

慢病防治

糖尿病患者要注意正确打开运动方式

●本报记者 梁婧婧

科学合理的运动有助于控制血糖和体重,而对于糖尿病患者来说,运动同样重要。那么,糖尿病患者应该如何运动,怎样运动,有何注意事项呢?为此,记者采访了呼和浩特市妇幼保健院内科主治医师康丽霞。

“早上运动是很多中老年人的选择,可是,对于糖尿病患者来说并不适合早上运动。一般早上空腹不宜进行运动,因为早晨气温比较低,糖尿病患者遇到冷空气刺激血管,容易诱发心脑血管病。餐后运动对身体可能引起血糖波动,可能因延迟进食造成血糖过低,也可能因没有服药而使血糖过高,所以最好把运动时间放在餐后。”康丽霞告诉记者,“原则上糖尿病患者应尽量避免长时间空腹或者降糖药物及胰岛素作用高峰时间进行运动。一般在早餐后或晚餐后1—2小时后开始锻炼较为适宜。因糖尿病患者在进食1—2小时血糖会升到最高值,然后开始缓慢下降,直到下次进食血糖再回升。选择餐后1—2小时进行运动,能通过运动快速的消耗血糖,维持血糖的稳定。而对于注射胰岛素的糖尿病患者,胰岛素注射完或降糖药服用半小时后就运动,会加快降糖药物的吸收,更易发生低血糖。而餐后半小时到1小时之间,糖尿病患者的血糖水平开始升高,降糖药的药力在餐后1小时左右也有所减弱。”

那么,糖尿病患者选择什么样的运动方式更合适呢?康丽霞表示:“其实做家务也是很好的锻炼,有助于消耗热量和降低血糖。养花种菜、打扫房间、洗车、遛狗、与孩子

一起玩耍等也是很好的运动。如果‘糖友’之前没有参加过锻炼,可以从每天散步10—15分钟开始,之后逐渐增加到每天散步30—45分钟。或者戴一个计步器,争取实现每天步行1万步的目标。太极拳、游泳和平衡能力训练也都是不错的运动方式。练习太极拳有助于缓解压力、改善平衡能力和提高身体灵活性,‘糖友’练太极有助于降低血糖水平。水中锻炼尤其适合神经病变的‘糖友’(手脚常出现无力、麻木、刺痛或疼痛等症状);由于水中锻炼对关节冲击更小,因而也很适合同时患有有关节炎的‘糖友’。平衡



能力会随着年龄增大而逐步降低,‘糖友’脚部感觉通常会更加迟钝,因此平衡能力会受到很大影响,糖尿病性神经病变患者更容易走路失态,平衡能力训练有助于解决这些问题,比如做‘金鸡独立’。此外,间歇式运动也有助于降低血糖水平,改善心血管健康和增强运动毅力,比如慢跑与快走结合、散步与快走结合等。”

糖尿病患者运动要注意些什么呢?康丽霞提醒:“首先要做好热身,糖尿病患者运动前要有5分钟的准备活动,如活动上下肢、腰部和腹部。跑步,要从快速步行逐渐转入慢跑。划船或游泳前,应作上肢、肩部和颈部的准备活动。要严格遵守规定的运动量和进度,不要过度劳累,避免剧烈运动,以免刺激交感神经,引起肾上腺素反应而使血糖升高。注意运动必须与饮食、药物治疗相结合,合理安排三者之间的关系,以获得最佳疗效。结束运动时,不要立即停止,因为运动时大量血液聚集在四肢肌肉组织中,突然停止运动,血液不能很快回到心脏而产生暂时性脑缺血,会引起头晕、恶心甚至虚脱等不适症状。因此,糖尿病患者在运动结束时,应继续作一些行走、缓慢跑步等放松活动,一般历时5分钟左右。运动后不要马上说话或进行冷、热水浴,而应把汗水擦干,待心率恢复到正常时再进行温水淋浴。易发生低血糖的糖尿病患者,应减少运动前胰岛素的剂量,或在运动前适当摄入食物,同时携带饼干、糖果等食品,以备发生低血糖先兆时食用,防止运动中低血糖的发生。”

健康提示

预防出生缺陷 守护生命起点健康

●本报记者 梁婧婧

9月12日是预防出生缺陷日,2024年的活动主题“预防出生缺陷,守护生命起点健康”。那么,什么是出生缺陷?如何预防出生缺陷呢?为此,记者采访了呼和浩特市第一医院产科主任杨琦芳。

“出生缺陷是指胎儿出生前,由于不良的遗传因素、环境因素或二者共同作用使胚胎的发育过程发生紊乱,从而导致胎儿结构或功能异常。目前,我国出生缺陷发生率为5.6‰。出生缺陷发生后会给本人、家庭造成极大的不幸,也会带来沉重的社会和经济负担,有碍于提高人口素质,所以预防出生缺陷十分重要。”杨琦芳在接受记者采访时说。

“为了预防和减少出生缺陷的发生,世界卫生组织(WHO)提出了出生缺陷三级预防策略:一级预防是在孕前进行健康教育和指导,预防

出生缺陷的发生;二级预防是在孕期进行产前筛查和产前诊断,减少出生缺陷儿的出生;三级预防是对新生儿先天性疾病进行筛查,对出生缺陷儿进行治疗和康复,提高患儿生活质量。”杨琦芳介绍,预防出生缺陷越早越好。

在一级预防方面,要注意优生咨询和孕前准备,夫妇必须要选择身体健康、情绪最佳、物质准备充分的时候受孕,这样有利于胎儿的健康和发育。孕早期叶酸的补充很重要,孕前三个月适当补充叶酸,可预防胎儿神经管畸形,对流产、胎儿宫内发育迟缓和孕妇贫血等也有预防作用。

在二级预防方面,孕期检查和产前筛查很重要。孕期要避免滥用药物、病毒感染、接触有害物质、射线辐射、吸烟喝酒等。孕期要加强营养和胎儿监护。产前检查是为了保障

孕妇与胎儿健康和安全的分娩的孕期保健措施,是指怀孕妇女定期由医生进行的体格检查。产前筛查和产前诊断都属于出生缺陷二级预防措施。产前筛查是采用简便可行无创的检查方法,对胎儿危害严重的遗传病、胎儿先天性畸形、胎儿染色体病或妊娠期并发症进行筛查,包括血清学染色体疾病筛查和超声结构畸形筛查等。产前诊断则是应用医学遗传学的方法,预测胎儿是否有遗传缺陷或先天性畸形的风险。有以下情况需要做产前诊断:单胎者预产期时≥35岁,双胎者预产期时≥32岁;夫妇中有一方为染色体平衡易位或倒位携带者;前次妊娠及夫妇已经确诊的单基因遗传病家系;不良孕产史,包括两次以上流产史,不明原因死胎史,既往有染色体异常儿生育史等;产前筛查为高风险的孕妇;超声

筛查发现儿有与染色体或基因疾病相关的结构畸形或软指标。

在三级预防方面,要重视新生儿疾病筛查。新生儿疾病筛查是指对每个出生的宝宝通过先进的实验室检测发现某些危害严重的先天性遗传代谢性疾病,从而早期诊断、早期治疗,避免宝宝因脑、肝、肾等损害导致智力、体力发育障碍甚至死亡。

同时,杨琦芳提醒:“夫妻双方或家系成员患有某些遗传性疾病或先天性畸形者,曾生育过遗传病患儿的夫妇,不明原因智力低下或先天性畸形儿的父母,不明原因的反复流产或有死胎死产等情况的夫妇,分娩时年龄超过35岁的待孕妇,长期接触高危环境因素的育龄男女等属于出生缺陷高危人群,一定要做好孕前检查和产前筛查。”

健康养生

秋季泡脚畅通体内气血,你泡对了吗?

●孟一



白露已过,秋意更深,秋季的节气特点越来越明朗,这是一个由热转寒、阳消阴长的过程,所以秋季养生保健必须遵循“养收”的原则。俗话说“百病从寒起,寒从脚下生”,而泡脚就是一种很好地帮助“养收”的养生手段。

泡脚属于足浴的一种,是常用的中医外治法之一,能通体内外气血。

现代医学认为,脚部血液回到心脏不仅过程长,而且曲折,所以脚部肌肉有人体“第二心脏”的美誉,其收缩功能的好坏决定着末梢循环的状态。泡脚和足部按摩通过反射区促使大脑传导信号,改善体内分泌和血液循环,调节生理环境。

中医经络学认为“足之三阳,从头走足,足之三阴,从足走腹”。连接人体脏腑的12条经络有一半起止于脚,还有60多个穴位在脚上。

《黄帝内经》记载:“入秋后,寒气升,泡脚驱寒,消百病。”华佗《足心道》记载:“秋天泡脚,肺润肠濡。”

在泡脚药材选择上,以下几种尤其适合秋季使用:

桂枝:桂枝能发汗解表,温经通脉,散

寒止痛,手脚冰冷的人用桂枝泡脚可以大大改善情况。桂枝辛温,祛风散寒,桂枝泡脚能治疗感冒风寒、发热恶寒等。桂枝助阳化气,泡脚也可以治疗肾阳不足、寒痹腰痛、痛风等情况。

花椒:除了烹饪,花椒还有着丰富的药用价值。用花椒泡脚可以驱除五脏六腑之寒气,而且能够扶助阳气,对女性而言,花椒还有暖宫散寒、缓解痛经的作用。经常用花椒水泡脚,对感冒有一定的预防作用。另外,花椒气味芳香,用其泡脚对脚部疾病,比如脚气、脚臭、脚汗等,有一定的治疗和预防作用。

生姜:生姜属于辛温解表药,有散寒解表的作用,且副作用较小。生姜当中含有非常多的姜辣素,能够使人体当中的血液循环速度加快,并使得毛孔张开,促使体内的一些湿寒之气排出,有着驱寒暖身的功效。利于痛经、宫寒以及体寒人群。生姜泡脚能提升基础代谢率,还可以促使体内的一些多余水分快速排出,有着消肿的功效,减轻静脉曲张症状。

艾草:艾草有回阳、理气、逐湿寒等功效。用艾草泡脚能够改善肺功能,对于

患有慢性支气管炎的人很有益处。艾叶含有挥发性和苦味素,能够温暖身体,疏通经络,提高免疫力。尤其适合湿气比较重的人群。

红花:红花泡脚可以温暖全身,活血化痰,促进血液循环,还有助于防治失眠。冬季容易长冻疮,皮肤干裂的人多用红花泡脚可以起到预防的作用。

泡脚也是需要正确的方法的,水温38—40℃最佳,可以根据个人情况动态调节,时间每次20—30分钟,以微微出汗,皮肤色泽微微发红为佳。

需要提醒的是,泡脚会使下肢血管扩张,血液更多地流向脚部和下肢,如果立即躺下,心脏需要在平躺状态下更努力地工作,以确保血液顺畅返回心脏和上身部分。特别是心脏功能较差的人,这可能会增加心脏负担。因此,泡脚后应保持至少30分钟的清醒时间,让血液循环逐渐恢复正常,再准备入睡。

泡脚后的半个小时内,要及时饮用一大杯温开水,这样既能解渴,又有利于帮助体内代谢物排出。

(据《中国妇女报》)

健康关注

晕3D怎么办?

●郭诗梦

近日,国产3A游戏大作《黑神话:悟空》上线,大家的朋友圈都被这只“猴子”刷屏了。不少玩家第一时间打开电脑,开启“取经”之路。但没想到九九八十一难,最难的竟然是晕3D。游戏发布首日,就有玩家出现眩晕的情况。

3D游戏为什么会让大家群体感到头晕?如何缓解症状?就这些问题,记者采访了空军第九八六医院神经内科副主任医师李丹。

问:为什么会发生晕3D的情况?

李丹:人体感觉器官接收到的信息出现矛盾,引起的眩晕症状,就是晕动症。

比如,当人坐在行驶的汽车上,身体跟车辆相对静止,眼睛看车内的物体并不能感觉到自己在运动。但是耳朵中的前庭系统可以感受到运动、晃动和加速、减速。这样

一来,眼睛收集到的信息和前庭系统收集到的信息不匹配,产生冲突,就会引发头晕、恶心、呕吐等。

晕3D又称3D晕眩症,是指在玩3D电子游戏或者使用VR设备时出现的晕眩症状。

3D晕眩症和典型的晕动症完全相反。人明明坐着没动,但是眼睛里的世界却在动。两者基本原理是类似的。

这种情况不单单是玩《黑神话:悟空》这种3D游戏时会出现。环绕影院、模拟驾驶、太空模拟飞行、VR虚拟现实等,都会让部分人群出现3D晕眩症。

问:晕3D常见的症状有哪些?

李丹:病情发作时,患者睁眼时感觉周围物体在旋转,闭眼后感觉自身在旋转,且常伴有恶心、呕吐、出冷汗、心率过快或过缓、血压升高或降低,甚至肠蠕动亢进和便

意频繁等症状。

问:怎样才能缓解这些症状?

李丹:可以从三方面解决问题。首先,减少游戏沉浸感。玩家在玩游戏时将视野适当调得宽阔一些,让大脑意识到,自己并不是真正在对战,而是坐在椅子上,这样能在一定程度上缓解眩晕。玩家可以坐得离屏幕远一些,让视野里融入房间里的物件。同时,可以适当降低屏幕的分辨率、亮度、帧速率等。

其次,调整游戏视角很重要。玩家可以减少低头向下的视角,注意保持视觉与前庭系统一致。玩游戏时如果一直看着水平方向,眩晕感会相对减轻。

最后,要注意控制游戏时长。玩家玩游戏的时间越长,3D晕眩症的症状会越严重。玩家应避免长时间盯着3D游戏的屏幕。玩

一段时间后,应闭目养神或者眺望远处,让眼睛得到放松。

问:如果以上方式都不能缓解症状,可以吃药吗?

李丹:除了上述方法,吃晕车、晕船药,从一定程度上可以缓解3D晕眩症的症状。需要注意,吃药前请咨询医生,遵医嘱服用。

问:还有什么需要提醒大家注意的?

李丹:人在睡眠不足、劳累、患病、情绪不佳、饥饿或饱餐时更易出现晕动症或者3D晕眩症。建议大家平时锻炼身体,多进行前庭功能训练,不断增强体质。

另外,别忽视身体给出的求救信号。若已经出现了晕3D的情况,要注意及时休息,不要硬撑着打游戏。

如果症状始终无法缓解,务必及时去正规医院就医。(据《陕西日报》)

门(急)诊诊疗信息登记有新规范了

新华社电(记者 李恒、董瑞丰)记者9日从国家卫生健康委获悉,国家卫生健康委近日印发《门(急)诊诊疗信息质量管理规定(试行)》,旨在进一步加强医疗质量管理,做好门(急)诊相关信息采集,夯实医疗管理工作的数据基础。

规定主要包括3个方面的内容:一是明确医疗机构应当及时汇总保存的患者基本信息、就诊过程信息、诊疗信息以及费用信息等4大类72项门(急)诊诊疗信息。二是明确相关信息的采集、保存和保存要求,并制定相关信息质量与接口标准,保障信息数据规范可用。三是就医疗机构利用相关信息开展质控工作提出指导,推动医院持续改进门(急)诊管理和诊疗质量。

规定所指的门(急)诊诊疗信息是指医院根据门(急)诊病历和患者在本院门(急)诊就诊期间产生的各项信息汇总形成的反映患者本次就诊过程的信息摘要,包括患者基本信息、就诊过程信息、诊疗信息以及费用信息等。信息页不纳入门(急)诊病历,由医院根据实际情况以电子数据或电子文档等形式保存。

国家卫生健康委医政司有关负责人表示,各级各类医院要结合本院工作实际,利用信息化手段做好相关信息的采集、保存、分析、反馈,推动了门(急)诊诊疗质量提升。不得以本规定为由要求医务人员增加额外书写任务,加重一线医务人员负担。

门(急)诊诊疗是医疗服务的重要组成部分,占医院总诊疗人次的90%以上。近年来,随着信息化水平的提高,大部分医疗机构已经实现了门(急)诊诊疗信息的电子化记录。

健康服务

多生牙影响恒牙萌出

口腔“不速之客”需尽早拔除

如果孩子的牙齿出现这样的情况:门牙牙缝很宽,门牙掉了一直不长,新长的门牙尖尖的,家长就该警惕孩子是否长了多生牙。多生牙,也称为额外牙,是指超出正常牙数量以外的多余牙齿,发生率约为1%至3%。多生牙是口腔中的“不速之客”,可能影响儿童恒牙萌出,致使牙列不齐,一般建议已萌出的多生牙要尽早拔除。未萌出的多生牙则应根据口腔影像检查确定位置,如果位置影响儿童恒牙萌出,也应尽早手术拔除。

通常情况下,多生牙可以根据以下方式进行判断:观察生长部位。多生牙根据数量可分为单发或多发,根据萌出位置可分为正中、前磨牙区和磨牙区多生牙,最常见是上颌正中多生牙。观察形态。比如正中多生牙通常呈小锥形,牙根较短。观察数量。正常成年人有28颗至32颗牙齿,如果出现多生牙,牙齿数量会异常增多,甚至多于32颗。发现以上任何一种情况都建议及时前往医院口腔科就诊,进行X射线检查以明确诊断。

大部分多生牙可以萌出,但有部分多生牙会选择“潜伏”在颌骨内不萌出,甚至倒着长,往往在其他口腔疾病治疗时偶然发现。多生牙的生长位置不同,造成的后果也不同。若长在贴近牙列的位置,就会形成双层牙,影响牙齿排列和咀嚼功能。若多生牙占据了正常牙的位置,可导致儿童正常恒牙发育与萌出障碍,包括恒牙迟萌、阻生、牙根弯曲、牙齿移位、萌出方向改变等。另外,多生牙还可引起颌骨囊性病变。如果确诊为多生牙,建议及时拔除或者手术治疗,以免影响邻近牙齿的生长和排列,甚至造成其他口腔问题。(周贤)

研究显示夜间光污染与阿尔茨海默病发病风险相关

新华社电(记者 郭爽)美国拉什大学医疗中心研究人员开展的一项新研究显示,夜间光污染与阿尔茨海默病发病风险存在相关性,尤其是在65岁以下人群中,两者关系更为密切。相关论文已发表在新一期《神经科学前沿》杂志上。

研究人员介绍,阿尔茨海默病是最常见的神经退行性疾病,约占痴呆症病例的60%至80%。据统计,目前65岁以上成年人中有10.8%患有阿尔茨海默病。上个世纪以来,阿尔茨海默病发病率有所增加,这可以归因于人类寿命的延长,但也可能与多种环境因素有关,夜间人造光形成的光污染是影响阿尔茨海默病发病率的潜在环境因素之一。

在最新研究中,研究人员利用美国医疗保健和医疗补助服务中心、美国疾病控制和预防中心等机构数据以及卫星获取的光污染数据,评估了美国本土48个州的阿尔茨海默病发病率与平均夜间光照强度之间的关联。

研究显示,较强的夜间户外光照与较高的阿尔茨海默病发病率相关。研究人员还将夜间光照强度与阿尔茨海默病发病率的相关性与其他一些疾病因素进行比较。研究发现,在所有年龄段人群中,夜间光照强度与阿尔茨海默病发病率的相关性高于酗酒、慢性肾病、抑郁症、心力衰竭和肥胖症等,但低于心房颤动、糖尿病、高脂血症、高血压和中风等。而尤其令人吃惊的是,在65岁以下人群中,夜间光照强度与阿尔茨海默病发病率的相关性比任何其他被分析的疾病因素都更强。

研究人员强调,这项研究结论是通过统计数据得出的,要确定夜间光照强度和阿尔茨海默病发病率之间是否存在因果关系,还需要进一步研究。

