

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，人体中松果腺体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)



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，这样会令你呼吸轻松、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)

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)

周口市中医院糖尿病肾病科简介



图为肾病糖尿病科主任张俊忠组织医护人员讨论病历

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

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慢性并发症（糖尿病酮症酸中毒，糖尿病非酮症高渗综合症，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，各种急慢性肾炎、肾病综合征，各种急慢性肾功能衰竭、多脏衰竭和各种中毒性疾病（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。科室自制制剂化瘀解毒灌肠液（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、肾衰尿毒症经验丰富，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

- 5. 高危种族；
 - 6. 有巨大儿（出生体重 $\geq 4\text{kg}$ ）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 $\geq 140/90\text{mmHg}$ ）；
 - 8. 血脂异常（HDL-c 小于等于 0.91mmol/L 及 TG $\geq 2.22\text{mmol/L}$ ）或正在接受调脂治疗；
 - 9. 心脑血管疾病患者；
 - 10. 有一次性糖皮质激素诱发糖尿病史者；
 - 11. BMI $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 的多囊卵巢综合症的患者；
 - 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)



中医与健康