



# 有糖尿病家族史 定期进行医学检查

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损,或两者兼有引起。糖尿病会引发一系列严重并发症,如心血管疾病、视力受损、肾脏疾病和神经系统问题。然而,可以通过预防措施来降低糖尿病的发生概率,甚至避免糖尿病的发生。



在深入探讨预防方法之前,首先需要了解糖尿病的主要类型,1型糖尿病和2型糖尿病。

1型糖尿病这是一种好发于儿童和年轻人的自身免疫紊乱。免疫系统会误将胰岛的β细胞摧毁,从而导致胰岛不能制造胰岛素,而胰岛素是一种保持正常葡萄糖浓度的激素。病人需要每日注射胰岛素才可以维持。

2型糖尿病这种糖尿病最普遍,好发于成人。它经常与生活习惯有一定关系。

预防糖尿病,注意以下几点:

**健康饮食** 饮食是预防糖尿病的关键。以下是一些重要的饮食建议:新鲜蔬菜富含维生素、矿物质和纤维,是维持稳定血糖的关键。特别是绿叶蔬菜,如菠菜、甘蓝和羽衣甘蓝,富含叶绿素和抗氧化剂。建议选择低糖水果,如草莓、蓝莓、覆盆子和柑橘类水果。这些水果含有更少的糖分,有助于维持血糖稳定。选择全麦面包、燕麦片、糙米和全麦意大利面等食物,而不是加工过的白面粉食品,这些食物富含纤维,有助于控制血糖。富含omega-3脂肪酸的鱼类,如三文鱼、鳕鱼和鲑鱼,对于改善胰岛素

敏感性非常有益,还有助于减少慢性炎症。坚果(如核桃和杏仁)以及种子(如亚麻籽和奇亚籽)可以提供健康的脂肪和蛋白质,有助于维持饱腹感和稳定血糖。豆类(如黑豆、鹰嘴豆和绿豆)含有大量纤维和蛋白质,对于降低血糖和改善胰岛素敏感性非常有益。选择低脂酸奶、低脂奶酪和豆浆,以确保足够的钙和蛋白质摄入。建议使用橄榄油作为烹饪油,这是因为橄榄油富含不饱和脂肪酸。鱼油补充剂富含omega-3脂肪酸,可以提供额外的心血管保护。同时要控制糖分,避免高糖饮料、蛋糕、糖果等,这些食物会导致急剧的血糖波动。

**保持适当的体重** 肥胖是2型糖尿病的一个重要风险因素。保持适当体重,患糖尿病的风险会大大降低。减肥的重点是均衡卡路里的摄入与消耗。这里有几点建议:进行体育锻炼可以帮助消耗过多的热量并且保持体重,每周做一定时间的中等强度有氧锻炼,根据自身情况选择适合自己的运动,比如快步走、游泳、慢跑或者骑车等。

**养成良好的生活习惯** 良好的生活

习惯也是预防糖尿病的关键因素。抽烟会增加患糖尿病的危险,停止吸烟能促进整体健康。长期处于高压状态会引起高血糖,采取一些放松的方法,比如冥想、深呼吸、听音乐等,有助于缓解压力。缺乏睡眠会导致患糖尿病。因此要保持充足的睡眠,成人一般需要7~9个小时的睡眠。

**定期做医学检查** 经常进行身体检查有助于及早诊断出糖尿病及其可能的风险因素。其中包括测定血糖、胰岛素以及胰岛素敏感性。对糖尿病患者进行早期诊断及治疗,可大大降低其发生严重并发症的危险。

**注重基因成分** 虽然生活习惯是糖尿病防治的关键,但是基因也在其中扮演着重要的角色。如果家族中有糖尿病史,那就要尤其注意生活习惯。部分人群患糖尿病的危险较高,其中包括以下几类:年龄是导致糖尿病的一个危险因素。年纪越大,得糖尿病的风险就越大。如果有糖尿病家族史、妊娠糖尿病,则发生糖尿病的可能性更大。

据《大河健康报》



## 健康吃豆牢记这些要点

很多人家里餐桌上少不了各种豆类美食,炒豆角、豆角焖肉、凉拌豆角、干煸豆角……豆角如此美味,它的营养又如何呢?经常食用豆角到底好不好?

大同新和医院内科张富明大夫介绍,豆角是对食用豆类的豆制品统称,而非特指某一种。一般来说,“豆角”大多属于蔬菜类中的鲜豆类食物。不过在营养学中,我们会将“豆角”都当做豆类食物来看。除了“豆角”,豆类食物还包括大豆、绿豆、红豆、芸豆、豌豆、蚕豆等。这些豆类食物到底有哪些营养,又该如何健康吃豆。张富明介绍,豆类食物的营养价值很高,它们通常有以下优点:

**1、富含蛋白质** 豆类、豆制品含有较为优质的植物蛋白,其中大豆(黄豆)的蛋白质甚至可以媲美肉类。

**2、富含膳食纤维** 豆类中的膳食纤维丰富,淀粉的膳食纤维是大米的2倍以上,饱腹感更强。减肥期间可用豆类代替部分或者全部主食。

**3、富含维生素、矿物质等微量元素** 豆类中B族维生素含量非常丰富,是维生素B的良好来源。豆油中富含维生素E和维生素K,豆类发芽时会产生维生素C和维生素K,豆类还富含钾、镁和

磷、钙、铁、锌的含量也高于谷类,而钠含量很低,是膳食中矿物质的良好来源。

**4、富含植物抗氧化物质** 比如,大豆含有大豆异黄酮、大豆卵磷脂、大豆低聚糖等有益物质,一些研究认为大豆异黄酮有降低乳腺癌风险等作用。

总的来说,豆类含有较为优质的植物蛋白,还富含多种抗氧化物质、维生素E、维生素K、植物抗氧化物质和膳食纤维,有益于降低超重肥胖、高血压、心脑血管疾病、糖尿病等多种慢性病风险,每天适当吃一些豆类是有益于身体健康的。

**如何健康吃豆?**

**1、适量吃** 中国居民膳食指南建议我们每天吃大豆和坚果25~35克。注意胃肠道消化功能不是很好的人,日常不用吃太多。

**2、当主食吃** 各种淀粉豆类,也被称为杂豆,可以当主食吃。所谓淀粉豆类,包括红小豆、绿豆、鹰嘴豆、干豌豆、干蚕豆、腰豆、小扁豆等。做米饭、煮粥时,可以放一点。

**3、做熟透吃** 很多豆类,尤其是四季豆,含有对人体有害的皂甙类物质,一定要做熟透之后再吃。

(武珍珍)

## 市五医院成功完成两例复杂腰椎骨折手术

近日,大同市第五人民医院骨科一病区孙嘉平副主任医师在许钰、王振宇医师配合下成功完成两例Wiltse入路下复杂腰椎骨折内固定手术,术后效果良好,得到患者及家属的好评。

孙嘉平介绍,一名患者系85岁老年男性,因外伤致腰2椎体爆裂骨折,后方骨块突入椎管,同时合并严重骨质疏松症,对该患者单纯实施常规PVP/PKP手术风险较高且无法达到稳定固定的目的。经过术前多次讨论,最终决定为患者实施椎弓根螺钉内固定联合PVP手术治疗,手术按计划顺

利实施,术后患者腰痛症状基本消失,伤口初步愈合即可在胸腰支具保护下坐起并下地活动,完全达到了预期疗效。据悉,为85岁高龄患者实施全麻下腰椎内固定手术,在该院尚属首次,行业内也较为少见。

孙嘉平介绍,骨质疏松症是以骨量丢失、骨强度下降、骨折风险增加为特征的骨骼系统疾病,可发生于各个年龄段,多见于老年男性及绝经后女性。症状主要为腰背部疼痛,严重者常导致脊柱自发性压缩变形、身高短缩,甚至轻微外力即可造成严重的

胸腰椎压缩性骨折。

另一名患者系62岁老年女性,因外伤致腰1椎体“钳夹型”重度压缩骨折,椎体高度丢失约2/3,同样合并严重骨质疏松症。经过术前反复讨论,决定术中实施椎弓根螺钉撑开撬拨复位,同时利用“手风琴”技术尽可能完全恢复椎体高度。术中按照术前计划精准操作,伤椎压缩高度得到完全恢复,突入椎管骨块被有效还纳,目前患者在胸腰支具保护下已下地活动。对于合并严重骨质疏松的胸腰椎骨折患者,伤椎置钉撬拨复位极易出现螺

钉切割、脱出椎体等并发症,该病例通过详细的术前规划和精准的术中操作,有效避免了上述问题的发生。

孙嘉平说,一直以来,脊柱外科都被视为骨科专业皇冠上的明珠,学习曲线长,技术要求高,手术风险大。近年来,针对不同年龄、不同骨折形态的胸腰椎骨折患者,制订个体化手术方案,成为手术的一大趋势。该院骨科一病区脊柱组立足自身实际,不断学习进取,脊柱类疾病诊疗水平得到了极大提高,受到了患者的广泛赞誉。

(市五医院)

## 正确认识妊娠时期凝血功能

妊娠和分娩是女性人生中的重要时期,对于如何安全、顺利地度过这一特殊时期,人们的关注度普遍很高。

处于妊娠期的妇女与非孕妇女相比,其体内激素水平会发生变化,血液呈现高凝状态,虽利于分娩时胎盘分离和产后快速止血,但间接提高血栓风险。由此可见,积极开展孕期凝血指标

检测对孕妇和胎儿具有重要意义。

妊娠期间女性的机会作出的一系列适应性改变,如体内代谢加强、心脏代偿能力降低,同时孕体内的激素和物质循环都会产生相应的变化,这些变化的中心都是围绕胎儿进行,保障为胎儿提供足够的营养。孕妇在妊娠早期一般很少发生异常情况,随着孕期的增

长,胎儿需要吸收养分的增加,孕妇发生凝血、纤溶异常的概率也随之增加。因凝血功能4项中凝血酶原时间(PT)、部分凝血活酶时间(APTT)、凝血酶时间(TT)、纤维蛋白原(FIB)及D-二聚体,对机体凝血系统和纤溶系统的灵敏度最高,常被用来检测孕妇机体状况。妊娠早、中、晚期PT、APTT、TT随着孕

期的增进,呈逐渐降低趋势;纤维蛋白原(FIB)作为凝血过程中的主要蛋白质,在妊娠早、中、晚期随妊娠期进展,水平明显升高。D-二聚体是反映继发性纤维蛋白溶解的指标,受交联纤维蛋白降解产生,能够有效反映微小血栓的形成。孕期D-二聚体的升高会伴随继发性纤溶的发生,使得妊娠期的风险大大增加。所以,对孕妇进行APTT、PT、TT、FIB及D-二聚体检测,能有效反映孕妇机体凝血纤溶变化的情况,对血栓性疾病诊断具有重要意义。

(大同市第一人民医院 左柱文)

## 常掏耳采耳,小心耳疾找上门



有些人一闲下来就不停地掏耳朵,有些人在洗澡或游泳后用棉签清理耳朵,还有些人喜欢做“采耳”……在这些日常行为背后,如果使用了错误的方式,便容易招致疾病上门,例如感染真菌性外耳道炎。耳鼻喉科专家表示,门诊常见的耳部疾病如真菌性外耳道炎、外耳道湿疹、耳鸣等,大部分都是由不良的掏耳习惯造成的。

耳鼻喉科专家介绍,有些日常的“掏耳”行为存在认识误区,需要及时纠正。

**不要频繁掏耳朵**

耳朵其实不喜欢太干净。外耳道

软骨部分的皮肤有耵聍腺,其淡黄色黏稠的分泌物就是耵聍,俗称“耳屎”。耵聍在空气中干燥后呈薄片状,有的耵聍如黏稠的油脂,俗称“油耳”。耵聍具有保护外耳道皮肤和黏附外物的作用,平时借咀嚼、张口等运动,耵聍会不断地自行排出耳道。耵聍若逐渐堆积成团,阻塞外耳道,则称为耵聍栓塞,耵聍一般为黄色、棕褐色或者黑色,质硬如石或质软如泥,多与外耳道紧密相贴,不易活动,出现这种情况一定要到正规医院进行处理,不能自行清理。如自行处理不当,外耳道壁破坏或发生炎症,会使角质化上皮细胞加速脱落,且

排除受阻,在外耳道堆积过多形成胆脂瘤,胆脂瘤会越来越大,继续破坏外耳道皮肤甚至骨质,病灶内有大量的白色上皮样栓塞物,所以出现外耳道检查情况,应及时到医院接受专业处理。

此外,洗澡或游泳时,由于耳廓的保护,水是不会轻易进入到外耳道的,一般只停留在外耳道口,所以不需要特殊的处理,水也会很快挥发掉,不会造成耳部不适,如果用棉签清理,很可能将外耳道口的耵聍推到里面,与鼓膜相贴,无法排出,长期堆积会堵塞外耳道,还有可能损伤鼓膜。如果使用的棉签不卫生,反而会引起来一些外耳道的疾病。

**光顾“采耳”注意卫生**

采耳,顾名思义就是掏耳朵,起源于民间。采耳的工具一般比较简陋,如竹签、细棍子、耳勺、鸡毛棒、鹅毛棒等,而且这些工具都没有经过严格的清洗和消毒,每个人都在共用,所以这种掏耳朵方法存在感染

和交叉感染的隐患,临床中也的确存在一些患者在采耳后出现不适,到医院被确诊为真菌性外耳道炎。

**如何正确掏耳朵**

在绝大部分情况下,我们是不需要刻意去清理外耳道的。耳道内的菌群有自己的生态平衡,如果总是人为地去干扰,反复过度掏耳朵,可能会造成外耳道疼痛、瘙痒甚至损伤外耳道皮肤,导致外耳道皮肤抵抗病菌的能力下降,引起炎症。

平时我们可以用粗细合适的干净棉签简单清理外耳道口的耵聍,由于鼓膜位于距外耳道口约2.5cm的位置,骨性外耳道的皮肤菲薄易受损,而且外耳道呈S形曲线,故不宜将棉签伸进过深,以免损伤外耳道皮肤或鼓膜。如耵聍分泌旺盛、排出不畅,可选择定期到医院清理。如出现耳道瘙痒不止、耳道流水、耳道疼痛、耳堵闷感、耳鸣或听力下降时,一定要及时到医院就诊。

据《广州日报》



## 不开心的时候,看看这6句话

人活于世,不如意事十之八九,有时寻求他人开导,也能有所纾解。但是,若要化解心里的矛盾终究还得靠自己。心烦时,不妨看看下面这些话,或许对调整心态有所帮助。

**1、担心,一切都会好的**

上天对每个人都是公平的,它给你关上一扇门的同时,必定会打开一扇窗。

相信雨点不会仅仅落在你一个人的屋顶上,相信你自己,大千世界总有属于你的角落。拥有积极乐观的态度,是解决和战胜任何困难的第一步。

**2、害怕,天是不会塌的**

只要下定决心,便几乎能克服任何恐惧。害怕时,把心思放在必须做的事情上,如果充分准备,便不会害怕。做你害怕的事,害怕自然就会消失。

人生就像“碰钉子”,碰一回钉子,长一分见识,增一分阅历。人的整个生命,其实就是一场体验。

**3、后悔,谁都会做错事**

世界上没有永远不犯错误的人,做错事,千万别频频回头。后悔是一种耗费精神的情绪,后悔是比损失更大的损失,比错误更大的错误。要勇敢地去做,不要害怕出错,没什么大不了的。每一种创伤,都是一种成熟。

**4、失望,机会还会有**

人之所以能,是相信能。一个人最大的破产是绝望,最大的

资产是希望。

生活很多时候会有些不公平,不要抱怨,去努力适应它。创造机会的人是勇者,等待机会的人是愚者。如果天上会掉馅饼,那也会掉在把头昂起来的人嘴里。人生充满了尝试与错误,一次失败不代表你就出局了。

**5、放弃,坚持就有希望**

人生最遗憾的,莫过于轻易放弃了不该放弃的。你可以不拥有任何东西,除了对生活的激情和对未来的希望。人生只有一条路不能选择,那就是放弃的路;只有一条路不能拒绝,那就是成长的路。伟人之所以伟大,是因为他与别人共处逆境时,别人失去了信心,他却下决心实现目标。希望,总是出现在绝望之时。

**6、生气,学会宽宏大量**

生活中总会有伤害你的人,你千万别生气。生气是拿别人的错误来惩罚自己,忍一忍风平浪静,退一步海阔天空。好脾气是一个人在社交中所能穿着的最佳服饰,宽容是人与人相互理解和信任的桥梁。乐观的心态来自宽容、来自大度、来自善解人意。

(市六医院)

