

糖尿病早期有十大征兆



糖尿病是威胁人类生命的最大杀手之一，然而，很多人并不是死于这个疾病本身，而是死于糖尿病各种并发症。糖尿病在早期都是有迹可寻的，大家熟知的糖尿病典型症状为三多一少，即多饮、多尿、多食和消瘦。但是一些糖尿病患者前期并没有这些症状，或仅有部分表现。最近，日本医学专家根据多年的临床病例，分析整理出糖尿病的10个具体征兆，并告诫糖尿病高危人群，如果出现了以下症状，不要犹豫，一定要就医治疗。

1、眼睛疲劳,视力下降

当感到眼睛很容易疲劳，看不清东西，站起来时眼前发黑，眼皮下垂，视界变窄，看东西模糊不清，眼睛突然从远视变为近视或以前没有的老花眼现象等，可能是糖尿病引起的视力障碍、视网膜出血、白内障、视力调节障碍等疾病的明显表现。

2、常常感觉饿,吃得多

当体内的糖分被当做尿排出体外后，吃下去的东西就不足以维持身体基本的热量了，会让人常常感觉饿，吃得多。平时不怎么爱吃甜食的人，突然开始吃大量的甜食，这些症状都表明可能换上了糖尿病。

3、手脚麻痺、发抖

经常出现手脚麻痺、发抖，手指活动不灵，下肢麻痺，腰痛，夜间小腿抽筋等症状。出现麻痺的原因大多是糖尿病引发神经损伤。

4、易疲劳,血压高,尿液发白

常常会无缘无故感觉疲劳，特别是上下楼的时候较为明显；感冒的时候容易长疔疮，血压开始不明原因的升高，尿液呈现出白色，有甜酸的气味。

5、体重急剧下降

体重不明原因的急剧下降，需要及时去医院就诊。

6、伤口难愈合

高血糖会阻碍血液循环，延迟伤口愈合时间，甚至还可能损伤神经组织。

7、夜间尿频

如果体内血糖值上升，人体会本能地将其排除，进而导致小便次数增多。

8、喉咙干燥

这种现象与尿频存在较大的关联，因为频繁排尿会导致身体缺水，进而导致喉咙干燥，不过喝水越多，尿频次数也会随之增多，这样就会陷入恶性循环。

9、皮肤干燥、发痒

皮肤类问题可能与血糖值低下以及尿频导致身体脱水有关，尤其是皮肤干燥、发痒，患上糖尿病的可能性非常高。另外，脖子和腋下的皮肤发黑也可能是糖尿病所致。

10、性功能障碍

特别是中年肥胖的性功能障碍者，可考虑糖尿病的可能，需及时检查血糖情况。

湖南省疾控中心慢性病防治科
曾菊芳

鼻咽癌放疗后要按时复查

目前，以放射治疗为主的综合治疗是鼻咽癌最有效的治疗方法。然而，治疗后仍有少部分病人会出现局部复发，成为鼻咽癌治疗失败的主要原因之一。如果早期发现鼻咽癌复发和复发的肿瘤体积较小，可采用微波、射频、激光和手术等方法进行治疗，具有治疗时间短、费用低、毒性反应小和后遗症轻等优点。有些鼻咽癌病人不听从主治医师的嘱咐或因其它原因未按规定时间复查，等到出现明显的症状或复发的肿瘤很大时才到医院检查，结果失去了采用微波等高效低毒方法进行治疗的机会。这些病人只能进行第二疗程的放射治疗，有些甚至因为肿瘤晚期而只能采用姑息放射治疗或化疗，而且这些病人容易出现严重的放射后遗症，明显降低病人的生存质量。由此可见，治疗后按时复查非常重要。

绝大多数鼻咽癌病人的复发出现在治疗后的5年内，其中治疗后3年内复发的病例数占全部病例的65%左右。治疗后1年内出现复发的病人虽然不多，但这部分病人的癌细胞对放射治疗抗拒。如果这些病人再应用放射治疗，治疗效果很差。而且由于两次放射治疗的间隔时间较短，放射后遗症的发生率明显提高。那么，鼻咽癌放疗后应何时回院复查？根据鼻咽癌诊治规范的要求，鼻咽癌治疗后前3年，应每3个月复查一次；治疗后第4和第5年，应每半年复查一次；治疗5年后，应每年复查一次。如果出现异常情况，应立即回院检查。

中山大学附属肿瘤医院
鼻咽科主任 曹卡加

过敏性鼻炎 脱敏治疗要打“持久战”

过敏性鼻炎发病率逐年升高与工业社会环境污染和人们生活方式改变密切相关，目前暂时还没有办法彻底根治。治疗上首选药物有西替利秦等抗过敏药和糖皮质激素等激素类药物。抗过敏药物虽然起效快，但副作用大，且需要长期反复使用，有些药还容易产生耐药性和依赖性，停药后症状可能再次出现。绝大多数过敏性鼻炎的过敏原为尘螨，而尘螨引起的过敏性鼻炎可以采用新的生物免疫治疗，即脱敏治疗。

脱敏治疗的好处在于能够明显缓解症状，改善生活质量，同时减少甚至停止抗过敏药物的使用，预防疾病的反复发作。同

时，脱敏治疗使用的是疫苗类生物制剂，没有严重的副作用。当然，脱敏的同时还需要患者养成良好的生活习惯，尽量减少周围环境中尘螨的浓度。比如室内经常通风、常曝晒被褥衣物、经常清洗空调滤网、减少棉毛类制品的使用（地毯，厚重的窗帘等）、不养宠物、减少室内的空气湿度等，尽量避免与过敏原接触。

过敏性鼻炎脱敏药有粉尘螨滴剂，患者将液滴滴于舌下，含1-3分钟后吞咽，每日1次，固定时间用药。国际上推荐疗程2-3年，疗程越长，疗效越巩固。

赣南医学院第一附属医院
耳鼻喉头颈外科主治医师 杨文飞

张医生信箱

LED灯蓝光会损伤眼睛吗？

张医生：

目前生活中发光二极管(LED)已得到广泛应用，但有报道说LED的蓝光对眼睛有害，这是真的吗？

广东读者 易小姐

易小姐：

到目前为止还没有医学临床试验报告能够证明LED的光源对眼睛视力有显著影响，大家不必过分担忧。国外有研究者将动物暴露在高强度蓝光下长时间照射，结果显示会引起视网膜、视细胞的光化学损伤。但这只是动物实验研究，对于人类不一定有可比性，且实验还是在强烈蓝光条件下实施的，与我们日常生活中所使用的LED灯光照明环境不同。另外，人眼的角膜、晶状体、玻璃体都会吸收一定数量的蓝色光，可自动保护视网膜少受蓝光的损害。当然，使用LED产品时，尽量多眨眼，控制使用时间，减少视疲劳的产生；可多喝绿茶，增强眼部保护力；预防户外自然界的蓝光伤害可佩戴偏黄色的墨镜，因为黄色可过滤蓝光；选购LED灯时应选择适合房间大小的灯泡瓦数，不可过亮或过暗。至于一些商家推出的护眼产品，如防蓝光的屏幕贴、保护膜，或带防蓝光的眼镜片，多是商家炒作的噱头，不可信。

南方医科大学中西医结合医院眼科
副主任医师 籍莉

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱：jtysjb@163.com

肛瘘和痔疮关系并不密切

不少人常常把肛瘘和痔疮混为一谈，其实这是两种不同性质的疾病。肛瘘是肛门直肠周围脓肿的后遗症，它与肛周脓肿有着因果关系，是一种慢性感染性疾病。肛瘘的外口经常、反复的疼痛，破溃流出少量脓性、血性、粘液性分泌物，分泌物刺激皮肤引起的瘙痒。痔疮是肛垫发生病理性肥大和移位的结果，主要症状是排便时出血和脱出，其病因、症状、体征及发病部位等与肛瘘几乎没有相同之处，因此很容易鉴别。如果再结合肛肠科常规检查（包括视诊、指检+肛门镜检查）即可完全鉴别和明确诊断。肛瘘和痔疮的治疗方法也完全不一样。

肛瘘也是肛肠科的常见病之一，但和肛周脓肿一样，肛瘘在民间的“名气”也大不如痔疮，因此也常有肛瘘患者自称是得了痔疮而前来就诊（他们以为肛门不舒服肯定是得了痔疮），而实际上他们患的是肛瘘而不是痔疮。当然，由于痔疮发病率高，所以患肛瘘的同时又有痔疮也是很常见的现象，在手术切开瘘管时，医生也会对其行经方位的痔疮一并切除，至于其它方位的痔疮处理应在遵循痔疮治疗原则的基础上视具体情况选择最合适的治疗方案。

南方医科大学南方医院肛肠外科
副主任医师 李胜龙