

糖友胆结石 易发胆囊癌

年过七旬的李奶奶，患糖尿病10多年，血糖一直控制欠佳，5年前又查出胆结石，时有上腹部隐痛。近日，李奶奶总是自觉饱胀，来到医院就诊，经检查发现胆结石并肝内肿块，手术证实为胆结石、胆囊癌并肝转移。医生提醒，糖尿病并胆结石者最易诱发胆囊癌。

我国人群中胆结石发病率约为5%，而在糖尿病患者，尤其是2型糖尿病患者中，胆结石发病率更高，约为28.7%~32.6%。糖尿病易诱发胆结石已是不争的事实，那么，糖友胆结石为什么又易引发胆囊癌呢？研究发现，有70%的胆囊癌患者合并有

胆结石，这是由于胆结石长期的物理刺激，以及黏膜的慢性炎症、感染细菌的产物中有致癌物质等因素综合作用的结果，这个过程可长达10~15年。

糖尿病患者要积极预防胆结石的发生，除要规律进食一日三餐外，还要做到以下“四要”：(1)要将血糖控制在正常或理想范围内，正常的血糖是预防胆结石发生的关键因素；(2)要低脂饮食，防止血脂紊乱、胆结石形成；(3)积极纠正血脂异常，必要时服用降血脂药物；(4)要定期检查，尤其是糖尿病病程长、血糖控制不良，以及高龄糖尿病患者，应定期进行B超、CT、肿瘤标志物的检查。

对于检查出现以下情况者，

要高度怀疑胆囊癌，如胆囊息肉直径>1厘米，基底较宽或复查增大较快；胆囊壁不规则增厚>0.5厘米或有钙化斑；胆囊轮廓不清或边界不规则等，应警惕胆囊癌的发生。

目前手术是胆囊癌的首选治疗方法，也是唯一可以治愈的办法。如能在癌症初期及时进行胆囊切除，5年生存率可达92%。因此，对于高危人群，包括中老年女性胆结石患者，胆结石病史在5年以上，胆结石直径大于1厘米的患者，近期上腹部胆区疼痛变为持续性疼痛且明显消瘦者，特别是50岁以上的糖友应尽早手术切除胆囊，以防癌变。

中南大学湘雅医院教授 罗学宏

张医生信箱

1型糖尿病会遗传吗？

张医生：

我今年26岁，3年前被确诊患有1型糖尿病，现一直用胰岛素治疗，血糖控制得还可以。我去年结婚，现在想要个小孩，请问，1型糖尿病人可以生孩子吗？我的病会遗传给孩子吗？

湖南读者 徐女士

徐女士：

1型糖尿病又称为胰岛素依赖型糖尿病，是指体内胰岛素分泌绝对不足而引起的血糖升高，多发于青少年和儿童，一般起病较急，多伴有“三多一少”症状，且必须用胰岛素治疗才能获得满意效果。

一般而言，只要血糖控制稳定，女性怀孕生子问题不大，但是否会遗传给下一代，尚无法给出肯定答案。因为糖尿病本身具有一定的遗传因素，即使没有家族史，也不能完全排除患糖尿病可能，但是，也不必过于担心，可以通过良好的饮食习惯和生活方式来预防，如引导孩子多吃新鲜水果和蔬菜，不要暴饮暴食，少吃含糖量高的食物和饮料，多参加体育活动，控制体重等。

张医生

四法预防呼吸系统疾病



冬季，是急性上呼吸道感染、急性气管炎、支气管炎、肺炎球菌性肺炎等呼吸系统疾病的高发期。一旦得了上述疾病，应从以下几方面科学应对。

开窗换气 冬季天气寒冷，人们喜欢把门窗关紧，甚至把缝隙也糊得很严，其实这样不利健康。研究发现，如果24小时不换气，室内的二氧化碳含量会增加到280升左右，这对患有慢性呼吸道疾病的人很不利。开窗换气能够净化室内空气，减少空气中的有害物质。

防寒保暖 老人冬季要注意保暖，以背部保暖尤为重要。对患有过敏性鼻炎、慢性支气管炎、肺炎等慢性呼吸道疾病的老人来说，冬季最好穿件紧身的棉（鸭绒或皮毛）背心。另外，还需备一顶御寒的帽子，并注意双脚的保暖。

适当锻炼 适当锻炼对增强体质和预防疾病有着重要的作用。户外锻炼应选择花草树木繁茂的公园，以场地平坦、环境雅静、阳光明媚、空气新鲜的地方为宜。科学监测证明，城市每天有两个空气污染的高峰时段，即日出前和傍晚，这时的有害气体浓度要高出正常的2~3倍，所以锻炼的最佳时间是上午11时和下午3时。

深呼吸 深呼吸是一项高质量的有氧运动，具体做法是：将手臂举至头顶，挺直脊背，先用鼻子徐徐地吸足新鲜空气，然后屏息几秒钟，再像吹口哨那样用嘴吐出部分气体，稍停片刻后再继续吐出部分，如此反复进行，此项锻炼方法对患有慢性呼吸道疾病的人十分有利。

刘玉雯

出院患者生活指南 二十一

直肠癌术后

直肠癌的发生与长期高脂肪、低纤维饮食，肠息肉、溃疡性结肠炎等肠道疾病，以及遗传因素有关，主要症状为排便次数及大便性状的变化，如排便次数增多、大便带血和粘液、大便变细变扁等。根治性切除术是目前治疗直肠癌的主要方法，如癌肿位置较低（距肛门7厘米以内），还需在腹壁上做人造肛门。为促进患者术后尽快康复，应注意以下事项。

▲禁食3~4天，待肠蠕动恢复，肛门排气（人造肛门可见气泡从造瘘口溢出）后方可进食流质，1周后进食半流质，两周后可进食容易消化的少渣普食，以减轻肠道负担，利于吻合口的愈合。日常生活中，饮食要有规律，注意饮食卫生，不吃生冷、坚硬的食物，养成定时排便的习惯。

▲未造瘘者，术后第5天即可开始用1:5000的高锰酸钾溶液温水坐浴，每次20~30分钟，每日2次，以利于减轻或消除会阴及肛门部的充血、炎症、水肿和疼痛，预防伤口感染，促进伤口愈合。

▲因癌肿位置过低，实行

了人造肛门者，应注意局部皮肤的护理。每日用生理盐水清洗瘘口周围皮肤，保持周围皮肤干燥，若大便较稀，还可涂些氧化锌软膏，以防稀便浸渍皮肤引起皮炎。为了防止人造肛门排出的大便有恶臭，患者应以牛奶、酸乳、藕粉等食物为主，避免进食蒜、葱、虾等食物。

▲人造肛门者，术后1周即可开始“扩肛”训练：食指戴上指套后伸入造瘘口内4厘米左右，同时张口呵气，防止增加腹压，整个动作宜轻，切勿粗暴，每次1~2分钟，每日1次；2周后，可逐渐将“扩肛”减少为每周1~2次，坚持2~3个月，目的是为了松弛瘘口周围肌肉，避免肛管回缩引起肛门狭窄，保持人造肛门通畅。

▲尽量避免引起腹内压增高的动作，如剧烈咳嗽、提重物等，防止人造肛门黏膜脱出；术后3个月禁止做肛门指检或肠镜检查，以免损伤吻合口；每3~6个月来医院复查一次，以防癌肿转移；若发现人工肛门狭窄或排便困难，随时就医。

湖南省妇幼保健院
副主任护师 荣晓萍

腹泻老不好 别忘查血糖

老王近两个月来经常腹泻，每次持续时间为两三天，吃药后可缓解。可这次老王尽管用了很多药，但腹泻的症状始终没有缓解，于是来到了医院。医生了解老王的病史后，发现老王身体消瘦，但食欲却很好，给老王查了个血糖，结果为16.8毫摩尔/升，明显偏高，诊断为“糖尿病”，原来是糖尿病引起老王反复腹泻。

据统计，约有20%以上糖尿病患者没有口渴、多饮、多尿等典型“三多一少”症状，而常以胃肠症状（如腹泻）就诊。这些患者之所以会出现腹泻，主要是因为长期的高血糖引起患者肠道微血管病变，植物神经功能损害，继而导致肠蠕动失调、消化吸收功能减弱，从而引发腹泻。这种腹泻的特点是大便常为稀水样或半稀便，量不多，无黏液和血便，没有明显的腹痛症状，有时会出现腹泻与便秘交替，常因忧虑、情绪激动而复发，血糖控制不好时，腹泻加重，血糖稳定时，腹泻减轻。

因此，顽固性腹泻者应注意监测血糖，以便及早发现糖尿病，给予积极治疗。一旦确诊是糖尿病引起的腹泻，应消除顾虑，稳定情绪，合理控制饮食和选用降血糖药物，使血糖稳定在正常范围内。

山东中医药高等专科学校 祝建材

健康卡通



低头玩手机 颈椎很受伤

当颈部弯曲60度时，颈椎承受的压力会达到约30公斤，相当于一个7岁儿童的体重。低头玩手机会以不同角度弯曲颈椎，使颈椎失去自然曲度，颈椎压力显著增大，这些压力易导致颈椎组织过早磨损、撕裂，甚至面临手术治疗。

图/文 李明新