

提到降血脂,很多人首先想到的就是他汀类药物,常见的有瑞舒伐他汀、阿托伐他汀、匹伐他汀、辛伐他汀等等。的确,他汀类药物的问世是心血管病患者的福音,调脂、稳定斑块、延缓动脉粥样硬化的发展、防治心脑血管疾病,但使用他汀期间也会增加多种不良反应发生的风险,部分患者可能因不耐受而停药。那么他汀会影响血糖吗?

他汀类药物会影响血糖吗?

本报记者 王芳



长期服用他汀类药物,可能会有肝功能异常、肾功能异常、肌肉疼痛、胃肠道不适、头痛头晕、血糖升高等副作用,大同新建康医院心内科副主任医师孟晓红介绍,其中对血糖的影响比较受到大家的关注。有些人甚至因此放弃了他汀类药物。其实大家没有必要担心,我们充分地了解他汀类药物,是可以减少它引起的血糖异常,并且获得最大的健康益处的。

糖尿病高危人群长期使用他汀类药物,可能引起的血糖升高,包括肥胖、代谢综合征、糖尿病前期、糖耐量异常等。通过对多种他汀相关的临床试验单独进行分析发现,他汀类药物可增加新发糖尿病的发生风险,这一现象被称为他汀的类效应,而引起他汀类效应的具体机制可能与它会引起胰岛素抵抗、增加肌肉损害等因素相关。

孟晓红介绍,使用他汀类药物以后,可出现胰岛素抵抗,使肌肉、脂肪等外周组织对胰岛素的敏感性下降,从而使葡萄糖进入

外周组织受阻以致滞留在血浆中,引起血糖升高。肌肉损害也是他汀类药物的常见不良反应,使用他汀的患者出现肌肉损害以后,降低了运动潜力与运动耐力,因此可减少运动时间,从而使能量消耗减少,引起血糖升高。

目前我国推荐使用中等强度他汀类药物,所谓中等强度他汀类药物指每日服用中等剂量的他汀,可使低密度脂蛋白胆固醇下降,常用的他汀类药物中,阿托伐他汀每日服用10-20mg、瑞舒伐他汀每日服用5-10mg、匹伐他汀每日服用2-4mg、辛伐他汀每日服用20-40mg等均为中等强度。从降低新发糖尿病风险的角度考虑,不建议服用大剂量他汀。孟晓红建议,所有长期服用他汀类药物的人都要定期检查血糖。千万不要嫌麻烦,及时发现血糖的异常非常重要。尤其是对于糖尿病高危人群,需要更加严密的血糖检测,以便及时发现血糖异常变化。对于糖尿病高危人群又需要长期服用他汀类药物的人,要普及

糖尿病常识,鼓励患者规律的有氧运动,建立健康的饮食习惯。这些措施可以大幅度减少他汀引起的血糖升高和糖尿病。

可能有人问,既然他汀类药物会增加糖尿病的发生风险,还有必要使用他汀吗?孟晓红解释,不能因为他汀增加糖尿病风险就放弃他汀。他汀类药物引发糖尿病毕竟是低概率事件,而预防心脑血管疾病的作用却非常明显。据统计,长期服用他汀类药物,每引起1例糖尿病,同时可以预防9例心脑血管事件。更重要的是,糖尿病是可以长期控制的,而心脑血管意外治疗非常困难,后果非常严重,例如心肌梗塞、脑梗塞等。孰轻孰重,一目了然。不要因为发现血糖有升高就放弃他汀类药物,而是要积极改善饮食、适度运动、减肥、调整他汀类药物品种和剂量。通过这些方法,绝大部分人血糖能够得到长期有效的控制,少数人需要使用降糖药物,也能把血糖降下来。

紫外线灯消毒小心灼伤眼睛

紫外线灯是利用汞灯发出的紫外线来实现杀菌消毒功能,它放射的紫外线能量较大,如果没有防护措施,极易对人体造成伤害,特别是对眼睛造成伤害。因为眼睛里含有很多蛋白质,紫外线使蛋白质凝固变性,角膜上皮坏死、脱落,造成角膜损伤,表现出来的症状就是眼红眼痛、怕光睁不开眼、流泪、有强烈的异物感,并有视物模糊的情况。

专家介绍,紫外线照射灼伤眼睛通常有个潜伏期,快的是半小时后发作,慢的6-8小时后才发作,患者很难当场发现。使用紫外线灯进行消毒时,要注意以下几个方面:

使用紫外线灯进行消毒时,人应该离开紫外线能照射到的区域。开了灯后就马上离开,一般来说,关灯关灯的那一两分钟是不会产生什么大问题的,如果有条件,也可佩戴防护眼镜关灯。在公共场合,如果碰到紫外线消毒,应及时避开,特别要注意避免皮肤角质层薄的儿童误入紫外线操作区域。

紫外线灯照射的时间30分钟至1个小时为宜;为了保证有效消毒,紫外线灯不要放在地上;可以放的稍微高一点,至少离地1米。

带臭氧的紫外线灯不仅对眼睛有害,对裸露的皮肤也有损伤。因此,建议使用完后,一定要开窗通风20分钟以上再进房间。

武珍珍



呵护肝脏的几点建议

肝脏是我们身体里最任劳任怨、身兼多职又隐忍包容的一个器官。它担负着人体营养物质的消化储存、有害物质的无害化处理、蛋白质的合成、胆汁的分泌、抗病免疫等多种功能。如何呵护肝脏,专家建议:

1. 远离病毒感染

肝炎病毒感染,位于肝脏“天敌”清单之首;它们是导致肝炎、肝硬化、肝癌的“罪魁祸首”。另外,细菌感染、寄生虫感染等也会损害肝脏。所以,平时应该避免感染肝炎病毒。

2. 避免滥用食品添加剂

食品添加剂进入人体需要肝脏解毒,大大增强了肝脏的负荷,造成了肝细胞的损伤。为了给肝脏减压,建议多吃应季瓜果蔬菜,少吃含食品添加剂的食物。

3. 避免滥用药物

据统计,目前有500多种药物可引起肝损伤,降脂降压降糖的药物造成的药物性肝损伤越来越多。可引起药物性肝炎的药物主要有解热镇痛抗炎药、镇静催眠药、抗结核药、抗寄生虫药以及某些抗菌药和激素类药物等,应慎用。长期用药患者应该定期监测肝肾功能。

4. 避免脂肪过量

随着生活质量提高,很多人会摄入过多的高热量、高脂肪食物,长此以往,脂肪在肝细胞内沉积,进而发展为脂肪肝。

5. 避免酒精伤害

酒多伤身,首先受损的还是肝脏,损害的后果包括酒精性肝炎、酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化。

6. 避免恶性情绪

人在情绪剧烈波动时,体内荷尔蒙分泌失去平衡,导致血液循环障碍,影响肝的血液供应,使肝细胞因缺血而死亡。 武珍珍



吃完麻辣火锅不妨来杯茶

很多人喜欢吃麻辣火锅,但麻辣火锅在带给我们快感的同时,也会导致很多健康问题。专家指出,麻辣火锅太辣太烫,为了中和辣味,需要增加盐量,而过辣、过咸的重口味饮食会给身体带来双重危害。由于火锅的温度比较高,高温的食物加上麻辣调料的刺激,容易增加口腔溃疡、咽喉肿痛等“上火”症状的发生。

太辣的饮食也让消化道备受折磨,尤其是对消化道黏膜的刺激,容易导致胃痛、十二指肠溃疡等疾病。平素胃肠不好的人,或者本身有消化道疾病的人食用后容易造成消化道的急性发作,出现胃痛、腹痛、腹泻、呕吐等症状,重则可能引起消化道出血。同时,经常食用麻辣火锅,长期的慢性刺激会诱导组织细胞癌变,是导致口咽癌、食管癌等消化道肿瘤发生的重要原因之一。

专家指出,食用麻辣火锅要有度,以免对身体造成伤害。一天之中,中午消化能力最强,可以适当吃点,提升阳气,晚上最好少吃。

食材方面,应选择凉性、清热的食材来搭配,如海带、豆腐、苦菜、丝瓜、黄瓜、芹菜、萝卜、百合、梨、香蕉等,或煮点菊花茶、绿豆汤、酸梅汤等,同时注意多喝水。搭配的主食最好选粗粮,因其膳食纤维含量高,可预防因肠胃干燥引起的便秘。另外,醋和香油是最佳解辣食物,烹调时加点醋、香油,或在食用时蘸点醋、香油,可缓解上火。 武珍珍

将使命与担当写在疫情防控第一线

“作为一名老党员,就是要在新冠肺炎疫情防控工作中挺身而出、迎难而上、勇挑重担,在基层医疗救护和基础预防等岗位发挥作用,将使命与担当写在疫情防控第一线。”平城区马军营乡卫生院院长薛秀珍如是说。

生命重于泰山,疫情就是命令。当一场突如其来疫情防控阻击战在平城区马军营乡骤然打响时,薛秀珍整装上阵,挺身投入到疫情防控工作中。1月23日下午3时,平城区马军营乡紧急召开新冠肺炎疫情防控工作安排部署会,马上进行拉网式摸排防控。疫情就是命令,防控就是责任,全乡上下高度重视,立即投入到这场没有硝烟的战役当中,严防严控。除夕,薛秀珍就早早出现在单位。大年初二,她在单位一直工作到次日凌晨两点,第一时间取消了全院人员的春节假期,全员上岗,检查防控物资的储备情

况,对有欠缺的物资想办法购进和补充,努力做好各项防控的准备工作。与此同时,她立即组织开展相关人员的业务培训、全院医护和后勤工作人员各岗位的应急演练,安排马军营乡22个村的村医学习新冠肺炎疫情防控知识。

1月29日,马军营乡成立了新冠肺炎疫情防控指挥中心,她被调入指挥中心负责疫情防控管理工作,指导填写疫情报表,并组织各村人员做好疫情防控工作,运用微信、电话等群众最易接受的方式,宣传疫情防控、居家消毒等专业知识。薛秀珍在第一时间安排成立了医疗流动消毒工作组,入村对辖区所有人员摸排调查、检测体温、建立登记台账,及时掌握人员的健康状况。薛秀珍组织人员对该乡辖区重点区域进行一日两次的预防性消毒,严防疫情。她还对村级卫生室进行统一调度,组织村医与村“两委”沟通,统一管理外来人员,采取宣传、蹲点防

阻、劝导等方式,最大限度地控制人员的流动,减少人员的聚集,严密防控疫情。当接到平城区新冠肺炎疫情防控办公室关于派人员进驻隔离点的通知后,薛秀珍第一时间主动请缨,要求进入隔离点。她坚定地说:“我是共产党员,也是专业卫生工作者,又是卫生院院长,疫情当头,哪有危险我就应该出现在哪里,这是我得天独厚的‘特权’。”就这样,她进入隔离点一干就是半个月。

2月12日,薛秀珍又被平城区卫体局调入方唐隔离点。她和该乡近20位医务人员一起进驻隔离点,迅速投入到工作中,负责全面防控。在隔离点,薛秀珍既要负责管理工作,又要负责技术指导。由于人员缺乏,她还客串打扫卫生、送餐、分发饭菜、医疗垃圾转运交接、化粪池消杀等工作。疫情防控期间,薛秀珍连续熬夜工作,双眼肿胀通红。同事们都劝她休息,但是她却说:“我这

点工作算啥?比起奋战在抗疫一线的医务工作者,我自愧不如。”随后,薛秀珍又继续投入到疫情防控工作中。这一干就是3个多月,她夜以继日、不知疲倦地坚守在工作岗位上,一直到5月31日,这期间她都没回过家。

大事难事见担当,危难时刻显本领,薛秀珍以实际行动,彰显了共产党员的初心和使命,践行了共产党员的忠诚,展现出了新时代基层卫生工作者的风采。

刘锦秀

营造尊医重卫氛围 助力健康大同建设

大同市卫生健康委员会
大同市医师协会

你经常半夜突然醒来吗?

一般老年人经常会在半夜醒来,现在,有很多年轻人也出现了半夜突然醒来的症状,导致这一状况出现的原因,正是人们日常的不良习惯,那么下面就来说一说这些日常习惯有哪些。

1. 不良作息

要想有个好的睡眠,熬夜是绝对不允许的。尤其是体内的生物钟,一旦养成不良的作息习惯,那么便会造成生物钟紊乱,最终会影响睡眠质量。

2. 睡前压力过大

有的人抗压能力较小,遇到大事小事都往心里去,睡前还一副心事重重的样子,而这无形中就会影响到睡眠质量,并且在精神不稳定的状态下,人们还容易出现多梦、惊醒、盗汗等症状。此外,有抑郁倾向的人更容易在凌晨清醒。

3. 不控制饮水量

晚上饮水过多也极易造成多次起夜、睡眠质量下降的情况。因此建议大家晚餐尽量饮食清淡,睡前喝水不要超过200ml,这样对睡眠质量会更有益。

4. 深层睡眠减少

在65岁以上的老人,每天标准睡眠时间也要在7-8个小时。和年轻人相比,老年人更容易睡眠质量差,他们的深层睡眠会随着年龄增长而变少。

上述所说4个方面,都会在一定程度上导致人们半夜出现时常惊醒的情况,而为了能够更好的避免出现时常半夜惊醒这一情况,那么上述这4方面还需强加注意。

大同市第六人民医院

精神心理
卫生知识宣传



预防心梗 降低“坏胆固醇”最重要

——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

高血脂症是心血管疾病的罪魁祸首

大同现代医院内科主任郝义君介绍,高血脂症俗称高血脂,就是血液中脂肪含量过高,这其实是中老年的常见病、多发病。凡是总胆固醇(TC)≥240mg/dL;甘油三酯(TG)≥200mg/dL;低密度脂蛋白(LDL-C)≥160mg/dL为升高,就是高血脂症患者。

血脂是人体中一种重要的物质,有许多非常重要的功能,但是不能超过一定的范围。如果血脂过多,容易造成“血液黏稠”,在血管壁上沉积,逐渐形成小斑块(就是我们常说的“动脉粥样硬化性斑块”),这些“斑块”增多、增大,就好像“皮薄馅大”的饺子,一旦破裂,饺子里的油就涌而出,引发血小板聚集,形成血栓逐渐堵塞血管,使血流变慢,严重时血流被中断。这种情况如果发生在心脏的血管,就引起冠心病发作。

郝义君说,在心内科,有一句话叫作“没有血栓就没有心血管事件”,但凡有高血脂的人,都可能出现血栓,可以说,高血脂是心血管疾病的罪魁祸首,因而预防心血管疾病,最重要就是降低血脂减少血栓的形成。

防治冠心病应把降低LDL-C为首要目标

据统计,我国18岁以上血脂异常人群已经达到1.6亿。郝义君说,对高血脂患者而言,总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等都可能超标。不过,从预防心血管事件来说,更加强调要降低低密度脂蛋白。因为低密度脂蛋白从肝脏携带胆固醇到周围血管,特别是到冠状动脉,可造成过

多的胆固醇在血管壁上沉积,引起动脉粥样硬化。简单来说,低密度脂蛋白是“坏胆固醇”,而高密度脂蛋白是具有抗动脉粥样硬化的“好胆固醇”。所以,低密度脂蛋白是低点好,高密度脂蛋白是高点好。

为了保护心血管,郝义君强调,本身有心血管疾病、糖尿病的患者,低密度脂蛋白应降低到80mg/dL以下,以更好预防心梗等心血管事件的发生。应该说,调脂应将降低LDL-C为首要目标,甚至可以认为,降低LDL-C是防治冠心病的首要目标!

三个月饮食运动降脂无效就需服药治疗

高血脂与饮食和生活方式有密切关系,爱吃又不运动,就特别容易让血脂升高,所以饮食治疗和改善生活方式是降脂的前提,而且无论是否进行药物调脂治疗都必须坚持控制饮食和改善生活方式。

郝义君指出,健康的生活方式改变对多数血脂异常患者能起到与降脂药相近似的治疗效果,在有效控制血脂的同时可以有效减少心血管事件的发生。一般来说,高血脂症的治疗包括三个方面:1.减少来源,也就是饮食控制,少吃油腻的、胆固醇高的食物;2.适当锻炼,加快脂肪的消耗;3.服用药物来阻止、减少胆固醇在体内合成。

他表示,胆固醇70%在体内合成,如果尝试饮食控制及运动三个月都无效或者胆固醇很高,则可以直接开始服药来降脂,尤其是他汀类药物,不仅能降脂,还可以保护血管内皮、稳定斑块,从而降低心血管事件的发生。