

# 糖尿病患者 早期合理治疗控制病情

糖尿病是一种较为棘手的疾病,不仅会导致患者血糖变化,还可能引起相关并发症,影响患者的身体健康。解决糖尿病问题迫在眉睫,根据当前医疗技术,一般只能控制血糖,减少并发症的出现,并不能达到治愈的效果,但通过早期合理治疗,可将病情控制在一定范围内,对疾病治疗产生积极影响。

## 糖尿病四大类型

根据患病人群,大致可将糖尿病划分为四大类,包括1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病以及妊娠期糖尿病。

1型糖尿病的发病机制是患者体内产生了针对胰岛的抗体,破坏了胰岛,造成胰岛素的缺乏,对于这类患者而言,若不及时注射胰岛素就难以生存;2型糖尿病主要是由于患者所处环境、生活方式、遗传等多种因素导致胰岛功能逐渐下降,胰岛素抵抗逐步加强;妊娠期糖尿病与妊娠期间患者的激素水平、生活方式息息相关。除了1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠期糖尿病以外的其他所有病因引起的糖尿病。以上四种糖尿病中较为常见的是2型糖尿病,占有糖尿病九成以上。

## 哪些患者可通过早期干预控制血糖?

新诊断的2型糖尿病患者HbA1c(糖化血红蛋白)≥9.0%或

空腹血糖≥11.1毫摩尔/升,伴有明显高血糖症状时可启用胰岛素强化治疗;空腹血糖为8.0~11.0毫摩尔/升、HbA1c为7.5%~8.9%的患者也可考虑实施胰岛素强化治疗。使用口服降糖药或胰岛素治疗3个月以上、HbA1c≥7.5%的2型糖尿病患者,如病程在15年以内、胰岛β细胞功能尚存(如空腹C肽≥0.4纳摩尔/升),也可考虑实施治疗。

## 患者日常如何控制血糖?

平衡膳食结构,控制总热量的摄入,保证饮食清淡、健康、绿色。

主食定量,精细搭配全谷物、薯类、杂豆等粗粮,富含膳食纤维、低GI(低血糖生成指数)的食物在胃肠内停留时间长,可减少餐后血糖波动,有助于血糖控制。

多吃蔬菜,水果少量。蔬菜水果中的抗氧化营养素有助于降低2型糖尿病发病风险,因此糖尿病患者在进行饮食选择时,蔬菜瓜果必不可少。

注意饮食规律,进食按照顺

序。饭量随意增减,餐次不规律,会使血糖忽高忽低,给血糖管理带来难度。研究显示,按照蔬菜-荤菜-主食的顺序进餐,可降低餐后血糖波动。

合理烹饪,少油少盐。合理选择烹饪方式,可以控制油、盐的摄入量,烹调油摄入过多会导致膳食总能量过高,引起超重及肥胖,对血糖、血脂等指标不利;高盐饮食会增加糖尿病发病风险。

## 哪些患者不适合进行早期治疗?

1. 诊断为1型糖尿病或其他特殊类型的糖尿病;
2. 年老体弱的患者,或伴有严重全身性疾病的患者;
3. 已经存在严重的糖尿病慢性并发症;
4. 已经发生过心肌梗塞等。

湖南省常德市澧县中医医院内分泌专业 朱婷婷

## 心脏彩超,能查出哪些心脏病?

心脏彩超是将超声波探测仪放置在患者胸部,将声波传递到心脏,并通过反射进行实时显像,最后医生对心脏影像进行大小、泵血和心脏瓣膜功能分析,从而了解患者的实际心脏情况。下文旨在帮助人们正确认识心脏彩超的有关知识。

## 哪些人群需要做心脏彩超?

若患者出现以下几种情况时,一般医生会推荐其做心脏彩超:

确诊心血管疾病的患者已经患有先天性心脏病、心脏瓣膜病以及心衰等患者,通过心脏彩超的方式检查,可以了解患者病情变化,根据检查结果调整用药。

有临床症状的患者出现胸闷、心慌、呼吸困难以及下肢浮肿等症状的患者做心脏彩超检查,可确定心脏结构和功能是否异常。

体检异常或心电图异常的患者医生听诊发现异常心脏杂音或者心电图显示心率不齐、ST-T改变等,此时需要做心脏彩超检查,进一步了解心脏的结构和功能情况。

有基础疾病的患者高血压、高脂血症以及甲状腺功能亢进等患者,随着疾病发展,可能对心脏产生一定影响,这些患者在随访期间也需要进行心脏超声检查。

超过60岁的老年人老年人身体各项器官都会出现退化的情况,超过60岁后,心脏中的血管、肌肉等都会出现问题,例如血管硬化等,一旦发作危害非常大。定期做好心脏彩超检查能很好地预防这些疾病。

## 心脏彩超,能查出什么心脏病?

先天性心脏病部分患者在出生后就发现心脏发育不全,若没有及时治疗容易出现心衰等症状。因此小孩出生后应做心脏彩超检查,排除是否患有先天性心脏病。先天性心脏病患儿,通过手术或微创的方式都能达到治愈效果。

心脏瓣膜病出现风湿性感染后,患者也应进行心脏彩超检查,因为风湿热会影响患者心脏瓣膜功能,导致出现心脏瓣膜病变,严重时还会危害生命安全。

心肌疾病心肌病起病比较隐匿缓慢,多数患者早期没有明显症状,常在体检时才发现有心脏扩大或心室肥厚,有的仅表现为虚弱无力,运动耐力降低,通常不会引起重视。心脏彩超检查可及时发现异常,通过健康生活或治疗,延缓疾病发展。

冠心病心脏彩超可对患者心脏的形态和功能进行评价,作为冠心病的辅助检查项目,也可用于心肌梗死及其合并症的诊断。

其他心脏疾病如高血压性心脏病、心包积液、主动脉疾病等。

湖南省怀化市沅陵县中医医院物理诊断科 李建成

## 食管癌盯上这些人群 积极防治是关键

生活中,得食管癌的患者往往有很多不良的生活习惯。第一,他们都喜欢吃含有亚硝酸盐化合物或者真菌毒素比较高的食品,如腌制的、熏制的、烧烤的、油炸的食品等;第二,喜欢吃热食,一般食管黏膜耐受温度是40~50℃,超过这个温度尤其达到60℃以上时,就很容易损伤黏膜,造成病变;第三,喜欢吃快食,粗糙的食物会损伤食管黏膜,造成急慢性炎症发生,增加患癌风险;第四,喜欢吃辣食,吃辣食的人群,食管发生病变的风险会增加1~2倍;第五,喜欢喝酒。

目前食管癌的治疗主要有两大原则,一是最大化延长患者生存时间;二是最大化提高患者生活质量。食管癌全国5年生存率以往是25%~30%左右,最近国内一些治疗中心报道5年的生存率甚至已达到40%~50%。

早期食管癌征兆很不典型,容易和慢性咽炎、反流性食管炎相混淆。建议高发地区40~69岁的人群和生活当中有不良生活或饮食习惯的人,尽早做食管癌筛查,早诊早治。

河南安阳市肿瘤医院胸外科主任 郝安林

## 胃溃疡如何预防和护理?

胃溃疡是指在胃内壁发生的溃疡症状,属于消化性溃疡的一种。患者临床症状比较明显,往往会出现不同程度的胃部疼痛、食欲不振等,给患者及其家庭带来心理和经济负担。采取有效的护理方法对防治胃溃疡非常重要,下面笔者就和大家谈谈有关护理问题。

### 一、预防胃溃疡措施

1. 日常生活中,要保持情绪稳定、心情愉快,避免出现消化不良,引起胃部相关疾病。胃部的健康与人体精神因素有很大的关系,如果在生活中受到了过度精神刺激,比如患者经历长期的紧张、恐惧或者是悲伤,这些刺激会导致人体大脑皮层功能失调,引起迷走神经功能紊乱,最后引发胃炎、胃溃疡等。

2. 平时要注意合理饮食,养成良好的饮食习惯,不要暴饮暴食。吃饭时要注意细嚼慢咽,不要狼吞虎咽,可以在一定程度上减少食物对于胃黏膜的刺激,有效降低胃溃疡的发病几率。

3. 注意饮食卫生,尽量使

用个人的餐具进食,减少公共餐具的使用,尽量不要抽烟喝酒。

### 二、胃溃疡的护理方法

1. 加强营养摄入。患者在日常生活中要加强营养摄入,应尽量选择易消化、蛋白质和维生素含量高的食物,如鸡蛋、鱼肉、瘦肉等,还要多吃新鲜水果蔬菜,多食用这些食物可有效增强人体的抵抗力,还能修复患者受损的组织,促进溃疡愈合。

2. 不吃刺激性大的食物。刺激性大的食物会促进胃酸的分泌,加重胃溃疡病情,如生葱、生蒜、浓茶等。此外,也应尽量减少甜食的摄入,因为甜食可以增加胃酸的分泌,对胃溃疡产生刺激,加重病情。

3. 注意戒烟戒酒。烟草中含有大量的有毒物质和致癌物质,其中尼古丁可以改变胃液的酸碱度,扰乱胃幽门的正常功能,导致溃疡疾病。酒精可以直接刺激胃黏膜,破坏胃黏膜的保护层,导致人体形成胃黏膜糜烂溃疡。

湖南省张家界桑植县民族中医院内科护理 李菊花