



糖尿病患者要有“抗栓”意识



糖尿病患者最怕并发症。与非糖尿病患者相比，糖尿病患者的心血管疾病风险增加 3~5 倍，脑梗死风险增加 2.5~3.7 倍。这些高风险的主要“推手”之一就是糖尿病患者容易发生血栓，而血栓是心血管疾病、脑梗死事件发生的罪魁祸首。积极采取抗栓治疗有助于减少糖尿病患者心脑血管并发症及肾病的发生，降低心梗、脑梗风险，提高糖尿病患者的生活质量。

血液中的血糖升高，对血小板来说并不是好事。长期高血糖使血小板粘附功能增强，凝集能力亢进，同时糖尿病患者的血液黏稠度都比较高，在这样的体内环境下，血小板更易黏附聚集，促进血栓形成。血栓发生于心脏血管，会导致冠心病、心肌梗死；发生于脑血管，则导致中风、脑梗死；发生于四肢血管，则引发外周动脉疾病，导致腿脚坏死。

新版《2 型糖尿病防治指南》在 2 型糖尿病抗血小板治疗中指出：“糖尿病患者的血液高凝状态是发生大血管病变的主要原因，阿司匹林可以有效预防包括脑梗、心梗在内的心脑血管事件。”“无血栓、无事件”，减少心脑血管事件的关键一步是阻止血小板凝集，防止血栓形成，而抗血栓最经济、最有效的药物是小剂量阿司匹林。

近年来，糖尿病患者的降糖意识逐渐增强，但对于阿司匹林片的应用意识还有待提高。特别是 40 岁以上的糖尿病患者；40 岁以下合并高血脂、肥胖、吸烟、高血压、冠心病、脑卒中其中一项或一项以上的糖尿病患者，应遵照医嘱服用。服用方法通常是长期小剂量（75~100mg），每天服用一次阿司匹林肠溶片，可达到良好疗效，减少不良反应。

（柏豫）



番茄与减肥降血糖



番茄即俗称的西红柿，是如今市场上最常见也是家家户户较多食用的蔬菜果品之一。从名称中的“番”或“西”字，人们便可知它原产国外（南美洲），是种世界性的蔬果，也可制罐头食品。它能风行世界，主要是因其营养丰富。据科学测定，鲜番茄的每百克可食部分中，含蛋白质 0.6 克、脂肪 0.3 克、碳水化合物 2 克，能产生热量 13 千卡；含钙 8 毫克、磷 37 毫克、铁 0.4 毫克、胡萝卜素 0.31 毫克、尼克酸 0.6 毫克、维生素 C 11 至 30 毫克，等等。而日本一项最新研究确认，番茄有减肥、降血糖功效。

京都大学研究人员在美国《公共科学图书馆·综合》网络版上报告说，此前他们发现在番茄特别是经过加热处理的番茄汁中，含有大量能氧化脂肪的亚油酸“13-OXO-ODA”。研究人员在动物实验中，每天用含有 2 毫克“13-OXO-ODA”的高热量食物喂食肥胖小鼠，另一组肥胖小鼠则单纯喂食高热量食物。4 周后测量它们体内中性脂肪含量和血糖值，发现前者血液和肝脏中的中性脂肪比后者少 30% 左右，血糖值也比后者低 20% 左右。

（余文）



低头伤颈椎 抬头能健脑



长期低头的姿势，会造成人的颈背部软组织一直处于紧张状态而受损，且大脑受到颈椎张力，使耗氧量大大增高。因此，长期低头除了导致颈椎疼痛外，还会感觉头晕。抬头走路或者经常做抬头的动作，可让全身得到最大程度的舒张，使脑皮层吸收优质氧能量，延缓大脑衰老。抬头走路要求上身稍向前倾，下巴前伸，高抬头，两肩向后舒展，

走起来“飒飒”有声。这样走路，不但姿势好看，对健康也有多方面的好处。这种姿势能使得思想集中在一点上，可使精力充沛。两肩向后拉，肺部可以吸入更多的空气。脊柱伸直可调整全身的姿势，并使身体维持平稳。轻微呼吸时，腹部略有起伏，说明腹部处于轻度紧张状态，能减轻腹腔内的脏器对腰的负担。

（屈象）

年轻女性膝盖疼痛 当心髌骨软化症



现在，因关节疼痛来就诊的年轻女性越来越多，她们经常出现膝盖打软，上下楼疼痛，去医院看病拍片没有大问题，有的甚至做了核磁共振也没有发现半月板或韧带的损伤，但一直被膝盖的疼痛困扰着，这其实很可能患上了髌骨软化症。对此，年轻人护膝要趁早，否则一旦软骨磨损将是不可逆的。

髌骨也就是通常所说的“膝盖骨”，髌骨软化是指髌骨软骨因磨损、创伤引起的退化、变性，通常表现为膝盖前方疼痛，按压髌骨有钝痛和摩擦感，上下楼时膝盖疼痛，尤以下楼为甚。

髌骨半脱位是造成髌骨软骨软化的常见原因，对造成髌骨半脱位的自然过程不清楚，目前认为从轻微的髌骨异常倾斜到病理性的髌股分离，造成力线异常和髌股轨迹异常，从而加剧了关节的磨损。

髌骨半脱位造成的软骨软化症是常见病。一项包括 2743 人的调查显示，患病率为 36.2%。最多见于 14~25 岁的年轻女性。原因一是女性运动量少、大腿肌力弱，突然的激烈运动就易造成髌骨磨损；原因二是女性喜欢穿高跟鞋。我国台湾地区的一项研究表明，女性穿高跟鞋上下楼梯时，髌骨承受的重量可达到体重的

7~9 倍；原因三是与女性盆骨解剖上较宽，股骨倾斜角度大，髌骨外侧所受压力更大有关，加剧了软骨的磨损。

很多年轻人并不把膝痛放在心上。开始只是膝部不适和软弱无力，之后是膝痛，活动后尤其是上下楼时疼痛加重。此时，就要及时就医了。如果不治疗，疼痛会愈加严重，甚至发展为髌股关节炎。

日常生活中，越早注意保护髌骨，收效越好。首先，连续走路别超过 30 分钟，高跟鞋和平底鞋要换着穿。其次，减少上下楼梯的次数，减少登山。最后，避免过度半蹲或全蹲，如伏在地板上擦地等。

如果已经患上了髌骨软化症，除了要及早就医外，自我锻炼也很重要。股四头肌力量训练是个好方法，有助于增加膝关节的稳定性，而且简单易行，做法是：患者两脚分开与肩同宽，双手呈抱球状置于胸前，两膝和髌微屈，持续站立 10 分钟。还有一种直腿抬高运动，做法是：取卧位，膝关节伸直，并缓慢向上抬起双下肢，每次坚持 5 分钟。

如果经过休息和体疗后，症状不能缓解，或者经诊断发现有明显的髌骨倾斜，高位髌骨，那么关节镜下的微创治疗是纠正髌股关节畸形的有效方法。

（程颢）



最易犯错的 9 种锻炼方式



运动有益身体健康，但也需要有正确的方法，如果锻炼的方法不合适，不但起不到强身健体的作用，反而会对身体有害。美国《预防》杂志近日刊文，指出几个容易犯错的锻炼方式。

一是站立弯腰够脚尖。很多人喜欢俯身去够脚尖，认为这样可以有效舒展后跟腱。其实，这种锻炼方法会使整个身体重力都集中在背部，对背部造成很大压力，使椎间盘超负荷承压。可以采用坐姿，俯身够脚趾，相对来说更安全。

二是弓步压腿步子太小。这会对弯曲的膝盖和腓肌造成较大压力，时

间长了甚至会得关节炎。弓步压腿的正确方法是大大步迈开，前脚跟与后膝之间的距离应有 60 厘米左右。

三是仰卧起坐做太多。许多人猛做仰卧起坐来减少腹部赘肉，实际上这种锻炼效果并不明显，做得太多反而容易损害背部肌肉。所以说，仰卧起坐不要过量，并且一定要屈膝。

四是俯卧撑双臂离太远。这样做不但锻炼效果不好，还会造成肩部承压损伤。俯卧撑的正确动作是要让手腕处于肩部正下方。

五是向外拉伸大腿。当膝盖内弯，脚底朝外时比较容易让自己受伤。正

确而比较安全的方法是膝盖外弯，让脚底向另一条大腿内侧施力，使两腿呈数字“4”的形状。

六是举哑铃时脖子向前探。这其实是一种负重锻炼时不自觉的行为，不过总是这样就会损伤颈部肌肉。一个巧妙的解决办法是，锻炼时有意识地用眼睛盯住前方一个地方看，并刻意地去收紧下巴，这样就能避免脖子前探了。

七是上举哑铃背部后仰。后仰时会导致肋骨前突，增大背部压力，也有可能损伤肩部。上举哑铃时可略微屈膝，以避免背部不自觉地后仰。

八是侧举哑铃抬得太高。不要以为侧举越高效果越好，这样锻炼效果不见得突出，反而会损伤肩部肌肉。有研究显示，其实侧举哑铃只要举到胯部位置就可以了，效果和举到肩部位置差不多。

九是侧卧撑时提胯。提胯会减轻身体的重力，很多人身体撑住了之后不自觉地就会提胯，这样做会降低锻炼的效果。应该让身体从头部到脚部保持成一条斜直线，时刻告诫自己不要提胯。正确的动作 20 秒，相当于错误动作 1 分钟以上的效果。

（秋雁）