

# 糖尿病防治又有新方法 坚持运动5周 就能有效改善胰岛细胞衰老

糖尿病及糖尿病前期是很多人关注的健康问题，与之相关的是如何保护好胰岛功能。最近的一项研究发现，坚持运动5周，就可以明显改善胰岛β细胞的衰老，为防治糖尿病找到新方法。

## 坚持运动5周， 有助改善胰岛细胞衰老

胰岛β细胞是负责分泌胰岛素的细胞，胰岛素在调节血糖水平中起着至关重要的作用。随着年龄的增长或不良饮食习惯的影响，这些细胞可能会出现衰老，导致胰岛素分泌功能下降，进而引发胰岛素抵抗和2型糖尿病。不久前在《自然代谢》杂志上发表了一项研究表明，坚持运动5周，可以改善胰岛β细胞的衰老。

研究人员将小鼠随机分为四组：普通饮食-久坐组、普通饮食-运动组、高脂肪饮食-久坐组、高脂肪饮食-运动组。经过5周的干预后发现，高脂肪饮食-运动组的胰岛β细胞中的衰老标志物显著减少，这说明运动训练对衰老有潜在影响。

研究发现，尽管高脂饮食会使小鼠的胰岛失去葡萄糖反应性，但运动能够恢复胰岛素分泌功能。就好比肥胖导致胰岛分泌“累了”，不能很好地根据血糖水平来调节胰岛素分泌，而运动有助于改善这种情况。

研究证实了运动能够有效提升血清中胰高血糖素的水平，有助于降低衰老标志物的表达，从而减缓胰岛β细胞的衰老过程。此外，研究还收集了志愿者运动10周后的血清，与来自2型糖尿病患者供体的胰岛细胞共同培养，发现坚持运动也同样能够降低衰老标志物。

## 改善血糖,做好5件事很重要

1. **规律运动** 规律运动不仅可以降低血糖，还可增加胰岛素敏感性、改善体质、减少心血管危险因素，预防多种并发症。建议每周有氧、抗阻和柔韧训练搭配进行。

2. **良好睡眠** 人体激素分泌有自身的变化规律，不睡觉或压力大时，这些激素会处于应激状态，导致激素水平改变。这些激素水平与胰岛素是對抗的，时间一长就会打乱与胰岛素之间的平衡，导致人体脂肪代谢、血糖代谢以及神经免疫系统紊乱，进而引发糖尿病。

3. **控制热量** 糖尿病前期要注意合理膳食，要利用低热量饮食控制糖尿病前期的病情发展，在保持低热量饮食4周以后，就可以使胰岛功能得到一定程度的恢复。日常饮食中可以多吃些粗粮、全谷物，少吃一些细粮。将碳水化合物

物控制到总热量的50%左右，其中，全谷类至少占总碳水化合物的一半，减少高升糖指数食物；忌食甜腻、油炸，以及含高脂肪、高热量食物，如肥肉、糕点、汽水、炸鸡等。

4. **减小腰围** 目前大多数观点认为，胰岛素抵抗是2型糖尿病发生发展的一个重要的因素。我国一项长达9年的随访观察研究发现，具有中心性肥胖的人更容易出现胰岛素抵抗，心血管疾病风险更高。

5. **戒烟限酒** 香烟中的尼古丁会刺激交感神经，交感神经兴奋会分泌肾上腺素，而肾上腺素属于升糖激素，导致血糖升高；而饮酒对于糖尿病患者也不友好，会影响血糖的控制。

任璇



# 冬季防感冒，还要防冻伤

冬季天气寒冷，在预防感冒的同时还要预防冻伤，因为冻伤可能比你想象的更可怕。

## 哪些情况可能引起冻伤

冻伤是由寒冷引起小血管、细胞、神经和皮肤的结构和功能障碍所致的损伤，以四肢和面部为多见，常见原因有以下几种。

1. **气温过低**。7℃~8℃时，长时间裸露的肢体会发生冻伤；-5℃时，手指开始疼痛、麻木；-15℃时，裸露的手指会被冻伤。

2. **刮风、潮湿天气**接触铁、石、冰块等物体会加速散热，加强寒冷的伤害。

3. **鞋袜过紧、长时间站立**不动或长时间浸泡在寒冷的水中均可导致局部血液循

环障碍，热量产生减少，导致冻伤。

4. **年老体弱、营养不良、缺乏锻炼者**，对寒冷耐受力差，易被冻伤。

5. **失血或创伤**可减弱人体对外界温度变化的调节和适应能力，使局部热量减少导致冻伤。

## 冻伤后如何紧急处理

如果不慎冻伤，应迅速转移到温暖环境，脱去潮湿的衣物，用毛毯或厚棉被包裹身体，并拨打120急救电话。

迅速复温是冻伤急救治疗的关键。复温过程中，要特别注意水、电解质的监测，因为血pH值、钾、钠可迅速发生变化。必要时可进行人工呼吸、心脏复苏、抗休克等抢救

措施。

## 如何预防冻伤

1. **锻炼身体**，适当进行抗寒锻炼，如用冷水洗脸、洗手，以提高皮肤对寒冷的适应力。

2. **注意保暖**，保护好手足、耳朵等易冻部位，出门戴耳罩、手套，穿厚袜、棉鞋等。鞋袜潮湿后，及时更换。平时经常揉搓这些部位，加强局部血液循环。

3. **洗手、洗脸时**不要用碱性太强的肥皂，以免刺激皮肤。洗后适当擦一些润肤脂、雪花膏、甘油等护肤品，保持皮肤润滑。

4. **患有贫血、营养不良**等慢性疾患者，要特别注意加强营养，保证机体足够的热量供应，增强抵抗力。

河北省清河县中心医院  
急诊医学科 杜传杰

# 冬季谨防 儿童呼吸道疾病

冬季是儿童呼吸道疾病的高发季节，家长该如何应对和预防呢？

1. **尽早接种疫苗** 接种疫苗是预防各类感染性疾病最经济、最有效的手段，不仅可以有效减少感染几率，还可以降低重症病例的发生风险。家长应该在流感等冬季高发疾病流行前，尽早为孩子接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等。

2. **勤洗手，常通风** 手是传染病交叉感染的重要媒介，注意手卫生是防止病原体传播的重要措施。因此，外出回家后、饭前便后，接触眼、口、鼻前均要洗手，咳嗽、打喷嚏时要用纸巾或肘部遮住口鼻。同时，保持居住和工作环境清洁与通风，避免细菌滋生。

3. **合理膳食** 保证饮食多样化，确保优质蛋白质和维生素的摄入，如鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜水果等。多喝水，保持合理的体重，做到“吃动平衡”。

4. **适当运动** 适当运动可以增强体质，提高免疫力，也可在一定程度上预防流感等呼吸道传染病。

5. **个人防护** 呼吸道传染病高发季节，尽量避免前往人员密集、相对密闭的场所，如果要去，建议佩戴好口罩，降低呼吸道感染风险。同时根据气温变化及时增减衣物，避免受凉。家中如有感染者，应避免接触儿童。

6. **及时就医** 如果出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，应该尽早就医，同时遵医嘱用药，就医过程中做好防护措施，以免传染他人。

湖南省儿童医院规划财务部 彭晓珊

# 扁桃体术后护理要点

虽然扁桃体切除手术技术已相当成熟，但术后仍要重视护理工作，以免出现相关并发症。

1. **密切监测** 尽管现代手术技术明显减少了术中出血，但术后因咳嗽、吞咽等动作导致的伤口小血管撕裂仍时有发生。家长应密切观察患儿口腔内有无出血迹象，一旦发现异常，应立即就医处理。

2. **口腔护理** 术后保持口腔卫生非常重要，可以用不含酒精的漱口水漱口，刷牙时避免触及扁桃体窝伤口，以防外伤性出血。

3. **饮食护理** 术后第1天可以进半流食，术后2~3天由半流质食物逐渐过渡至软食，持续至术后3周复查。单纯腺样体切除术后第2~3天即可正常进食软食。术后鼓励患儿进食水乳类，以增强抵抗力，降低感染风险。

4. **情绪安抚** 扁桃体术后因嗓子疼痛，患儿容易出现哭闹，家长这时应做好情绪安抚工作，多鼓励，多陪伴。

5. **发热护理** 如果术后出现发热等症状，家长应监测体温，如没有超过38.5℃，且精神状态良好，可以用物理降温，如果超过38.5℃，可以在医生指导下使用退热药。

6. **疼痛护理** 扁桃体切除术后的一段时间内会有不同程度的疼痛。为缓解疼痛，可以采用冷敷法，也可以用按压或针刺合谷穴，均可起到一定的止痛作用。如果疼痛仍不能缓解，可遵医嘱适当应用镇静药或止痛药。

7. **注意休息** 术后要适当休息，避免剧烈运动，尽可能少去公共场所，以免感染。若术后扁桃体窝由白膜变成灰色，说明有感染可能，应及时就医。

湖南省儿童医院麻醉手术科 曾莉