



一旦被确诊为糖尿病,应立即启动治疗



“糖尿病的病因是什么?糖尿病的预警症状有哪些?9月30日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市第一人民医院内分泌科主任吕芳,与读者交流。

曹凌 记者 马冰璐 文/图

糖尿病的病因

读者:糖尿病的病因是什么?

吕芳:我国成人2型糖尿病的患病率最新流调提示,高达12.8%!那么为什么会得糖尿病?首先是遗传因素,比如2型糖尿病有明显的家族史,但这属于不可改变的因素;其次是不好的生活方式,比如暴饮暴食、碳酸饮料、多吃少动等。

糖尿病的预警症状

读者:糖尿病的预警症状有哪些?

吕芳:早期的糖尿病一般没有症状,所以高危人群比如有家族史、肥胖、合并高血压高血脂和痛风等,应该定期体检,包括空腹血糖及早餐后2小时血糖;一旦出现以下情况,则是预警症状,更应该及时检查:

- 1) 到点不吃饭就饿得慌、时有低血糖发作;
- 2) 能吃能喝还不胖,甚至不需要减肥自体重下降;
- 3) 视物模糊、皮肤瘙痒、手足麻木、乏力等。

一旦确诊糖尿病 应立即启动治疗

读者:糖尿病的治疗应该是“五驾马车一起拉”,具体是哪五驾马车?

吕芳:一旦诊断糖尿病,就应该立即启动治疗,设立治疗目标,避免患者和医生的临床惰性。但这种治疗不仅仅局限于吃药打针,而是需要“五驾马车一起拉”。这五驾马车是:合理饮食、适当活动、及时监测、合理用药及糖尿病教育。

饮食结构要均衡、适当运动

读者:糖尿病患者应该如何吃,如何动?



名医简介

吕芳 合肥市第一人民医院内分泌科主任、主任医师、教授、硕士研究生导师、名医工作室领衔人。

吕芳:1) 合理饮食而不是不吃,饮食结构要均衡,主食不可少,肉奶蛋要保证、蔬菜足够、限盐限油,同时少量多餐、避免边吃边喝。

2) 适当运动不是过量锻炼:每周运动至少150分钟,每次运动半小时,提倡有氧运动、定时定量。

应定期自我监测血糖、血压

读者:在大医院制定了糖尿病治疗方案,包括如何用药等,是否就一劳永逸了?

吕芳:当然不是。血糖、血压等都是每日波动的,影响因素多种多样,包括吃什么、吃多少、几点吃、吃多快,也包括我们是否活动、怎么活动、活动多长时间,同时睡眠、心情、身体不适等也会影响血糖、血压。所以即使用药方案稳定了,也应该定期自我监测血糖、血压,定期专科门诊复诊,一旦有波动,及时调整方案;而不是凭感觉,或是每个月到医院方便门诊开个药天天吃就完事了。包括胰岛素,也不是用上了就不能停,一旦需要及时使用,身体状况好转后在专科医生的指导下及时停用。



读者:哪些人适合接种HPV疫苗?

专家:世界卫生组织推荐的最佳接种年龄是9~13岁,没有性生活前接种疫苗是最理想的,越年轻,抗体水平越高,预防效果越好;已有性生活女性也可接种。中国上市的2价、4价疫苗及9价疫苗的接种年龄分别为9~45周岁、20~45周岁女性及16~26周岁女性。

记者 马冰璐

健康新闻

安医大附属济民肿瘤医院正式挂牌 力争三年内建成三甲专科医院

星报讯(乐娟) 10月8日上午,安徽医科大学附属济民肿瘤医院举行挂牌仪式。合肥市卫健委、安徽医科大学、安徽省民政厅、安徽省科协、中国癌症基金会、复星集团等单位代表出席挂牌仪式并讲话。安徽医科大学医院管理处处长范自法表示,为深化高等教育供给侧改革,安徽医科大学与上海复星医药集团以“战略认同、开拓创新、诚实守信、资源共享”为合作原则,遵照国家现行法律、行政法规、监管规定及产业、行业政策开展各项工作。双方将按照目标考核要求严格管理,三年内努力将其建设成为三级甲等专科医院。

合肥市卫健委副主任潘海峰表示,希望安徽医科大学附属济民肿瘤医院以此次挂牌为新起点,抓住机遇,加快发展,以优良的技术、优质的服务,造福全市人民,为安徽蒸蒸日上卫生事业锦上添花。

安徽医科大学附属济民肿瘤医院院长刘爱国表示,将以此次挂牌为契机,以共建、共育、共赢为目标,争取安徽医科大学的全方位帮助,狠抓医院内部管理,不断改善就医条件,努力提高服务质量,大力实施“名医、名科、名院”发展战略,开展学术交流研讨,培养自己的名医,不断提升医疗服务水平和医院美誉度,尽快将安徽医科大学附属济民肿瘤医院建设成为三级甲等专科医院,为健康安徽建设做出新贡献。

“小镜子”帮他打通呼吸道

星报讯(金蒙蒙 付艳 记者 马冰璐) 近日,安医大四附院呼吸与危重症医学科成功为一名63岁男性患者完成支气管脂肪瘤电切除术,手术顺利,目前患者已康复出院。

患者邵先生是六安人,最近三个月出现咳嗽、咳痰症状,辗转多家医院,气管镜检查发现左主支气管肿瘤,建议外科手术切除。为进一步诊治,患者来到安医大四附院呼吸与危重症医学科就诊。

入院后,主管床位的金蒙蒙医师结合外院的气管镜资料,立即为患者安排了胸部增强CT及气道三维重建检查。经过约1个小时的内镜治疗,完整取出两枚息肉样新生物,结构完整,未见明显出血,左主及左肺下叶支气管恢复通畅,患者平安返回病房观察,术后病理确诊支气管脂肪瘤。

副主任医师曹晓慧介绍,支气管脂肪瘤是一种罕见的肺部良性肿瘤,患者多因咳嗽、胸闷、反复发作的肺炎等症状就诊,尽管是良性肿瘤,一经诊断,仍需尽早摘除,以免瘤体增大阻塞支气管后造成远端支气管、肺组织的不可逆性损害。相对于外科手术,支气管镜检查耗时短、效率高、创伤小,可以直接观察肿瘤的位置、大小及管腔阻塞的程度,对于管内型脂肪瘤还可以通过支气管镜介入方法,如高频电凝电切、微波、冷冻、氩离子束凝固术、激光等介入治疗切除。

健康提醒

秋风起,当心寒风“唤醒”颈椎病

星报讯(记者 马冰璐) “颈椎疼得吃不香,睡不好!”最近,市民张阿姨被颈椎病困扰不已。据了解,随着天气转凉,前往医院治疗颈椎病的患者明显增多。省中医院护理部专家方秀萍提醒,天气转凉时,市民要注意颈部的保暖。

据方秀萍介绍,当天气变冷,风寒就容易通过颈部的毛孔入侵,使肌肉紧张僵硬,变得不太灵活了,进而引起颈部小关节紊乱、关节滑

膜嵌顿、颈肌痉挛等病理改变,产生颈背部疼痛、脖子僵硬、双手麻痛等情况。

“特别是早晚气温低,晨练出汗后毛孔扩张,颈部经常露在外面,凉风袭来,直接侵入肌肤容易诱发颈椎病,病情严重者还会引起头痛、头晕。”方秀萍提醒,在天气转凉时,市民要注意颈部的保暖,应穿高衣领的衣服或者戴围巾,避免颈椎受凉。