来,就经常无缘无故跌倒。

随着时间的推移,老刘

摔倒的次数越来越多,不但在乡野田间、崎岖小路容易摔倒,平路行走时也经常莫名其妙地摔跤。三天两头,他就把自己搞得鼻青脸肿、头破血流的。

为了弄清原因,老刘看了不少医生,有的说中风,有的说颈椎病,服用过

许多药物都没有效果。前不久,经人介绍,老刘到福建省级机关医院神经内科就诊。林细康主任医师给他做了详细检查。“患者的面部表情少,反应也较迟钝,同时,手脚僵硬、肌张力增高,行走时身体前倾,步幅小,呈慌张步态。”追

问病史还发现,老刘经常在田间施肥杀虫,会接触各种农药。

综合判断后,林细康主任医师认为,老刘是患了帕金森病。在给予抗帕金森病药物治疗后,老刘的手脚活动变得平稳有力,跌倒的次数减少。

## 帕金森病患者 为何容易跌倒

“手抖是普通百姓对帕金森病最深刻的认识,其实,容易跌倒也是很常见的表现。”林细康主任医师介绍说,近60%的帕金森病患者至少发生一次跌倒,超过30%的

患者每年会发生多次跌倒。林细康主任医师解释说,帕金森病会导致患者的肌张力增高、姿势步态异常和平衡障碍,从而使得他们“动不动就摔跤”。比如,有

些帕金森病患者在起步行走时双腿像被冻住一样,无法轻松移动,在行走过程中也会因突然出现双腿无法移动,步态不稳而摔倒。这种步态也被称为“冻结步态”。

此外,帕金森病患者由于自主神经功能失调、药物等原因容易发生直立性低血压,患者从卧位或坐位突然站起时会出现头晕、视物模糊或晕厥而跌倒。

## 家有帕金森病人 居家环境要适当改造

“跌倒对帕金森病患者是一个严重的威胁,不仅会导致骨折、颅脑损伤,使病情加重,而且,跌倒带来的恐惧心理还促使患者减少活动,进一步加重运动功能的减退。”林细康主任

医师提醒说,家有帕金森病人,居家环境要适当改造。

1.家里光线要充足,配备夜灯,并确保电源开关易触及。

2.地面应保持干燥、整洁;去除门槛、清除障碍物;楼梯设置扶手,确保楼

梯表面没有金属条或橡胶垫,避免绊倒。

3.卫生间地面铺设防滑垫;马桶和浴缸两侧加设扶手;淋浴房增设折叠凳并配备紧急呼救铃。

4.患者衣着合体;穿鞋合脚、鞋底防滑;不穿一次

性拖鞋。

此外,步态训练、平衡训练等现代康复方法,对患者来说也很重要,能改善帕金森病的冻结步态、慌张步态和平衡障碍,从而减少跌倒的风险。

# 胃癌精准手术 开启新路径

福建省肿瘤医院陈路川教授提出“以血管为导向的胃癌完整系膜切除”

海都讯(记者 林宝珍)

近日,由福建省肿瘤医院陈路川教授主编的《基于血管导向的胃癌完整系膜切除术》在人民卫生出版社出版。该书首次提出了“以血管为导向的胃癌完整系膜切除”的理念,并对胃周系膜的起止点做了准确界定和描述,为胃癌外科治疗开辟了新的路径。

胃癌是严重危害我国居民健康的最常见恶性肿瘤之一。近年来胃癌诊治领域取得了长足进步,已经进入围手术期治疗、微创手术及免疫治疗时代,但手术仍然是胃癌治愈的唯一有效手段。

据介绍,胃癌手术在历史上经历了多种导向的发展,而膜解剖理论中,完整切除胃周系膜可以彻底地清扫淋巴结,但膜解剖层面外科导向的融合,同时具有手术实践的唯一性和可重复性,为胃癌外科治疗开辟了新的路径。

手术还是腹腔镜手术,始终重点关注胃周围切除组织的边缘。

在《基于血管导向的胃癌完整系膜切除术》书中,陈路川教授提出了一种新的概念和理论——以血管为导向的胃癌完整系膜切除,对于胃周各个系膜的起止点做了准确的界定和描述。这一理论包含了血管解剖导向、淋巴清扫导向、整块切除导向和膜解剖层面外科导向的融合,同时具有手术实践的唯一性和可重复性,为胃癌外科治疗开辟了新的路径。

中国抗癌协会胃癌专业委员会第六届主任梁寒教授称该书是“胃癌外科医师掌握精准膜解剖技术的不可多得的好参考书”,“适合不同经验层次的医师”;中国抗癌协会胃癌专业委员会第五届副主任委员兼外科学组组长何裕隆教授认为,陈路川教授的研究结果对于“提高胃癌的根治率和5年生存率具有重要意义”。