

# 蜂蜜与糖尿病足



蜂蜜有多种作用,用于辅助性治疗疾病则在很多国家流行。但在西医为主的美国和欧洲,蜂蜜用于疾病治疗是不入流的,被视为是主流医学外的选择性疗法。然而,美国研究人员现在发现,利用蜂蜜可以对付很难治疗的糖尿病性病足以及由此引起的截肢。

## 慢性溃疡导致截肢

糖尿病的严重性在于有一些严重并发症,其中糖尿病足是严重的血管并发症之一,也是糖尿病病人致残致死的重要原因。糖尿病足是指患者因神经病变而失去感觉或因缺血而

失去活动能力,合并感染所致的足部疾患。最常见的后果是慢性溃疡,最严重的结局是截肢。糖尿病足部病变是周围神经病变(包括自主神经病变)、大血管病变和不良的足部卫生等诸多因素之间相互作用的结果。与普通人群相比,糖尿病患者下肢截肢的机会要高出 15~40 倍(50 岁以上

者比一般人约多 40 倍)。在老年人中的危险性更高。

因糖尿病性足坏疽住院者占全部糖尿病住院病人的 20%,其中 3%被截肢。而且,在截肢手术中,有 15%在截肢时才诊断为糖尿病。截肢后 30 天内死亡率为 10%,其中多数生存期为 22 个月。因此糖尿病病人了解有关足部处理的知识有望减少截肢的可能性。临床调查发现,因鞋不合适主要导致了发生在足趾背面的神经性溃疡,这种溃疡形成后如不及时治疗就会恶化,最后不得不截肢。而足部的胼胝形成也是脚的局部压力增加原因之一,由此也会导致和加重溃疡。为使溃疡愈合,需降低足部局部压力,包括除去胼胝、穿合适的鞋子或用减压垫。另外,要改善和治疗溃疡也需要改善血供,积极控制感染,比如使用抗生素,但需要持续使用多周或数月,同时需要对感染和坏死组织及时清创。而抗生素的使用又增加了细菌的抗药性,反而使很多糖尿病病人的溃疡迁延不愈。

## 蜂蜜可使溃疡改善

现在,美国研究人员发现,如果使用蜂蜜则可使溃疡改善,从而大大减少糖尿病病人的截肢。美国威斯康星大学医学和公共卫生学院的教授詹妮弗·埃迪(Jennifer Eddy)已经用蜂蜜帮助 6 名糖尿病病人避免了截肢,现在又在进行对照试验,希望能更为

广泛地在临床上使用这种方法。使用蜂蜜的主要方法是,在去除了病足的坏死性皮肤和细菌后,用一块厚厚的蜂蜜纱布敷在伤口上,让蜂蜜发生作用。

蜂蜜的作用是杀死创口处和周围的细菌,因为蜂蜜具酸性,能避免耐受标准剂量抗生素的细菌卷土重来,感染伤口。

埃迪知道,人类很早就利用蜂蜜来治病,并且在全球广泛运用。除了美容和食疗作用外,蜂蜜常用来促进消化、提高免疫力、改善睡眠、抗疲劳、保肝、保护心血管、促进儿童生长和有利长寿等。但是,其中最重要的是蜂蜜的抗菌消炎、促进组织再生功能。实验表明,优质蜂蜜在室温下放置数年不会腐败,表明其防腐作用极强。因此蜂蜜对链球菌、葡萄球菌、白喉杆菌等革兰氏阳性菌有较强的抑制作用。一般在处理伤口时,把蜂蜜涂于患处,可减少渗出、减轻疼痛,促进伤口愈合,防止感染。

把蜂蜜的这种原理应用于糖尿病病足的治疗并进行大规模的临床试验,还只是刚刚开始。糖尿病足很难治愈,由于溃疡烂足常导致截肢。在全世界每 30 秒钟就有一人截肢。如果能用蜂蜜来改善糖尿病病人的溃疡,就可以为他们提供新的希望。这种疗法不仅费用减少,而且能解决细菌耐受抗生素的问题,因此有很大的实用性。

(新民)

## 轻松缓解“路躁”情绪

长时间坐在狭小的驾驶座,手握方向盘,面对交通拥堵、恶劣天气、车辆事故、其他司机的野蛮驾驶行为等各种压力,你是否怒火中烧,口出秽语?这种被称为“路躁”的情绪问题,已经引起心理学界的关注。

可别小看“路躁”,长此以往对情绪的危害不仅仅是交通违章及交通事故的增多,如果人长期处于“路躁”状态,那么易怒的思维方式会形成一种习惯,使其在生活中也容易烦躁、发怒,严重的还会造成情绪障碍、抑郁、睡眠障碍、免疫力下降。长期的情绪压抑,可能进一步发展为焦虑症、抑郁症等心理疾病。因此,司机朋友一定要学上几招,即时疏导自己的情绪,缓解驾驶焦虑。

生活实践证明,听音乐、嚼口香糖、做轻松操,还是比较实用且有效的。首先,轻松的音乐可以调整心跳节奏和血液循环系统,从而舒缓紧张的情绪。其次,国内外有众多的咀嚼口香糖舒缓压力的科学研究报告:咀嚼口香糖可引起  $\alpha$  脑波增强,而  $\alpha$  脑波的减弱与紧张焦虑情绪的产生密切相关;咀嚼口香糖时,与压力感成正比的唾液皮质醇水平显著降低,这表明咀嚼口香糖时压力感减小;咀嚼口香糖时,司机的负面情绪上涨速度要慢一些。而运动员在比赛时咀嚼口香糖减压的现象更是屡见不鲜。最后,简单的轻松操配合呼吸的调整,不仅能放松疲累紧绷的肌肉,还能够帮助转移人们在压抑环境里的注意力,舒缓焦虑情绪。

(章蓓)

## 秋风起 胸口紧 原是哮喘惹的祸

在大多数人享受秋高气爽、丹桂飘香的大好时光之际,有些人却发觉自己的呼吸出了问题……

### 疾病描述

哮喘是支气管哮喘的简称,是呼吸系统最常见的慢性疾病之一。世界上哮喘发病率几乎每 10 年就增加 50%,哮喘在世界范围内已成为发病率上升最快的一类疾病。

哮喘是一种慢性反复发作性呼吸道疾病,其发作多半呈季节性。俗话说“草长草枯催病生”,每年的秋季是哮喘病的多发季节。有哮喘病史的人对温差、湿度、气压、气流等变化极为敏感,而且适应能力弱,极易因上呼吸道感染而诱发支气管哮喘。秋季又逢叶落草枯,花粉、尘埃、霉菌、冷空气等各种刺激大量增加,哮喘发病率也随之明显上升。每年夏末秋初症状开始发作,仲秋季节发展到高峰,寒冬腊月减缓。近来哮喘患者就诊率上升,表现为单纯咳嗽的“咳嗽变异型哮喘”以及因单纯胸闷或胸部紧迫感初次诊断哮喘的人数明显增加。及时进行肺功能检查及支气管舒张试验是鉴别诊断及诊断具有不典型症状哮喘患者的一种无创、有效和安全的筛选方法。

### 规范治疗

规范化吸入糖皮质激素是目前世界卫生组织推荐的治疗哮喘的最有效药物。吸入性糖皮质激素不仅可有效减轻气道炎症,缓解症状,而且对全身副作用小,用药方便。如果联合长效  $\beta$  受体激动剂,还可减少激素的用量,有利于快速有效地控制哮喘症状、减少发作。

哮喘可分为哮喘发作期、缓解期及稳定期。很多患者都意识到哮喘发作时应该用药,往往忽视缓解

期的用药。事实上,哮喘的治疗重点应该放在缓解期,也就是说,支气管哮喘的治疗应当以预防性的治疗为主,这样可以增强体质,提高机体免疫力,从而预防哮喘的反复发作。

### 预防到位

预防措施首先要避免接触过敏源。患者在进行户外活动时,要带上口罩,保护呼吸道鼻咽部,避免接触过敏物质。关心天气预报,及时增减衣服,“春捂秋冻”对哮喘患者要谨慎而为,注意保暖,可戴围巾或穿高领衣服特别加强对咽

喉部及前胸部的保护,避免感冒。忌烟酒,避免刺激性食物。体质比较好的患者可进行适当的体育锻炼,坚持进行瑜伽、游泳等节奏慢的有氧活动,对调理呼吸功能大有裨益。加强营养,患者多吃富含蛋白质、维生素、微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、豆制品以及新鲜蔬菜、水果等。切忌大补,多喝水。避免过度疲劳,保证充足的睡眠。除了对患者进行必要的药物治疗外,不可忽视心理治疗的作用。哮喘患者应怡情悦性,襟怀坦荡,避免情志刺激,过度紧张、焦虑,尤其是忧虑、委屈和气愤等都可导致发作次数的增加和病情加重。(张景照)



## 专家提醒 别与手机同眠

脑肿瘤在人类十大常见肿瘤中的致死和致残率高居第二和第四位。胶质瘤是最常见的脑肿瘤,约占 45%~50%。

胶质瘤的发病形势日益严峻,手机等现代数码用品 10 年以上长时间经常使用,或者习惯于把手机等电子产品放在枕头边上,贴身携带,与胶质瘤的发病有一定的循证医学证据。病人数的上升反映了胶质瘤的诊断水平明显提高,一是高分辨率核磁共振被临床广泛运用;二是人们的防病保健意识提升了,有不适就上医院看。

胶质瘤可分为高度恶性、低度恶性和良性,其中恶性胶质瘤大概占总量的 50%以上。在规范化诊疗还未推广之前,我国胶质瘤术后 5 年生存率近乎为零。而通过规范化的手术及放化疗治疗,病患的 5 年生存率可达到 9.8%,两年生存率为 24.6%。

目前国内外针对胶质瘤的常用治疗手段为手术治疗、化疗和放疗等,其中要求外科手术必须最大范围准确地切除肿瘤,并最大程度保留脑功能。但是由于胶质瘤具有浸润性的特点,手术无法将癌细胞完全切除,因此手术后还要接受正规的放疗和化疗,并配合药物治疗;而术后一个月的恢复期内,恶性胶质瘤复发的几率很大,且恶化速度较快,因此尽早用药是关键。经一项 EORTC 26981 里程碑 III 期研究及 5 年随访结果显示:与术后单独放疗方案相比,术后同步放化疗联合辅助化疗方案可使死亡风险降低 37%,5 年生存率达到 9.8%。(钱铮)