

聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，
四曰戒酒，五曰慎味。——《摄生三要》

数九严寒 糖友亦能安然过冬

专家介绍

余本富，主任医师，安徽医科大学兼职教授。安徽风湿病学分会委员、安徽糖尿病学会分会委员、安徽省风湿免疫医师分会委员、安徽省内分泌代谢病医师分会委员、合肥市内分泌糖尿病学会常委。承担国家级、市级科研课题多项，参与亚洲糖尿病联合评估计划JADE项目等多项课题。



□ 傅喆 张晓玲 记者 李皖婷/文 倪路/图

正是严冬，糖友们如何安然过冬？1月22日上午9:30-10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市第三人民医院内分泌科技术主任余本富为读者支招。

糖尿病有哪些症状

读者：糖尿病有哪些症状，怎么发现糖尿病？

余本富：典型糖尿病症状有：尿多、口干、多饮、多食、体重减轻即“三多一少”症状，但糖友们只有血糖高到一定程度才有此典型症状；另外糖友们忽视的一些症状如：伤口不易愈合、皮肤瘙痒、下身瘙痒、牙龈易发炎、男同志易发包皮龟头炎、女同志尿路感染、肢端麻木、视力下降等。目前糖尿病的诊断还是依靠血糖的检查，如下列检查中1项即可诊断，空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 、餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 、随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 、糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$ 。

糖尿病都一样吗？

读者：为什么糖尿病有的打胰岛素、有的吃药？得了糖尿病该怎么治疗？

余本富：糖尿病是一种异质性疾病，其治疗根据病因不同及糖友们自身胰岛功能不同给予不同的方法治疗。

糖尿病的治疗为个体化治疗，根据病友自身情况、经济状况、生活习惯、药物来源是否方便等治疗也不一样。但是有些是基础的：如保持良好的心情和睡眠习惯、家庭及朋友的支持等基础之上施行的医学营养治疗及运动疗法，这些可以在糖友的家庭医师/主治医师那儿获得帮助，另外糖尿病的药物疗法或手术治疗需要在内分泌专科及外科医师那儿获得帮助。

糖尿病治疗过程中的注意事项

读者：糖尿病治疗过程中注意哪些？

余本富：糖尿病治疗过程中需要注意以下方面：1、预防低血糖，因为低血糖当时就可能给糖友严重伤害甚至生命危险；2、注意检测血糖：血糖波动性大，会导致糖尿病并发症早发生，需定期检测血糖及糖化血红蛋白以便调整治疗方案及监督自己生活行为；3、定期筛查糖尿病并发症，以便早发现、早治疗；4、定期检测血压、血脂：使血压、血脂控制在一定范围内，以便及早干预合并症；5、戒烟、限酒，饮食清淡，尤其在节假日，更要注意；6、若有不适，随时就医。

怎么预防糖尿病？

读者：得了糖尿病挺麻烦的，怎么预防糖尿病？

余本富：预防方面主要还是“管住嘴、迈开腿”及预防肥胖，有脂肪肝时就应该要干预了，如多运动、少进食油腻食物及垃圾食品等等。对下列人群（糖尿病高危人群）有1项危险因素就该定期检查及指导干预：在成年人（ >18 岁）中，（1）年龄 ≥ 40 岁；（2）有糖调节受损史；（3）超重（BMI $\geq 23\text{kg/m}^2$ ）或肥胖和（或）中心型肥胖（男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ ，女性腰围 $\geq 85\text{cm}$ ）；（4）静坐生活方式；（5）一级亲属中有2型糖尿病家族史；（6）有巨大儿（出生体重 $\geq 4\text{kg}$ ）生产史或妊娠糖尿病史的妇女；（7）高血压[收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ （ $1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ ）]，或正在接受降压治疗；（8）血脂异常[高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C） $\leq 0.91\text{mmol/L}$ （ $\leq 35\text{mg/dl}$ ）、甘油三酯 $\geq 2.22\text{mmol/L}$ （ $\geq 200\text{mg/dl}$ ）]，或正在接受调脂治疗；（9）动脉粥样硬化性心脑血管疾病患者；（10）有一过性类固醇糖尿病病史者；（11）多囊卵巢综合征患者（PCOS）；（12）长期接受抗精神病药物和（或）抗抑郁药物治疗的患者。在儿童和青少年（ ≤ 18 岁）中，超重或肥胖且合并下列任何危险因素者：（1）一级或二级亲属中有2型糖尿病家族史；（2）存在与胰岛素抵抗相关的临床状态（如黑棘皮病、高血压、血脂异常、PCOS）；（3）母亲怀孕时有糖尿病史或被诊断为妊娠糖尿病。

问题一：我今年51岁，较胖，经常关节疼痛，影响生活，为了减肥，晚饭后我常想出去走走，但走多了关节疼得更厉害，医生说是关节炎，有什么好的方法能帮我减轻痛苦？

安徽省针灸医院骨伤三科副主任医师周忠良：减轻体重对缓解关节炎的症状的确很有用，但活动度不能太大，特别是有些运动方式，如爬山，打太极拳不适宜，建议接受针灸、中药治疗，并在指导下进行膝关节的功能锻炼。

问题二：妈妈今年58岁，得肩周炎三、四年了，近段时间越来越严重，有没有根治的方法？

安徽省针灸医院骨伤三科副主任医师周忠良：肩周炎中医又称五十肩，漏肩风，这患者患病已有近4年，建议接受针灸、中药熏洗、针刀松解等治疗。

问题三：老人中风后偏瘫，能通过康复训练好转吗？在家怎么训练？

安徽省针灸医院脑病一科主任医师王颖：中风后偏瘫须进行康复治疗



寻医问病

热线电话 0551-62620110

邮箱 749868765@QQ.com

疗。偏瘫的肢体长期不用会出现废用性萎缩，时间长了会造成功能障碍。而且中风患者很多是血管问题，长期不用也会造成血流动力学异常，造成栓塞再次发生，中风再发。建议中风患者定期到医院进行正规治疗，在医生指导下进行康复训练。

问题四：我母亲今年50岁，妇科检查查出有副乳，请问是否需要治疗？

安徽省针灸医院妇科主任医师田丽颖：问题不大，如果疼痛可内服中药，定期B超检查。

王津焱 记者 李皖婷

9岁女童全班最矮 或因“陪”爸妈熬夜

□ 郑慧 记者 李皖婷

“女儿今年9岁，身高是全班最矮的，以前我觉得她等等还会长，但是现在有点担心，天天给她补充营养、喝牛奶，可都没有用。”“中国儿童生长发育健康传播行动”合肥站活动日前在安医大二附院启动。安医大二附院儿科主任医师杨利琦告诉记者，现在门诊很多生长发育缓慢的孩子，他们很多都有个共同特点就是陪父母熬夜。

学龄前孩子应在晚8点前睡觉

9岁半的薇薇身高只有114厘米，比同龄孩子矮。医生询问后发现，原来薇薇每晚和妈妈一样到12点才睡。“在门诊，因为陪父母一起熬夜晚睡而影响生长发育的孩子较多，这个现象需引起年轻家长的警惕。”杨利琦说，“夜晚是生长激素分泌的高峰期，晚上不睡，白天睡得再多，都没用。学龄前孩子，一定要在晚上8点前睡觉。青少年也需要注意睡眠，读中学阶段，睡觉最迟不能迟于晚上11点。”

吃好睡好玩好才能长高

情绪也能影响到孩子的成长发育。据介绍，曾有一个发育迟缓的孩子来医院就诊，“那个孩子不敢抬头看人，情绪压抑，后来我们了解到，孩子父母在外打工，他和爷爷奶奶一起

住。”杨利琦介绍，隔代教养，爷爷奶奶对孩子再好，都不能代替父母的作用，“孩子在3岁前，不要离开妈妈，否则心理发育不好，影响到身体发育。”

据介绍，合肥市约有3.5万儿童生长发育迟缓，而“个矮”还会造成孩子自卑、厌学、社交退缩等。

“仅仅营养充足还不行，要想长高，要‘三好’，吃好睡好玩好。”杨利琦介绍，不纵容孩子挑食，晚上保持充足的睡眠，心情开朗，多运动，“3岁前发现孩子偏矮，及时纠正不好的生活习惯，还是有很大效果的。”

“孩子偏矮，除了父母的遗传因素外，还有很多其他原因，如突发疾病、甲状腺功能受损、生长激素缺乏，也可能是代谢性骨病。”安医大二附院儿科主任医师刘德云介绍，如果孩子在校身高最矮，或者裤子2~3年都没“变短”，家长就要警惕。

下期预告

欢度佳节 如何预防心血管疾病侵袭？

心血管疾病是人类健康的杀手，而寒冷的冬季正是一年中心血管疾病高发和猝死的高峰月份，随着冬季气温的逐渐降低，广大居民应该如何预防心血管疾病的发作呢？心血管疾病的危险因素有哪些？日常生活和饮食习惯中有哪些注意事项？下周五（1月29日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安

大一附院心血管内科副主任医师王昌会与读者交流。

王昌会，安徽医科大学第一附属医院心血管内科副主任医师，从事心血管内科临床工作十余年，熟悉高血压病、冠心病、各种心律失常、心力衰竭等心血管疾病的诊断和治疗，擅长各种心律失常的介入治疗。

王异 记者 李皖婷