

代谢内分泌疾病的危害众所周知,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,糖尿病等代谢内分泌疾病一定要遵循早预防、早干预、早防变的“三早”防治原则。3月22日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请了方朝晖教授与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经其本人审阅。

陈小飞 记者 王松青 李皖婷/文 倪路/摄

# 糖尿病治疗应遵循“三早”原则

本期指导专家 方朝晖



## 专家介绍

医学博士,教授,主任医师,研究生导师,第十一届安徽省青年科技奖获得者,现为安徽中医学院第一附属医院、安徽省中医院内分泌科主任。

## 独家秘籍

擅长诊治代谢内分泌疾病(糖尿病、甲状腺疾病、骨质疏松症、痛风),围绝经期综合症,面部色斑,月经不调等。

门诊时间:周二上午——安徽省中医院门诊3楼名医堂

周三全天——安徽省中医院门诊3楼内分泌2号诊室

## 中医药防治糖尿病优势明显

读者:我患糖尿病5年多了,一直口服西药控制血糖,有没有什么中医药可以防治糖尿病及并发症的?

方朝晖:中医治疗糖尿病及其慢性并发症具有悠久的历史 and 不可替代的优势。中医药防治糖尿病的临床特点及优势为:中药作用温和持久,较少出现毒副作用;中医辨证灵活,因人制宜,整体调节,双向调节患者的身体状况;多靶点、多途径、多水平作用,对于相关指标(血脂、血流变性、微循环、抗氧化等)有较好的作用。

## 六味地黄丸对糖尿病有疗效

读者:我患糖尿病快10年了,经常听朋友们说六味地黄丸效果不错,请问六味地黄丸对糖尿病有没有疗效?

方朝晖:糖尿病属中医的消渴症,传统医学在治疗方面因糖尿病是燥热阴虚,所以要清热滋阴,后期肾阴阳俱虚又要滋补阴阳。以上症状又与肺、脾、肾三者相关,其中跟脾、肾关系尤为密切。而“肾为先天之本”,体内的任何一种物质之盛衰与“肾”之强弱息息相关。六味地黄丸方中的熟地、山药、山茱萸、茯苓、丹皮,均对“肾上腺皮质类固醇”升高血糖具有化除和治疗效

果。其中“丹皮”又是化痰之药,对糖尿病高黏度的血液有清化作用,改善血液在血管中的畅流,可免产生其它并发症,因此用滋阴、补水,而含化痰的六味地黄丸正是治疗糖尿病的不二法门。

预防胜于治疗,预防“消渴症”最好的方法为:1.保持愉快的心情;2.定量、定时进食;3.按时运动。以上方法仅供参考,“糖尿病”为现代人饮食过量、大吃大喝的文明病,只要平常多注意,皆可提早预防。

## 无症状低血糖可致老年痴呆

读者:经常出现无症状低血糖会对身体产生什么影响?

方朝晖:低血糖是糖尿病治疗过程中最常见的并发症之一。在糖尿病治疗中无症状低血糖是一种值得注意的临床现象。据研究,人体脑神经细胞能量的惟一来源为血液中的葡萄糖,长期慢性低血糖,引起糖供给不足,久而久之使脑组织萎缩,发生退行性变性,导致早老性痴呆发生。

早老性痴呆虽然发生原因是多方面的,但无症状低血糖导致对中枢神经系统糖供应不足是原因之一。因此,老年人生活要有规律,特别是进餐时要保证有足够的能量供给。还须注意检测糖化血红蛋白,一般不应低于6%,如患糖尿病正进行

降糖治疗,也应维持在6.5%-7%之间。

## 糖尿病合并抑郁症可防治

读者:父亲得糖尿病后,情绪发生了很大变化,对待生活较以前灰心,怎么办?

方朝晖:糖尿病合并抑郁症是可以防治的,患者或家人一定要有信心。首先,患者要学会精神调摄,以乐观、积极的态度对待生活和疾病。同时,患者家属应多疏导、鼓励、安慰、理解患者,帮助其树立战胜疾病的信心。其次,医生对入院患者应多疏导和心理辅导。第三,当患者出现中重度抑郁时,可给予必要的抗抑郁药及抗焦虑药治疗。但药物必须在医生指导下服用。

## 糖尿病患者适合做有氧运动

读者:我母亲最近被诊断为糖尿病,医生建议她除了正常服药和控制饮食外,还要加强体育锻炼,请问哪些运动适合糖尿病患者呢?

方朝晖:长时间的运动,如长时间的慢跑、运动操等,肌肉需要长时间的大量的ATP,这时的代谢就大多是以有氧代谢为主。由于有氧代谢运动可以消耗掉过多的脂肪,可起到减肥及减低血糖的作用,故糖尿病需要有氧运动。

## 下周话题

### 人到中年,谨防肩周炎

专家下周做客本报解答疑问

肩周炎是中年人常患疾病之一,疼痛剧烈,夜不能寐,严重影响人们的日常生活和工作。肩周炎的发病与气血不足,外感风寒湿及闪挫劳伤有关。

肩周炎发病有什么特点?如何与肩部其它疾患进行鉴别?应把握什么样的治疗原则?有哪些治疗方法?应该怎样进行预防?下周二(3月29日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀安徽中医学院附属医院骨科主任医师孙奎与读者交流。读者可登陆星空社区(www.xksq.net),向医生提问。

黄剑 记者 王松青

## 一周病情播报

### 春困要补氧

随着气温的升高,季节交换对人们的生理变化带来了一定的影响。进入春季后,人的新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断地加大,大脑的供氧量就显得不足了,容易出现懒洋洋的感觉,变得无精打采,整天昏昏欲睡,总觉得睡不够。

据合肥市一院医生介绍说,“春困是人体对春季气候的一种适应性反应,属于生理现象,但是值得人们注意的是,其中也含有一些病理因素,一些‘春困’是疾病的表现。”应对春困,首先要调整好作息时间,保证充足的睡眠,有了良好的休息睡眠,人体才能得到调整和补充。其次在饮食上宜食用清淡、新鲜、易消化的食物,喝些清淡的香茶也能醒脑助神,减轻春困。

另外,长期伏案工作、学习中当头脑不清醒和胀痛时,应适当放松,眺望远处,给自己以视觉的良好刺激,有助于消除春困,听听音乐、做做体操,让右脑半球得到活动和使用,左脑半球适当休息。适当的运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给,这样有利于去解春困。

苏洁 记者 王松青

## 让宝宝从此爱上喝牛奶

天气渐渐转暖,乳品饮料又开始活跃起来,各乳品厂家不断推出新品。去年夏天,“老酸奶”走红省城各大超市。最近,一种优雅时尚的新绿产品——我国第一款植物乳酸菌饮品成了时尚达人手中的新宠,同时,最吸引孩子们眼球的“吸派”牛奶吸管糖粒蛋白型固体饮料以“好吃好玩”亮相市场。

### 奇妙吸派:小朋友爱上牛奶

一杯最普通的牛奶,甚至最寡淡无味的白水,只需一根咕噜噜的奇妙吸管吸派糖粒蛋白型固体饮料,白奶白水立刻就能变出奇妙滋味。其神奇之处在于吸管里面的小珠珠,通过专利设计的滤嘴,让调味的珠珠留在吸管里,而把丰富的口味加进牛奶里。

据了解,这个创意来自一位澳洲的爷爷。孙子不爱喝牛奶,他用7年时间研发出

这种神奇吸管,让小朋友从此就爱上鲜奶,吸派与牛奶的完美结合,给宝宝带来奇妙的体验并爱上鲜奶新奇的美味。

### “老酸奶”:浓郁芬芳齿颊留香

自“三聚氰胺”事件后,各乳品品牌相继推出“老酸奶”,迅速横扫各大超市的冷藏奶柜台。在各大超市,去年冷藏奶销量增长榜第一名均为“老酸奶”。据透露,去年冬天时节,光明1911原酪老酸奶就供不应求。

市民张女士说,“自从尝过原酪酸牛奶,我就认定只吃它,掀盖即见一层厚厚的奶油,浓郁的芬芳齿颊留香;浓厚的凝固状质地不仅带来清爽细腻的口感,其富含的保加利亚菌还兼具调节胃肠道、提高免疫力的功效。虽然比一般的酸奶贵一点,因为好吃,也就不在乎了。”

### 植物乳酸菌:畅享清爽绿透

植物乳酸菌饮品虽是时尚达人的新宠,在欧美国家却已风靡一时。

据报道,植物性乳酸菌相较动物性乳酸菌则更具优势。

畅优植物乳酸菌饮品是我国第一款植物乳酸菌饮品,富含光明自主创新植物乳杆菌,不仅可以通过胃液直达肠道,更拥有在肠液中3小时数量无变化的“特异功能”。全天然植物提取的乳杆菌不仅耐受性极强,较动物源乳酸菌及一般菌种具有更高的肠道存活率,通畅效果更佳,同时还具有增强免疫力、降低血脂、降低血清胆固醇、低热量、控制体重的功效,植物源乳酸菌的生产全程也更环保更健康,更能满足消费者对于绿科技、新时尚的心理需求。《每日新闻》