

# 夏季细胞“偷懒” 当心病毒入侵

专家提醒:每天应锻炼一小时,增强抵抗力

天气逐渐变得湿热,为病毒细菌提供了良好的“温床”。同时,夏季我们身体的细胞爱“偷懒”,所以也更容易受到病毒细菌的侵袭。专家建议,夏季应当多做些户外有氧运动,同时少去人员密集的场所。

有研究表明,夏季高温使得病菌、细菌、寄生虫、过敏原更为活跃。人体出汗较多,体力消耗大,再加上闷热的天气影响人们的睡眠和休息,导致睡眠不足。而人们普遍懒于动弹,减少了体育锻炼的时间。这些都会使人体的抵抗力下降,病毒病菌便乘虚而入。

据了解,当空气湿度高于 65%时,

对人体健康极为不利,会使人体呼吸系统和黏膜产生不适,免疫力下降。与此同时,人体中松果腺分泌出的松果激素量也较大,使得体内甲状腺素及肾上腺素的浓度相对降低,细胞就会“偷懒”,人就会感到无精打采,萎靡不振。

针对夏季的发病特点,专家提醒,平时注意锻炼身体,可到户外进行慢跑或快走。每天锻炼一小时,就能增强机体对各种疾病的抵抗力。同时,要根据天气变化及时增减衣服,避免去拥挤不卫生的公共场所,养成每天开窗换气的习惯,保持室内空气清洁。

(晓丹)



## 激素用多了 影响情绪

据美国“今日医学新闻”网近日报道,瑞典科学家研究发现,长期大量使用激素可能影响情绪,甚至出现抑郁。

瑞典歌德堡大学成瘾教育与研究中心和萨尔格伦斯卡大学医院合作,对超过 700 名曾经从事过包括摔跤、举重等项目的运动员进行研究,约有 20% 的人告知研究者,他们曾在职业生涯中使用过激素治疗疾病。研究发现,与从未使用激素者相比,曾经使用过类固醇激素者更容易受到诸如抑郁、注意力不集中等问题的困扰,并且滥用药物和酗酒者也更多。这一研究结果发表在最新一期的《英国运动医学》杂志上。

研究负责人克劳迪娅·法奥克教授提醒,该结论仅仅发现用药和注意力不集中、抑郁的相关性,还没有发现激素和情绪的直接联系。长期使用激素的患者在治疗中发现有情绪问题应及时找医生沟通。

(李家俊)

## 心情不好,穿宽松点

适当的着装,有改善情绪的功效。尤其是心情不好的时候,换一件合适的衣服,精神马上就会愉悦起来。

不要穿过分紧身的衣服,否则会造成压迫

感。女性要避免穿窄裙、连裤袜和束腰的服装,否则会加重情绪上的压抑感;男性不要系领带。心情不好的时候尽量穿宽松的服装,这样会让你呼吸轻松、血液畅通,进而使不良情绪得到缓

解。

其次,心情不好的时候不要穿易皱的麻质衣服。易皱的衣服看起来一团糟,会使人在心理上产生一种很不舒服的感觉。

最后,不要穿硬质衣料的服装,否则会让人感到僵硬和不悦。最好穿质地柔软,如针织、棉布、羊毛等衣料的服装。

(晓时)

# 周口市中医院糖尿病肾病科简介

周口市中医院糖尿病肾病科成立于 1999 年,2011 年被国家中医药管理局确立为十二五中医肾病重点专科培育单位。目前该科位于周口市中医院内科病房楼 1 楼(2 号楼 1 楼),拥有床位 48 张,还包括 1 个透析中心和两个门诊,是全市唯一的中西医结合科学诊断、规范治疗糖尿病肾病的临床专科。科室技术力量雄厚,拥有主任医师 1 人,副主任医师 2 人,主治医师 2 人,住院医师 4 人,均具有本科以上学历。有 2 人为硕士学历,并曾在北京、山东、四川等国内著名医院进修学习,有较高的专业技术水平。该科共有医务人员 27 人。科室设备精良,设施齐全,目前拥有十余台胰岛素泵、动态血糖监测仪、电脑血糖仪、无针胰岛素注射器、静脉微量注射泵、心电图机等糖尿病设备和 15 台血液透析机、血滤机、大型小处理机等透析设备,均属国内先进诊疗设



图为肾病糖尿病科主任张俊忠组织医护人员讨论病历

备。

科室主要开展的业务范围:主要开展西医科学诊断,中西医结合治疗糖尿病及其急性并发症(糖尿病酮症酸中毒,糖尿病非酮症高渗透综合征,糖尿病大血管病变、糖尿病足病、

糖尿病周围血管病变、糖尿病周围神经病变、糖尿病视网膜病变等)和伴发病、甲状腺疾病(甲状腺机能亢进症、甲状腺机能减退症、亚急性甲状腺炎、甲状腺结节炎)及其他垂体疾病等内分泌疾病,痛风,高尿酸血症、肥胖症、

脂代谢紊乱病,各种慢性肾炎、肾病综合征,各种慢性肾功能衰竭、多脏衰和各种中毒性疾病(农药中毒、药物中毒等)。

科室特色疗法:采取西医诊断、中西医结合治疗。中西结合、中西互补、标本同治,突出中医特色。除了先进的动态血糖监测、胰岛素泵应用、糖尿病筛查等诊疗外,中医采取四诊八法,辨证施治,中药灌肠、药治、熏蒸、足疗、穴位封闭等特色疗法,充分发挥中医中药优势。科室自创制剂化癥解毒灌肠液(用于肾衰患者)、互济交通胶囊(用于糖尿病患者)、消水丹(用于肾病患者)、冬青降浊丸(用于脂代谢紊乱)均获得省药监局批准。这些制剂均由院制剂中心生产,疗效明显,深受患者及家属好评,取得了很好的社会效益和经济效益。

科室带头人张俊忠主任,为河南

省中医肾病专业委员会常委,早年师从北京名中医吕仁和教授,悉得真传,技术精湛、医德高尚,待人和蔼可亲,从事本专业 20 余年,对糖尿病及其并发症、各种肾病的诊治造诣颇深。对一些疑难杂症中药有奇效,获市科技进步奖 3 项。

科室副主任(病房主任)王秉新,为河南省中西医结合糖尿病专业委员会常委、周口市内分泌专业副主任,早年师从北京名医林兰教授,创立糖尿病中医诊疗体系,并熟练掌握胰岛素泵应用等先进现代技术,对糖尿病及其并发症、糖尿病足等的治疗经验丰富,对各种肾病、尿毒症、泌尿小结石等疗效独特。

透析中心主任(科室副主任)朱剑南,早年北京专业进修血液净化技术,对各种肾病、肾衰竭毒症经验丰富,对糖尿病及其并发症、乙肝等疗效独特。

## 糖尿病防治中的三级预防

随着人们生活水平的提高,饮食条件的改善,糖尿病发病率急剧上升,目前全国已达总人口的 9.7%,成人糖尿病患病总数已达 9240 万(2008 年统计),随之而来的是其并发症心脑血管病的快速增多,致死致残率很高,很多患者谈到糖尿病往往谈虎色变。其实糖尿病并不可怕,只要我们掌握了糖尿病相关知识,积极预防,早期治疗,就能把糖尿病的危害降到最低。

Ⅱ型糖尿病的一级预防目标:预防Ⅱ型糖尿病的发生。

二级预防目标:在已诊断的Ⅱ型

糖尿病患者中预防糖尿病并发症的发生。

三级预防目标:减少已发生的糖尿病并发症的进展,降低致残率和致死率,并改善患者的生存质量。

一级预防:筛查糖尿病高危人群,包括:

- 1.有血糖异常史;
- 2.年龄≥45 岁;
- 3.超重、超肥(体重指数 BMI≥24kg/m<sup>2</sup>) 男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm;
- 4.Ⅱ型糖尿病患者的一级亲属;

- 5.高危种族;
- 6.有巨大儿(出生体重≥4kg)生产史、妊娠期糖尿病史;
- 7.高血压或正在接受降压治疗(血压≥140/90mmHg);
- 8.血脂异常(HDL-c 小于等于 0.91mmol/L 及 TG≥2.22mmol/L)或正在接受调脂治疗;
- 9.心脑血管疾病患者;
- 10.有一一次性糖皮质激素诱发糖尿病病史者;
- 11.BMI≥28kg/m<sup>2</sup>的多巢卵巢综合征的患者;

- 12.严重精神病和(或)长期接受抗抑郁症药物治疗的患者;
- 13.静坐生活方式。

如果筛查正常,3 年后应重复检查。筛查方法:葡萄糖耐量试验,即查

空腹血糖和服 75 克葡萄糖后 2h 的血糖。

二级、三级预防:在糖尿病专科医生指导下控制血糖、血压、血脂和阿司匹林的使用。

(王秉新)

