

# 治疗糖尿病 科学运动是良方

冠心病康复治疗分为几期?原发性高血压患者康复训练有哪些注意事项?糖尿病的运动康复有哪些讲究?4月30日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安医大一附院康复医学中心主治医师徐梅,与读者交流。  
□王异 记者 马冰璐 文/图

## 国际上将冠心病 康复治疗分为三期

读者:冠心病康复治疗分为几期?

徐梅:根据冠心病康复治疗的特征,国际上将冠心病康复治疗分为三期:

I期:指急性心肌梗死或急性冠脉综合征住院期康复,冠状动脉分流术(CABG)或经皮冠状动脉腔内成形术(PTCA)术后早期康复也属于此列。发达国家此期已经缩短到3~7天。

II期:指患者出院开始,至病情稳定性完全建立为止,时间5~6周。由于急性阶段缩短,II期的时间也趋向于逐渐缩短。

III期:指病情处于较长期稳定状态,康复程序一般为2~3个月,自我锻炼应该持续终生。

## 原发性高血压患者 锻炼要持之以恒

读者:原发性高血压患者康复训练有哪些注意事项?

徐梅:有以下注意事项:1.锻炼要持之以恒,如果停止锻炼,训练效果可以在2周内完全消失;2.高血压合并冠心病时活动强度应偏小;3.不要轻易撤除药物治疗,特别是2级以上的患者;4.运动时应该考虑药物对血管反应的影响。

## 运动是糖尿病治疗中重要的因素

读者:糖尿病的运动康复有哪些讲究?

徐梅:运动是糖尿病治疗中重要的因素,有助于改善胰岛素的敏感性,减轻并保持体重,促进身体脂肪重新分布,改善血糖、血压和血脂,减轻心血管危险因素。因此,应当作



徐梅:主治医师,擅长中枢神经损伤所导致的各种功能障碍、重症康复、意识障碍的康复、内科疾病的康复。

为一种治疗处方给糖尿病患者。

2.运动处方的制定:一个运动处方应包括运动频率(Frequency)、运动强度(Intensity)、运动时间(Time)和运动类型(Type)4个要素,即FITT原则。其制订步骤如下:

(1)了解病情,排除运动禁忌症。(2)评估当前身体活动和运动水平。(3)合理设定运动强度和运动量。(4)个体化选择运动方式。(5)循序渐进,及时调整运动处方。

糖尿病的运动形式包括有氧运动、抗阻运动、柔韧性训练,三种运动形式要有机结合在一起。

## 春光灿烂,百花齐放 当心遇见“毒美人”

星报讯(于娟 季云冈 记者 马冰璐)春暖花开,不少市民喜欢养花种草,或在家里摆放鲜花,合肥市红四方社区的朱女士也不例外,令她意外的是,摆放在卧室的一束百合花却导致她失眠。对此,专家提醒,不少花卉是“毒美人”,此外,将花草摆进卧室前,一定要先看一看是否适合。

据了解,不少常见的花卉是“毒美人”,比如,百合花浓郁的香气会令人过度兴奋而引起失眠,因此不宜摆放在卧室内;水仙的花、枝、叶都有毒,中毒后会发生呕吐、腹痛。水仙袭人的香气,也会令人神经系统产生不适,长时间吸入会使人头昏;月季花长期放在室内,散发的的气味会引起人气喘烦闷,洋绣球花易使人皮肤过敏引发瘙痒症;含羞草含有的含羞草碱是一种有毒物质,接触过多会损伤人的皮肤。

专家此外提醒,在将花草摆进卧室前,一定要先看一看是否适合,因为卧室空气不流通,某些花草夜晚散发的气息长期被吸入,可能会对人體不利,比如夜来香、百合、兰花、夹竹桃、一品红等,都不适合放进卧室。

读者:脑卒中有哪些突发征兆?

专家:出现以下五种突然的症状可能是脑卒中:突然一侧面部、手或脚麻木或无力;突然意识模糊,言语困难或理解困难;突然一只眼或双眼视物模糊;突然头晕,行走不稳,失去平衡或动作不协调;突发的严重头痛,没有已知的原因。一旦出现上述五种突然的症状应及时就医。  
□记者 马冰璐

什么是膝关节关节炎?膝关节关节炎的病因有哪些?5月7日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请省二院骨科副主任医师陈涛,与读者交流。

陈涛,从事骨科临床工作14年,对骨科的常见病、多发病及疑难疾病有较丰富的诊疗经验,尤其对骨关节方面的疾病有较深的研究。

□夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

## 家有儿女,常备外用三宝

孩子在成长过程中,一些外伤总是在所难免。儿童的皮肤娇嫩,血管丰富,角质层较薄,对外来细菌等刺激物的敏感性较高,在同样部位涂抹外用药时,吸收要比成人多,所以给宝宝选择外用药,家长一定要慎之又慎。以下三种外用药安全性较高,家中不妨常备。

小儿消毒之宝:碘伏。碘伏是将碘溶于聚乙烯吡咯烷酮制成的,用它消毒伤口,对皮肤、黏膜刺激很小。碘伏并非碘酒,碘酒溶剂就是紫药水,里面含有酒精,会使伤口产生刺痛感。碘伏则比较安全,它可广泛用于一般外伤的皮肤、黏膜消毒。

小儿皮炎之宝:鞣酸软膏。新生儿的皮肤非常娇嫩,一不小心就有可能出现一些肌肤上的问题,比较常见的就是尿布皮炎(俗称红屁股),孩子的皮肤上会出现一些红色丘疹,潮红、肿胀,严重的甚至会糜烂、皮损、渗液等。鞣酸软膏具有收敛作用,可起到保护皮肤黏膜、止血的功效。但要注意的是,不建议预防性使用鞣酸软膏,而是要在有症状时使用。

小儿止痒之宝:炉甘石洗剂。具有收敛、保护、止痒的作用。它是一种十分温和的外用药,只作用于皮肤的表面,基本不会进入血液被全身吸收,安全性高。如果孩子长痱子、被蚊虫叮咬、出湿疹等,都可以用它,一般出水痘、荨麻疹等也可以涂抹止痒,一日2~3次。需要注意的是,如果皮肤有破损,不宜使用该药。

最后提醒家长注意,这些外用药物虽然比较安全,但由于个体存在差异,每个宝宝对药物的反应是不一样的。家长一定要注意观察孩子的皮肤是否有瘙痒等药物过敏症状,用药后若有不适症状,应停止用药并及时就医。  
□据《生命时报》

## 手足口病进入高发期 成人也要做好防护

星报讯(记者 马冰璐)最近,手足口病进入高发期,就诊量有所增加。对此,专家提醒,虽然婴幼儿和儿童普遍多发,但成人也需要做好防护,避免传染给孩子。

据了解,婴幼儿和儿童普遍多发,3岁及3岁以下婴幼儿更容易得病。由于成人的免疫系统较完善,成人一旦感染一般不发病,也无任何症状。但感染后会传播病毒,因此成人也需要做好防护,避免传染给孩子。

如果孩子出现发热、皮疹等症状,要及时到医疗机构就诊,同时要密切观察。不要去幼儿园和人群密集的公共场所,避免与其他

孩子接触玩耍。一旦出现突然发高烧或神志不清、昏睡、肌肉或身体抽动、呼吸困难等,应立即送孩子到医院就诊。

预防手足口病的关键是注意家庭及周围环境卫生,讲究个人卫生。饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液洗手;不喝生水,不吃生冷的食物;居室要经常通风;要勤晒衣被。流行期间不带孩子到人群密集、空气流通差的公共场所,要避免接触患病儿童。流行期可每天晨起检查孩子皮肤(主要是手心、脚心)和口腔有没有异常,注意孩子体温的变化。

## 省针灸医院开设“夜间门诊” 工作、就医两不误

星报讯(王津焱 记者 马冰璐)白天工作没时间,晚上门诊不上班,这是不少上班族面临的就医窘境。记者昨日从安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)了解到一个好消息,该院夜间门诊将于5月7日正式开诊,门诊时间延长至晚上九点,让患者工作、就医两不误。

夜间门诊的服务时间是每周二和周五18:00~21:00,是日间门诊的延伸。首批开放的科室有骨科、儿科、皮肤科、耳鼻喉科、男

科,其中周二晚间开放骨科、儿科、男科、耳鼻喉科,周五晚间开放骨科、皮肤科、男科。各科室“夜间门诊”均在原门诊,收费标准同白天一样,患者可在门诊大厅收费处(或自助机)建卡储值,去相应的诊室就诊。

为保证夜间门诊这一惠民利民措施落到实处,针灸医院对门诊挂号收费处、检验科、超声科等值班人员进行了科学安排,夜间门诊的就医流程也保持与白天一样,使各个就诊环节流畅高效,让晚上前来就诊的患者感到方便满意。