

# 健康教育、饮食调整、合理运动、药物治疗、病情监测 糖尿病防治 请用好“五驾马车”

糖尿病有哪些临床症状？得了糖尿病，该如何进行干预治疗？糖友夏天能吃水果吗？7月7日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省针灸医院老年病二科主任朱春沁与读者交流。

■ 王津淼 记者 李皖婷/文 倪路/图



朱春沁 主任医师，熟练掌握中西医结合，针、药并用治疗脑血管疾病、2型糖尿病及其并发症。

## 糖尿病的典型症状为“三多一少”

读者：糖尿病有哪些症状？

朱春沁：糖尿病是由于胰岛素分泌及（或）作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢疾病。其典型的症状为“三多一少”，即多尿、多饮、多食及体重减轻。但发生于老年人的糖尿病，往往没有明显症状，常在体检时发现。

## 糖尿病的易患人群

读者：我父亲有糖尿病史，我以后是否也会得糖尿病？

朱春沁：您的父母如果有一人是糖尿病患者，那么，您患糖尿病的可能性是正常人的3至4倍。而女性后代发生糖尿病的危险性比男性后代高2至3倍。

另外，空腹血糖异常者，体型肥胖者，已经患有高血压、血脂异常或早发冠心病者，以往怀孕时曾有过血糖升高或生育巨大儿（体重4公斤以上）的女性，吸烟、体力活动少、生活压力大和精神持续紧张者，年龄≥45岁且常年不参加体力活动者均是糖尿病的好发人群。

## 糖尿病防治需综合治疗

读者：我得了糖尿病是否只需要通过控制饮食和运动就可以了，不用吃药？

朱春沁：这种观点是错误的。糖尿病是一种慢性终身性疾病，故糖尿病的治疗应是综合治疗。我们通常概括为“五驾马车”：糖尿病的健康教育、饮食调整、合理运动、药物治疗、糖尿病的病情监测。其中，饮食和运动是基础。

## 糖尿病危害巨大

读者：糖尿病有哪些危害？

朱春沁：糖尿病本身不可怕，就怕并发症。糖尿病往往引起人体大血管、微血管以及神经病变。大血管病变可见冠心病、高血压、脑血管病（脑梗死、脑出血等）；微血管病变可见糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变，甚至失明；神经病变可见四肢末端麻木疼痛、乏力；易发感染，糖尿病足，严重者可造成截肢、瘫痪、尿毒症等。

## 注射胰岛素不会产生依赖

读者：注射胰岛素会产生依赖吗？

朱春沁：胰岛素是人体必需的正常激素，生命的维持需要胰岛素。临床上使用胰岛素是有严格的适应症的，不管是哪一型的糖尿病患者，如果口服降糖药物仍血糖控制不佳，此时注射胰岛素就相当于找了个能干的帮手，等病情稳定后，2型糖尿病人可以停用胰岛素，改为口服降糖药，不会产生依赖。

## 糖尿病并非不治之症

读者：糖尿病能治好吗？

朱春沁：糖尿病是一种终身性疾病，目前尚无根治方法，社会上宣传的根治糖尿病的灵丹妙药是不存在的。但是只要坚持治疗，控制好血糖，避免并发症的发生，完全可以和正常人一样工作、生活，从而达到健康长寿的目标，因此糖尿病人应当采取“既来之，则安之”的态度，树立战胜疾病的信心，不要“满不在乎”，也不要“过分在乎”。

## 下期预告

### 夏季谨防“中风”

脑卒中被称为“人类健康的头号杀手”，俗称“中风”，包括脑梗死与脑出血两大类，是一个具有高患病率、高发病率、高死亡率和高致残率的“四高”疾病，夏季是高发季节。哪些人容易患中风？该如何有效地预防和治疗中风？饮食及生活上该注意哪些？下周五（7月14日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安徽

省立医院神经内科主任医师王国平与读者交流。

王国平，主任医师，脑血管病介入诊疗科主任。擅长脑血管疾病防治及介入治疗、睡眠障碍（失眠）和抑郁、焦虑障碍、头晕、头痛、帕金森病、以及周围神经病和肌肉疾病等疾患诊治。

■ 孙承伟 记者 李皖婷

## 医疗新闻

### 我省将建 预防、治疗、康复等健康大数据

星报讯（陈旭 记者 李皖婷）“安徽健康医疗数据科学与产业发展推进会”7月7日在合肥召开，“安徽健康医疗数据科学与产业联盟”同时成立。市场星报、安徽财经网（www.ah-caijing.com）记者了解到，我省将通过对信息及数据的利用，建立覆盖全生命周期的预防、治疗、康复和健康管理一体化的健康服务新应用，打造安徽健康服务新模式。

“医改启动以来，我省患者负担进一步减轻，医院收支结构也得到优化，但信息化建设及数据科学深化应用仍然相对滞后。”省卫生计生委相关负责人介绍说，我省将按照大健康产业要求，促进建立覆盖全生命周期的预防、治疗、康复和健康管理一体化的健康服务新应用，打造安徽健康服务新模式。

同时依托联盟平台，我省将按照市场化方式，推进健康医疗数据科学与相关产业创新发展，推动全省健康医疗数据科学政产学研的结合，发挥各自优势，构建形成研究、开发、生产一体化相联动的新型产业链，促进产业升级与转型，实现健康大数据及其相关产业有序竞争和协调发展。

### 夏天，有种冷叫“妈妈觉得你冷”

判断新生儿是否冷，最好摸宝宝的脖子和鼻尖

星报讯（郑丹丹 记者 李皖婷）七月伴着阵阵蝉鸣已悄然走来，可“新妈妈”小陈的心情却美丽不起来——出生还不满一个月的女儿面部、背部、颈部褶皱处、大腿等处都是红疹，带去医院看了后才知道，这疹子都是热出来的。

“宝宝刚刚出生，手脚冰冷，害怕宝宝着凉，于是晚上给盖了两层被子，裹得严实。”小陈说。但安徽省中医院产科夏咏梅主任告诉她，其实新生儿刚出生，体温调节中枢尚未发育完整，不能自行调节机体体温，所以体温易受外界环境的影响而改变，外界环境温度高，新生儿体温就会升高，外界环境温度低，则新生儿体温就会相应降低。

那怎么判断新生儿冷还是不冷呢？夏咏梅介绍，新生儿手脚冰凉并不等于新生儿着凉了，也不代表他（她）冷。一般，判断新生儿是否冷，通过摸宝宝的脖子和鼻尖，如果是热的，则提示新生儿不冷。切记，不能因为宝宝手脚冰凉或者打喷嚏了，就给宝宝穿得多、盖得多。

那么夏天新生儿可以吹空调吗？夏咏梅也建议，新生儿室温最好保持在25℃~28℃为宜。盛夏时节要根据情况降温，冬天则要保温。另外，室内光线不能太暗或者太亮，要让宝宝在自然的光线下学会适应，但是要避免阳光直射到眼睛。

### 待产“准妈妈”体内藏“炸弹”

孕妇患主动脉夹层，被誉为“最凶险的心血管疾病”

星报讯（郑慧 宋玉荣 陈川 丁洋 记者 李皖婷）怀孕已经足月的李女士沉浸在即将“升级”当妈妈的期待与喜悦中，然而她没想到自己体内还隐藏着一个随时可能夺命的“炸弹”——主动脉夹层。这个被誉为“最凶险的心血管疾病”，如不进行恰当和及时的治疗，死亡率非常高。幸运的是，李女士在安医大二附院及时确诊，产科、普外科等多科室多位专家联合救治，使其顺利分娩，主动脉夹层也得到及时有效治疗，最终母子平安。

28岁的孕妇李女士是肥西人，事发当天已经怀孕41周+6天，超过预产期的李女士在家待产。凌晨1点多，正在熟睡的李女士被一阵疼痛折磨醒来，背部剧烈疼痛，甚至使她无法平卧。

早晨6点多，李女士的家人将她送到安医大二附院，产科接诊后急诊行心脏彩超、肝胆胰脾、胎儿五项超声、心电图、血尿酸淀粉酶等相关检查，检查结果均未发现明显异常。

妇产科主任医师张好仔细查看各项检查结果和病人情况，认为该孕妇应高度怀疑主动脉夹层，必须立即施行剖宫产手术。当天中午，李女士的剖宫产手术顺利完成，成功分娩出体重3840克的健康男婴。术后的检查显示，李女士确实是患上了主动脉夹层。

据张好介绍，孕妇合并主动脉夹层是危及生命的急重症，极为少见，发病率低，发病率约14.5/1000000，诊断困难。如果发现，诊治不及时48小时内死亡率高达50%，两周内死亡率高达65%~75%。张好提醒，孕妇尤其孕期有妊娠期高血压疾病如在孕期突发胸背部疼痛等症状应警惕主动脉夹层，需及时就诊。