

糖尿病防治

转变理念 突破瓶颈



在不断增长的基数庞大的患者人数面前，我们思量如何突破糖尿病防治的瓶颈。或许，让医患双方走弯路的正是太过于紧盯血糖，一味拉低数值，却顾不上关注个体状况和伴随的基础疾病。糖尿病防治理念应从以降糖为中心，转变为以全面防控心脑血管事件为中心，这一转变，医患双方都应记取和实践。

“新五驾马车”引领治疗理念
国际医学权威杂志《柳叶刀》曾刊文指出，人类可以打赢降血糖的战役，却可能输掉

征服糖尿病的战斗。专家认为，面对糖尿病应考虑到低血糖风险、心血管风险、体重控制、肝肾安全问题及经济成本等层面。尤其是对于老年、肥胖、合并高血脂、肾功能不全的患者，应采取差异化的治疗方案，仅仅以降低血糖为目标是无法满足患者的个体化治疗需求的。

专家指出，在糖尿病药物治疗时，我们必须重视“全面考量，综合治疗”的治疗理念。众所周知，健康宣教、饮食控制、药物治疗、适当运动、血糖监测，是糖尿病治疗的“五驾马车”，现在为了进一步细化防治措施，增加“新五驾马车”，即控制胆固醇、控制血压、糖化血红蛋白小于 7%、体重管理、给符合适应证的病人运用抗凝药。这“十驾马车”对胰岛素注射剂、口服降糖药、降脂药与降压药、新型 DPP-4 抑制剂、抗凝药等治疗方案的变革具有深远意义。

糖尿病合并冠心病的居家疾病管理
70%以上的糖尿病患者会并发冠心病，并且其冠脉病变比非糖尿病患者范围更广、更严重。对于这部分患者除了遵医嘱按时用药，定期门诊随诊外，居家自我管理也是治疗的重要组成部分，可以大大降低患者发生心血管不良事件的风险。

患者可参加多种形式的中轻度运动，包括步行、慢跑、骑自行车、游泳和打太极拳等。饮食上要控制总热量的摄入。多数糖尿病合并冠心病患者的血糖控制目标要比一般糖尿病患者宽松，应由内分泌专科医生为患者制订。患者要学会控制并消除不良情绪，把对健康不利的心理因素减到最小。

由于糖尿病患者常合并神经病变，疼痛感觉迟钝，三分之一以上的患者没有典型的心绞痛表现，甚至发生“无痛性”心梗。如遇心绞

痛突然发作，患者应立即停止活动，休息，舌下含服硝酸甘油片、硝酸异山梨酯片或速效救心丸等，及早去医院诊治。

降低心血管风险 血脂管理贡献最大
最新流行病学数据提示，在中国，60%以上的糖尿病患者 LDL-C 未达标，他汀类药物使用率还不到 20%，而在欧美国家糖尿病患者他汀使用率已达 60%。

低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 是糖尿病大血管事件的首要危险因素。因此，以生活方式干预为基础的血脂、血压、血糖综合管理是防治糖尿病所致大血管病变的重要临床举措。国内外众多指南均建议糖尿病患者每年常规筛查胆固醇，积极他汀治疗，严格控制 LDL-C，防治大血管事件。

与此同时，研究显示对糖尿病患者进行包括降糖、降压、降脂在内的多种危险因素综合干预，血脂管理在降低糖尿病心血管病风险中贡献最大。

参与社区锻炼 不让高血糖“转正”
未达到糖尿病诊断标准、血糖轻度升高的“后备军”人数更为庞大，假若不及时扭转不良生活行为习惯，“后备军”会转正，成为正式的糖尿病患者。

整日忙于工作的白领要学着利用碎片时间来参与运动。以联洋社区的糖尿病管理项目为例，社区推出糖尿病健康地图，地图清楚地指示联洋社区中心广场与附近各小区的行走距离、行走时间及消耗的卡路里，鼓励居民每天步行锻炼。职业族可从中获得启示，通过最简单、贴近日常生活的方式自我健康管理，远离糖尿病威胁。

(袁缨)

小心化妆品中全氟化合物

微量氟可以保护牙齿，所以很多牙膏中都含氟，这已经是常识。但是氟太多了也会中毒，所以有些地区环境中含氟过多，就造成氟中毒的地方病等等。

但是请注意，以上所讲的氟，全是无机氟，氟即是一个无机化合物中的一种原子。但是同样是氟，如果结合到一个有机化合物中，情况就完全不同了，其作用不同，对人的利或害也不同。最为大家所熟悉的，就是不粘锅。它内层涂了一层不粘食物的东西就是含氟的有机化合物。这些化合物总称为“全氟化合物(perfluorinated chemicals, PFCs)”。这些化合物有个特点，就是不粘水、不粘油、不粘污染物，因此才作为不粘锅的首选材料。以后这些 PFCs 又用作防油防水剂，甚至用于织物，如绒面革、不怕水和油的织物、皮革等。甚至在包装油性物品的纸上也涂上薄薄的一层(如比萨、爆米花袋等)。再以后就用到化妆品中，如指甲油、面霜、洗发液、眼的化妆等。

PFCs 不易自然分解，所以开始时认为很安全。以后经过深入研究，发现并非如此。它在人体吸收后，体内维持时间很长，半寿期可以大于 4-8 年。因此科学家都在研究用不含氟的化学品来代替原有产品。

美国化学品巨头杜邦公司已经表示，在其产品中到 2010 年含氟的要减少 95%。

最近，美国《临床内分泌和代谢杂志》上有台湾学者的一篇文章，研究对象 1100 多人，是选自美国 2009~2010 年的全国健康营养检查研究。他们将血中 PFCs 浓度分为 4 个等级，再分析与甲状腺功能关系。结果发现 PFCs 浓度较高者，不论男女，甲状腺功能都可能发生改变，尤其是增加女性轻度甲状腺功能减退的风险。由此而产生症状，如疲乏、精神抑郁、体重增加、怕冷、皮肤干燥、毛发干燥、便秘及月经不调。这些症状在中老年妇女是很常见的。

因为女性喜欢用化妆品，所以他们提出这个问题。其实在日常生活中接触有机氟化物的机会还是很多的。如不粘锅如果加热到 232 摄氏度以上就会分解而渗入食物中。涂 PFCs 的纸张或织物不应进烤箱，否则 PFCs 也易分离。即使地毯、防水布、皮革等清洁时也应尽量避免粉尘吸入。因为一旦 PFCs 进入人体，10 年 20 年也可能排不完。而对于妇女来说，购买化妆品时，注意一下其说明书上的成分，如果有全氟化合物的名称，还是不买为好。

(张家庆)



延年益寿 “行”之有效

英国科学家和医生最近称，假如人人都能保持每星期进行 150 分钟的适度体育锻炼，那么仅在英格兰地区，每年就能够减少疾病死亡 37000 人，并能防止 6700 例乳腺癌和 4700 例结肠癌，同时还可以让近 300000 人远离 2 型糖尿病。

采取何种运动方式最理想

呢？医生特别推荐一项最简单可行、几乎无需任何金钱花费而且老少咸宜的运动方式：行走。

英国科学家和医生说，越来越多的人正面临缺少运动而造成的严重健康危机，而解决危机的最佳办法，就是勤快迈步行走！坚持每天行走锻炼，可以

获得巨大的健康收益。

每天坚持行走，可以有效预防各种癌症。而癌症病人如能积极进行适当运动配合医生治疗、对改善虚弱体质、增强抗病意志是有帮助的。

坚持行走，还能预防乳腺癌。也是最近，美国癌症协会的一份报告说，医生发现那些每

星期行走 7 小时的妇女，比每星期行走不足 3 小时的妇女，乳腺癌发病率要低 14%。这是对 73000 多名中老年妇女 17 年的健康状况作了跟踪调查后，得出来的数据。医生相信，假如有条件能加大一些运动强度，预防乳腺癌的效果就会更好。

(姚国庆)



适量献血 无损身体健康

血液是一种流体组织，在心脏推动下循环流动于心血管系统中，它是人体的重要组成部分。血液由红细胞、白细胞、血小板、血浆等成分组成。人体血液占体重的 8% 左右，一个体重 50 公斤的人约有血液 4000 毫升。正常情况下，这些血液只有 80% 在血管内运行，其他 20% 的血液储存在肝、脾以备人体急需。人们习惯地把这称作人体的“小血库”。当人体从事剧烈活动或少量失血时，贮血库中的血液会立即释放出来，参与血液循环，以维持人体正常的生理功能。

人体具有很强的自我调节能力，血量在一定范围内的变动是经常发生的，而且对健康并无妨碍。人体失血后，先是血浆中的水分和无机盐类在 1~2 小时内，由组织液渗透入血管而得到补充；其次，在一天左右时间内，血浆蛋白浓度可以恢复，这是由于肝脏加速合成蛋白质的结果。白细胞恢复稍慢，约需要两周左右时间，既可补充失去的红细胞。血液本身具有旺盛的新陈代谢能力，人体每时每刻都有大量的血细胞在衰老死亡，献血后反而会刺激人体造血功能更加旺盛，加速血细胞的生成，促进血液的新陈代谢，以适应机体的需要。

(申飞)

“三高”人群 服“膏”有诀窍



膏方作为冬令调补和慢性病治疗的重要手段，对于高血脂、高血压、高血糖等“三高”疾病的防治有着不可替代的功效。

辨清体质，找专业医生开“对”膏

从中医角度来说，易患“三高”的体质包括气虚、痰湿、湿热、血瘀、阴虚五种，患者往往存在本虚标实、虚实夹杂的情况。使用膏方进补时，应根据个人气血、阴阳所虚不同各有侧重，综合患者既往病史和体质状况，由专业医生进行全方位、多角度开方和指导用药，保证患者吃对膏。脾胃虚弱者进补前先调理好脾胃，等其有所恢复再行进补，保证消化吸收。

全面调理，“通”、“补”结合是关键

“三高”并不是独立的病证，而是脏腑阴阳失衡、经络气血不调等机体内部因素与风、痰、瘀等病邪共同作用导致的病理表现。故膏方调治时应注意进行全面、整体的调理，注重治病和防病相结合，扶正和祛邪相结合，调理和滋补相结合。个体脏腑功能盛衰有别，用药取舍攻补也要有度，处方择药要紧密推敲，或补中寓治，或治中寓补，或滋补摄生，同时兼顾脾胃，保证体内消化循环畅通，以求机体整体平衡。(张云鹏)