

“糖友”过冬“八防”

糖尿病患者在天突然变冷时,交感神经处于兴奋状态,可引起肾上腺素分泌增多,促使肝糖原分解为葡萄糖,抑制肌肉组织对葡萄糖的摄取,抑制胰岛素的分泌,使本来血中就相对或绝对不足的胰岛素水平显得更低,从而使血糖升高,导致病情加重或不易控制。因此,糖友过冬一定要做到以下“八防”。



一防寒 由于糖友体内缺乏胰岛素,肌肉摄取葡萄糖能力下降,身体产热不足,不耐严寒,加上糖尿病患者免疫功能降低,在冬季遇到气温下降时,常常容易感冒,这也会导致病情反复加重,甚至诱发酮症酸中毒。因此,糖友们在冬季应注意防寒保暖,及时增加衣服。

二防足部冻伤 寒冷容易导致冻伤,引发糖尿病足,所以糖友在冬天可以多晒晒太阳,提高身体免疫力;晚上用37℃左右热水泡脚15分钟,有助于防寒保暖及改善局部血液循环;避免用手撕脚皮,以防皮肤破损引发感染。

三防过度饮食 寒冷的冬天往往会导致糖友们食欲旺盛,但进食太多会影响血糖控制,所以糖友们根据自身情况制定科学适合自己的食谱,合理饮食。

四防头部着凉 研究发现,当

气温在4℃左右时,人体约有1/2的热量是从头部散发;而当气温在零下10℃左右时,人体约3/4的热量从头部散发,可见头部与人体热平衡的关系很大。提醒糖友们在寒冷的天气注意头部保暖,可以避免发生风寒感冒、咳嗽、头痛、面神经麻痹等疾病。

五防感染 糖尿病患者发生呼吸道、皮肤、尿路感染的几率比正常人高,严重者甚至可以危及生命。所以,糖友们在冬季要尽量少去人流量多空气不流通的地方,经常检查自己的皮肤状况。

六防情绪波动 情绪波动过大容易引起交感神经兴奋,促使肝脏中的糖原释放进入血液,而使血糖水平升高,加重病情。所以,糖友们不管遇到什么事情都要保持一个

稳定的情绪。

七防洗澡昏厥 糖尿病患者一般都伴有心脑血管疾病,且血液黏度偏高,冬季因洗澡发生昏迷,甚至猝死的不在少数。因此,糖友们不宜在密闭的浴室里洗澡,水温不要超过40℃,时间不宜超过20分钟;空腹或刚打完胰岛素时不可洗澡,最好在有家人陪伴的时候洗。

八防跌倒骨折 糖友常存在糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱,引起钙质流失和骨代谢异常,易发骨质疏松症,轻微的外力作用就可能导致骨折。冬季雨雪天多,路面湿滑,糖友如果不慎摔倒,出现骨折的几率会更大。因此,遇到雨雪天气尽量少出门,一旦跌倒不可强行行走,以免造成继发性损伤。

山西省中医院内分泌科 高文莉

美白牙齿勿盲目跟风

30岁的肖女士最近在一家美甲店做了一个“6D纳米炫齿浮雕”美牙项目,操作师先磨去她一部分牙,然后用一种树脂材料像涂指甲油一样往牙齿上一层一层地刷,最后进行打磨抛光。做完后,她感觉牙齿像穿了一层厚厚的“盔甲”,全都大了一号,且白得很怪异。事后,肖女士来到专业的口腔医院就诊,医生说她的牙釉质在美牙过程中遭到破坏,牙齿表面已经变得凹凸不平,需要尽快修复。

众所周知,牙齿美白、洗牙等属于专业性极强的医疗行为,对器械消毒和材料选择要求都非常高,美甲店显然不具备行医资格,如果操作不当会给患者口腔健康造成不可逆的损害。因此,不论是洗牙还是美牙都应尽量选择正规的医疗机构。

美白牙齿方法有很多,如洗牙、冷光美白、做烤瓷冠等。长沙市口腔医院美容科主任廖光天指出,选择牙齿美白的方法要因人而异,不同情况选择不同的美白牙齿方法,切忌盲目跟风。如外源性色素沾染、烟渍黄牙、牙垢牙结石宜洗牙、牙周治疗;内源性色素沉着、轻度四环素牙可进行冷光美白;中度四环素牙、氟斑牙可做贴面修复(瓷贴面);牙齿严重变色,伴牙齿缺损、外伤,残冠建议做烤瓷冠(美容冠)。

长沙市口腔医院 费点

影响糖化血红蛋白因素多

糖化血红蛋白(HbA1c)是血红蛋白与血糖进行非酶促反应结合的产物,能反映过去6~8周的平均血糖水平,是糖尿病监测和管理的重要指标,糖尿病患者应定期复查。但影响该指标的因素很多,如果排除了这些因素仍偏高,就要引起重视了。

妊娠 妊娠期妇女血容量增加,可引起血红蛋白生理性降低,从而影响HbA1c水平。

饮食 维生素C和维生素E能够抑制Hb糖基化,进而影响HbA1c水平。

药物影响 某些抗感染药物可通过降低血浆中肿瘤转移因子- α 的水平,改善胰岛素抵抗,降低HbA1c水平;某些抗病毒药物的副作用是溶血性贫血,也会影响HbA1c水平;长期大剂量服用乙酰水杨酸(阿司匹林)、慢性麻醉剂等可使HbA1c测定结果升高。

采血时间 HbA1c测定应采用空腹血标本,餐后血液中脂肪、酒精等因素会对检测结果有影响。

标本储存条件 在2℃~8℃

条件下全血样本在小于2小时,以及24小时、48小时HbA1c测定结果稳定,差异无统计学意义($P>0.05$);在37℃放置24小时测定结果会下降5.0%,48小时下降9.1%。

抗凝剂的选择 临床上一般是以EDTA-2K作为测定HbA1c的标准用管,而如果用肝素锂抗凝的全血检测结果略有偏高。

红细胞的寿命 HbA1c的寿命与红细胞的寿命一致,任何改变循环血中红细胞寿命的因素,如溶血性贫血、再生障碍性贫血、大量失血或输血、肝脏疾病、脾切除术后、缺乏维生素B₁₂、肾损伤、红细胞清除障碍等,均能不同程度的影响HbA1c测定结果。

地域差异 大量临床研究数据发现,生活于高海拔地区的人群,因久居高原慢性缺氧刺激后,红细胞生成素水平增加,红细胞和血红蛋白也相应增多,HbA1c水平也会有一定程度的增高。

解放军第306医院 高娇

(湘)医广[2016]第16-1228-1764号

长沙市口腔医院

本版协办 电话:0731-83878383
地址:长沙市天心区友谊路389号
长沙市五一大道844号
网址: http://www.csskqyy.com

如何给宝宝正确测量体温?

市面上体温计有很多种,而最常用的就是普通的水银体温计和电子体温计,家长应该选择哪一种呢?

普通的水银体温计测得比较准,一般测量腋下5~10分钟,测量前应该多甩几下,让水银柱回归到35℃以下,测量前还要检查一下宝宝腋下是否有汗,如果有汗,应先用干毛巾擦拭以后再行测量,否则会测不准,但是,水银温度计易碎,不安全。

第二种是电子体温计,它的优点是测量方便,但缺点是在电池不足的时候容易测不准,且在刚拿出来的时候也容易不准,所以一般建议测两次,且以第二次测量结果为准。

需要注意的是,如果宝宝在哭闹时,或刚喂完奶、刚做完婴儿操以后,不要马上测体温,因为这时候的体温会比正常值高一些。如果宝宝的腋温超过37.2℃,说明宝宝发烧了。



健康卡通



成人也发水痘

冬春是儿童水痘多发期,但成年人也会生,而且症状比儿童还严重。水痘传染性强,主要通过空气、飞沫或直接接触传播。一般出现1~2天的发热和全身不适,然后依次在头部和身体、四肢出现水疱。因此,体弱者最好不要到人多地方玩,注意个人卫生等。

图/文 陈望阳