



小儿多汗

家长莫轻视

有乏力倦怠、面黄纳差、烦躁、哭闹、日渐消瘦。睡中出汗很多，醒后汗止的叫盗汗，清醒时在安静的情况下汗出很多的叫自汗。小儿自汗、盗汗常常并见，区分甚难。

汗多的原因有很多，首先家长应注意是否有穿衣过多、盖被过厚、天气炎热、室温过高、运动量过大、恐惧惊吓等外在原因，此不为病态。很多家长常因小儿汗多易感、不耐风冷，唯恐再感，故而穿着过厚，汗出津津又丝毫不敢减衣，致使小儿每处于热蒸状态。殊不知，恰是穿衣过多而致汗出，汗出使毛孔常处于打开的状态，风寒更易乘虚入侵，是复感的主要因素。

小儿多汗是临床常见的一种症候，可见于多种疾病中，常见的如何偻病、呼吸道感染、结核病、寄生虫感染、贫血、甲状腺功能亢进等。其中佝偻病的多汗最常见，多以3岁以下的小儿为主，主要表现在上半夜出汗，尤其是头部，能湿透枕席或枕巾，并伴有枕秃和惊哭，方头、肋骨串珠等，这是由于缺钙引起的。结核病患儿的盗汗以整夜出汗为特点，可伴有低热、咳嗽、消瘦、无力、脸色潮红等症状。这些都需要发现和治疗原发病，多汗自会缓解。

作为一个独立的疾病，病理性的多汗则原因众多，这些则需中医辨证治疗了。

(周静冬)

外科手术是治疗糖尿病方法之一

中华医学会糖尿病学分会近年的流行病学研究发现，中国的糖尿病人数迅速增加，发病率高达9.7%，我国糖尿病人近一亿，中国是全球范围糖尿病增长最快的地区，成为“糖尿病第一大国”。

美国一项全球最大规模的糖尿病外科治疗荟萃分析，16944名患者的研究结果显示，77%的患者在经过胃肠手术后，糖尿病得到完全或部分缓解。为此，今年3月，国际糖尿病联盟正式发表声明，认可减重手术（即糖尿病胃转流手术）可以作为治疗肥胖2型糖尿病的手段之一，并推荐早期进行干预治疗。糖尿病胃转流手术最早是用在减肥手术中，医生们意外发现这种手术能有效治疗糖尿病，从而使胃转流手术为糖尿病患者带来了新的福音。有一项对22094例患者进行的综合

分析显示，84%的肥胖2型糖尿病患者的手术后效果明显，许多患者在出院前停止了口服药物或胰岛素治疗。据意大利罗马天主教大学的弗朗西斯科·卢比诺报告，在墨西哥、秘鲁、多米尼加和印度，没有达到病理性肥胖的糖尿病患者在做胃转流手术后，也获得了类似的结果。甚至有证据表明，还能判断长达10年的预后。

糖尿病胃转流手术属于代谢性手术。国外包括美国政府都在积极推动代谢性手术的发展，术后大多数患者停止胰岛素治疗，也不必服用多种药物，即可解决血糖问题，而且高血压、肥胖、血脂紊乱和高尿酸血症等代谢综合征的组分均有显著改善。另外，由于外科微创技术的日臻成熟，这又为临床开展此项手术提供了良好的技术手段，美

国每年大约有两万多糖尿病患者通过外科手术得到有效治疗。

今年7月，综合国内相关学科20余位权威专家的临床研究成果，由中华医学会糖尿病学分会与中华医学会外科学分会共同发布了《手术治疗糖尿病专家共识》，明确提出了适合亚裔2型糖尿病患者的6种手术适应症，包括体重指数（BMI）大于等于35；BMI在30至35时，生活方式和药物治疗难以控制血糖或并发症，尤其是具有心血管风险者；BMI为28至29.9时，有向心性肥胖（女性腰围大于85厘米，男性大于90厘米），且至少符合两条代谢综合征标准（高甘油三酯、低高密度脂蛋白胆固醇水平、高血压）；患者年龄在60岁以下等。

代谢性手术改善2型糖尿病糖代谢的作用可能机制为，除减

少总热量的摄入、降低体重改善胰岛素抵抗外，还可能与肠促胰岛素的产生有关，即胃转流术通过改变食物的生理流向，使未经完全消化的食物不经十二指肠直接进入小肠，从而刺激肠促胰岛素（胰高糖素样肽-1，GLP-1）的产生，其对糖代谢的调节作用可能是胃转流术改善糖尿病糖代谢的最重要机制之一。

糖尿病胃转流手术要严格掌握适应症，以下为禁忌症：1.1型糖尿病、妊娠期糖尿病、其他特殊类型糖尿病及2型糖尿病患者胰岛β细胞功能衰竭者；2.有严重心、肺、脑、肾衰等严重并发症不宜手术者；3.有严重精神、心理、智力障碍者；4.近3年内有生育要求的女性。

(朱丽丽)

老年健康四大基石

对老年朋友来讲，有必要掌握老年健康的四大基石。

第一基石：合理膳食

一、二、三、四、五

一、每日一袋牛奶。通过牛奶补钙，可帮助中老年人在一定程度上减少骨质疏松，有助于预防高血压、动脉硬化，并有降胆固醇的作用。

二、每日250克左右的碳水化合物。此量因个人的病情、劳动量、体重、性别、年龄而异，可少至150克，多至500克。通过调控主食量，可调控血糖、血脂及体重。

三、每日3至4份高蛋白食品，即每天1至1.2克/千克体重。一份高蛋白食品相当于50克瘦肉或100克豆腐、一个大鸡蛋、25克黄豆、

100克鸡鸭鹅肉或100克鱼虾。其中以鱼虾、豆类最为理想。

四、是四句话。即：有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱。

五、每日500克蔬菜和水果。

红、黄、绿、白、黑

红：指红葡萄酒。每日饮50至100毫升能升高好胆固醇，减轻中老年人动脉粥样硬化。

黄：指黄色蔬菜。如胡萝卜、红薯、番茄、玉米等，含有丰富的类胡萝卜素，能在体内转化为维生素A。

绿：指绿茶及绿色蔬菜。绿茶对调节血脂及血黏度，改善心血管供血都有明显益处。

白：指燕麦粉和燕麦片。有恒定、调节血脂作用。

黑：指黑木耳。每日摄入5至15克黑木耳有明显的抗血小板聚集、抗凝、调节血脂作用。

第二基石：适量运动

世界卫生组织指出：最好的运动是步行。中老年人以步行、慢跑、球类、健身操、太极拳等运动为宜。

适度运动三、五、七原则

三、指每天步行约3公里，时间为30分钟以上。

五、指每周要运动5次以上，只有规律运动才能有效。

七、指运动后心率加年龄约为170次/分，这样的运动量属中等强度。60岁以上患者达到该强度的70%以上就可以了。

第三基石：心理平衡

所有健康长寿处方中，心理平

衡是第一重要的。怎样做到心理平衡呢？简言之就是三个“三”。

第一是三个“正确”。一是正确对待自己，贵有自知之明；二是正确对待他人，心中常有爱心；三是正确对待社会，常怀感激之情。

第二是三个“既要”。一是既要奉献社会，又要享受健康人生；二是既要胸怀大志，又要有颗平常心；三是既要精于专业知识，又要有多彩的业余爱好。

第三是三个“快乐”。一是顺境时要助人为乐；二是要知足常乐；三是逆境中要自得其乐。

第四基石：戒烟限酒

吸烟不利于健康，一定要戒除；少量饮酒可促进血液循环，但不应酗酒。

(北晚)

口袋莫成藏污袋

生活中，有些人习惯于把口袋当做“百宝箱”，里面装满了香烟、打火机、名片夹、钱、钥匙甚至还有食品等。

殊不知这种习惯对健康极为不利。首先是我们的双手出门后总是摸公用物件，没有洗手又摸了口袋里的物件，就会将衣袋里的物件污染。而口袋里如果装的东西又比较脏，就会再次污染其他物件，形成交叉污染，于是口袋就成为了藏污袋。据有关部门检测，人们最习惯放在衣袋里的钥匙，60%以上带有大肠杆菌、结核杆菌、真菌等致病菌；而一张一元面值的人民币上，所带的病菌就包括沙门氏菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌及肝炎病毒等。如果用抓过带菌的钥匙和钱的手再去抓食品，就可能将疾病传染到体内。

因此，最好不要什么物件都往口袋里装。尤其不要把钱币装在口袋里，应养成用钱袋的习惯。打火机、钥匙等常用又能清洗的物件，应常做消毒处理。而食物千万不要装在口袋里，一是容易被污染，二是也易污染衣服，难以清洗。手帕、卫生巾等必备的用品，最好放在一个固定的专用口袋里，不受污染。

(盛会)

白内障易被误作老花眼

白内障已成为老年人常见眼病，50岁以后，发病率随年龄而递增；80岁时，白内障的发病率甚至高达100%。但是，白内障因早期视力微昏不清，往往不易觉察，甚至到了一定年岁后，视力下降，看不清东西，还以为正常，“不过是老花眼而已”。

这种所谓“老花眼”的观点是错误的。老年性白内障既不像结膜炎那样出现红肿、分泌物多，也不像角膜炎那样畏光、疼痛、视力明显减退，常在不知不觉中发生与发展。不过，在其发生发展过程中，会出现一些视觉方面的异常改变。比如许多原无近视的老人患上暂时性近视，这是因为老年白内障初发时，晶状体凸度增加，屈光近点发生改变的缘故；又或者出现飞蚊症、单眼复视或多视症等。此外，若出现色觉异常、眼前暗影、昼盲或夜盲等症状，也要特别当心。

(廉井财)

