



# 糖尿病认知的十大误区

有关糖尿病的认知有许多误区，这些误区可能会影响患者对疾病的认识和管理。以下是关于糖尿病认知的十大常见误区。

## 误区一 只有老年人才会患糖尿病

糖尿病并不仅限于老年人，实际上，越来越多的年轻人也开始患上糖尿病。这主要是因一些不健康的生活方式导致的，如久坐不动、高脂高糖的饮食习惯和肥胖等。这些因素会增加糖尿病的风险，不论是老年人还是年轻人都会受到影响。当然，年轻人如果携带糖尿病相关基因，也会更容易患上糖尿病。此外，一些特定的疾病或治疗方法，如胰岛素抵抗、胰腺炎或使用某些药物等，也可能导致年轻人患上糖尿病。

## 误区二 只有胖人才会患糖尿病

虽然肥胖是糖尿病的一个风险因素，但并不是所有的糖尿病患者都是胖人。实际上，一些瘦人也可能患有糖尿病。

## 误区三 糖尿病只是高血糖

糖尿病确实会导致血糖升高，

但这只是其病理生理的一部分。糖尿病还可能影响肾脏、眼睛、血管等多个器官和系统。

## 误区四 只有吃糖才会导致糖尿病

糖尿病的发生并不仅仅取决于糖的摄入量。虽然过多的糖摄入可能增加糖尿病患者血糖升高的风险，但是糖尿病的发生还与其他多种因素相互作用。首先，糖尿病的发病与遗传因素密切相关。研究表明，一些人携带特定的基因，使他们更容易患上糖尿病。这些基因与胰岛素的分泌或细胞对胰岛素的反应有关。因此，即使他们遵循良好的饮食和生活方式，这些人也可能患上糖尿病。其次，生活方式也是糖尿病的重要影响因素之一。不健康的饮食习惯、缺乏体育锻炼和肥胖等因素，都与糖尿病的发生有关。高脂高糖的饮食习惯会导致胰岛素抵抗，增加患糖尿病的风险。此外，缺乏体育锻炼和长时间久坐会降低身体的胰岛素敏感性，增加患糖尿病的风险。

## 误区五 糖尿病不需要治疗

糖尿病如果不加以控制，可能引发很多严重的并发症，如心脏病、中风、肾脏病等。因此，糖尿病需要积极治疗和管理。

## 误区六 糖尿病患者必须遵循严格的饮食限制

饮食是糖尿病管理的重要组成部分，糖尿病饮食控制的核心是控制碳水化合物及高脂食物，因为碳水化合物（我们也称之为“主食”）本质上是一种多糖，经过胃肠道的消化就会解聚为单糖（大部分是葡萄糖），吸收入血后就会变成血糖，这就意味着主食吃得越多，血糖越高。高脂食物含有大量脂肪，除了导致动脉硬化外，还能作为能量供应源，通过肝脏的转化变成葡萄糖，同时高脂饮食会引发肥胖，而肥胖会引起胰岛素抵抗，最终引起血糖升高。合理的控制饮食和适合的烹饪方法是让糖尿病患者保持健康的基石，但并不意味着糖尿病患者必须完全放弃所有的美食。合理的饮食规划和适量的运动可以让糖尿病患者享受正常的生活。

## 误区七 只有注射胰岛素才能控制糖尿病

事实上，不是所有的糖尿病患者都需要注射胰岛素。一些2型糖尿病患者症状较轻者，无急性并发症或严重并发症者可以通过口服药物、饮食和运动来有效控制血糖。

## 误区八 糖尿病患者只要血糖控制好就算治疗成功

糖尿病治疗的目标不仅仅是控

制血糖，还包括控制血脂、血压和体重等指标。通过综合治疗措施，并将以上指标保持在理想水平，可以有效地降低糖尿病的并发症风险，并提高生活质量。

## 误区九 糖尿病患者不能参加剧烈运动

糖尿病患者也可以从事剧烈的体育锻炼，但需要在医生的指导下进行，并根据自己的状况进行调整。

## 误区十 糖尿病患者会早逝

事实上，只要糖尿病得到有效管理，患者也可以享受与非糖尿病患者相似的寿命。研究表明，通过控制血糖、血脂、血压和体重，糖尿病患者的寿命可以接近非糖尿病患者。糖尿病患者可以通过饮食控制、适量运动和药物治疗来达到血糖水平的控制。一些新型的药物和治疗方法也为糖尿病患者提供了更多的选择。

综上所述，糖尿病患者应该及时就医，接受医生的指导和治疗，合理规划饮食、适量运动，以及定期检查血糖和其他相关指标。只有这样，才能控制糖尿病的发展，减少并发症的风险，提高生活质量。

柳州市中医医院 罗韦峰

# 认识 宫颈炎，防大于治

宫颈炎是很多女性可能遇到的妇科疾病。了解其症状和如何进行日常护理是预防和及时治疗的关键。

## 什么是宫颈炎

宫颈炎是指女性宫颈组织的炎症性改变，通常由于病原体（如细菌、病毒、霉菌或寄生虫）的感染而引起。宫颈是子宫的下部分，连接阴道，形似一个小圆圈，起到保护子宫不受外界病原体侵入的作用。

### 1. 宫颈炎的分类

(1) 急性宫颈炎：症状较明显，宫颈红肿，伴有明显分泌物增多、黏稠、黄绿色，可能伴有异味。

(2) 慢性宫颈炎：这是更常见的一种。长时间的低度炎症可能导致宫颈组织发生结构性的改变，如宫颈上皮内瘤变等。

### 2. 宫颈炎的成因

(1) 感染：细菌、病毒、霉菌和寄生虫都可能引起宫颈炎。其中，人类乳头状瘤病毒（HPV）感染是宫颈癌的主要原因。

(2) 性行为：多个性伴侣、较早的性活跃年龄、不使用避孕套均增加感染的风险。

(3) 其他疾病：如阴道炎、盆腔炎等可能导致宫颈炎。

(4) 荷尔蒙变化：妊娠、月经、更年期等，可能导致阴道酸碱平衡失调，增加感染的风险。

### 3. 宫颈炎的诊断和治疗

(1) 诊断：通过妇科常规检查、宫颈涂片、宫颈活检等方法进行。

(2) 治疗：治疗宫颈炎的方法取决于炎症的原因。细菌性的感染可能需要抗生素治疗，而由病毒引起的感染（如HPV）可能需要其他方法。治疗的主要目的是消除病原体、减轻症状和预防并发症。

宫颈炎的预防和及时治疗非常重要，因为长时间的宫颈炎可能增加宫颈癌的风险。因此，定期进行宫颈筛查和HPV疫苗接种都是非常有效的预防方法。

### 宫颈炎的主要症状

宫颈炎的症状轻重程度可能因人而异，但大多数患者会经历以下一种或多种症状：

1. 异常分泌物 感染的宫颈通常会分泌出较多颜色、质地和气味都与平时不同的分泌物。例如，可能是黄绿色、带血、浑浊或泡沫状，并伴有难闻的异味。

2. 出血 一些患者可能会在性交后或在月经之间出现不正常的阴道出血。

3. 下腹部疼痛 宫颈炎可能引发下腹部轻微的疼痛或坠胀感。

4. 性交疼痛 由于宫颈受到感染或炎症，可能会使得性行为变得不舒服或疼痛。

5. 尿路不适 如排尿时疼痛、尿频、尿急等。

6. 阴道瘙痒 宫颈炎可能会导致整个生殖区域的瘙痒，特别是阴道。

7. 宫颈触痛 在妇科检查时，医生可能会发现宫颈有触痛现象。

需要注意的是，有些女性可能只有轻微的症状，或者甚至没有明显的症状。因此，定期的妇科检查对于及时发现和治疗宫颈炎至关重要。如果出现上述症状中的任何一种或多种，建议尽快咨询医生。

### 日常护理建议

预防总是优于治疗。对于宫颈炎，除了治疗病因外，日常的护理也非常关键，可以帮助减轻症状，预防再次发生。

1. 个人卫生 保持外阴清洁干燥，每天用温水清洗。尽量避免使用有香料的卫生巾、浴液或肥皂，因为它们可能会刺激生殖区域并破坏阴道的正常酸碱平衡。

2. 正确洗涤 清洁外阴时，从前向后洗涤，以避免将肛门的细菌

带入阴道。

3. 内裤选择 选择棉质的内裤，并尽量避免穿着过于紧身或不透气的衣物，以维持生殖区的通风。

4. 避免久坐 长时间久坐会导致生殖区湿热，容易滋生细菌。应定时站起活动，保持私处干爽。

5. 生活习惯 避免频繁地更换性伴侣，并使用安全的避孕措施，如避孕套，以减少感染的风险。

6. 定期妇科检查 即使没有任何症状，也建议女性定期进行妇科检查，及时了解宫颈的健康状况。

7. 饮食调整 平衡饮食，多摄取富含维生素和矿物质的食物。增加酸奶的摄入可以帮助恢复和维持阴道内的健康菌群。

8. 避免使用任何会刺激阴道的物品 如一些非处方的润滑油、香精等。

9. 生理期间 更换卫生巾的频率要足够，避免长时间使用同一片卫生巾。

10. 避免泡热水澡 过热的水可能会刺激宫颈，更容易导致感染。

宫颈炎如果得到及时合适的治疗通常可以很快恢复，但是日常护理和预防是确保健康的关键步骤。

广西壮族自治区民族医院 农朝艳