

糖尿病 控糖护心不容忽视

——访大同新和医院综合内科主任张富明

本报记者 武珍珍

“高血糖易诱发心脑血管疾病。”大同新和医院综合内科主任张富明提醒。正常情况下，体内的血管好比四通八达的马路，然而，在高血糖情况下，血管内皮细胞损伤，胆固醇很容易沉积在血管内皮下形成动脉粥样斑块，这样糖尿病患者的血管如同一条小巷，道路很窄，容易发生堵车。这正是糖尿病患者心脑血管疾病高发的原因。更危险的是，如果斑块破裂，可能进一步形成血栓，加重心脏和大脑缺血，进而发生严重的心脑血管事件，如心肌梗死、脑梗死等。



张富明说，在临床表现上，不少糖尿病患者就有心脑血管疾病。高血糖可能带来高血压和高血脂，再加上肥胖、胰岛素的不敏感等因素的共同作用，进一步提升心脑血管疾病的发生。张富明介绍，糖尿病合并心血管疾病主要包括冠状动脉心脏病变、糖尿病心肌病变、心血管自主神经病变等。

与没有糖尿病的心脑血管患者相比，糖尿病患者发生心脑血管疾病时，常常表现得不明显、不典型，容易被忽视。同时，对疼痛不敏感，比较难以发觉冠心病。张富明说，冠心病是由于给心脏供血的血管受阻引发的心脏病。轻者出现胸口绞痛、胸闷气短，严重的会出现心肌缺血，甚至坏

死，可导致死亡。通常情况下，发生心梗时，常表现为持续的剧烈胸口绞痛。然而，糖尿病一旦合并神经病变后，对疼痛不敏感，难以察觉身体发出的疼痛信号。即便发生心梗时，也只表现出恶心、腹胀腹痛、呼吸困难等症状，这就很容易延误治疗时机，症状类似低血糖的脑梗死，易被忽视。

张富明介绍，脑组织缺血坏死引起的脑梗死，轻者表现为头晕、乏力，这与低血糖的症状很像，若误将此当做低血糖，也很容易延误病情。因此，对于糖尿病患者来说，一定要警惕心脑血管疾病。

张富明提醒，出现下面的情形之一，就需要到医院检查，排查心血管疾病：胸闷气短、胸痛、不明原因的肚子痛、牙痛、喉咙不

舒服；持续头晕、乏力甚至瘫痪，此时血糖高于 3.9 mmol/L ；走路不稳，身体有倒向一侧的感觉；一侧身体持续麻木；突然说不清楚话；不明原因的头痛。

关于积极控制心血管病危险因素的事宜，张富明提醒，针对糖尿病合并心血管疾病患者，应遵循综合管理原则，主要包括生活方式干预、降糖、降压、调脂和控制尿酸。

生活方式干预：致病诱因如情绪波动、熬夜、暴饮暴食、不爱运动。因此，需要注重均衡饮食、坚持运动、保证充足的睡眠，还要关注体重、血压、血脂等健康指标。尤其是糖尿病前期人群，可以通过早期干预，延缓糖尿病的发病时间，明显降低糖尿病高危人群心脑血管疾病的发病风险。控制血糖：降糖目标因病人、病情而异，年龄越轻，越要严格达标。一般血糖控制目标是空腹血糖 $<7.0 \text{ 毫摩尔/升}$ ，餐后2小时血糖 $<10.0 \text{ 毫摩尔/升}$ 。年纪大的糖尿病病人可以适当放宽。控制血压和血脂：在关注血糖的同时，还要关注血压和血脂，高血压和高脂血症也是心血管病的罪魁祸首。特别是血脂，即便没有冠心病，大于40岁的糖尿病患者，坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）也应控制在 2.6 mmol/升 以下。控制血尿酸：血尿酸升高的糖尿病患者应避免过多动物内脏、酒精、海鲜的摄入。必要时使用降尿酸药物，最好把血尿酸控制在 360 微摩尔/升 以下。

守护呼吸道健康 快乐过大年

大同守佳消化病医院春节系列专题报道之呼吸道健康篇

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

科学佩戴口罩

科学佩戴口罩是预防呼吸道疾病的重要措施。春节期间，前往人群密集的公共场所，如商场、车站、机场等地时，务必佩戴口罩。特别是老年人、儿童、慢性病患者及孕妇等易感人群，更应重视佩戴口罩的保护作用。在选择口罩时，应根据实际情况选择合适的类型。对于一般人群，建议佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩；对于呼吸道传染病患者或症状者，建议佩戴N95、KN95等颗粒物防护口罩（无呼吸阀）或医用防护口罩。儿童患者或症状者应选用儿童专用口罩。需要注意的是，佩戴多个口罩并不能增加防护效果，反而会增加呼吸阻力，破坏口罩的密合性。因此，应避免佩戴多层口罩。

注意个人卫生

个人卫生是预防呼吸道疾病的关键。春节期间，人们频繁接触各种物品，双手容易沾染病原体。要养成勤洗手的习惯，特别是在接触了公共场所以及咳嗽或打喷嚏后要及时洗

手。使用肥皂和清水搓洗双手至少20秒，可有效减少感染风险。此外，还应避免双手触摸眼睛、鼻和口。咳嗽或打喷嚏时，应用纸巾或手肘遮住口鼻，防止飞沫传播。

保持室内通风

保持室内空气清新是有效预防呼吸道疾病的重要方法。春节期间，人们常在家中聚会，室内人员密集，空气流通不畅，易导致病原体滋生。应坚持开窗通风，每天至少通风2~3次，每次不少于30分钟。在通风时，应注意保暖，避免因室内外温差过大而引发感冒。特别是老年人、儿童等易感人群，更应注意保暖措施。

合理膳食与作息

合理膳食和作息对于增强免疫力、预防呼吸道疾病具有重要意义。春节期间，人们往往饮食丰富，但应注意营养均衡，适量摄入优质蛋白质、蔬菜和水果。每天摄入的蔬菜量应达到300~500克，水果量应达到200~350克。同时，应保持规律作息，保证充足的睡眠。过度劳累会降低免疫力，

增加感染风险。因此，应合理安排时间，避免过度劳累。

积极接种疫苗

接种疫苗是预防呼吸道疾病最经济有效的手段之一。老年人、有基础疾病人群、婴幼儿以及感染高风险人群应积极接种疫苗。流感、肺炎球菌感染等都有相应类型的疫苗可供接种。疫苗接种后，人体会产生一定的抗体，从而有效减少感染和发病，减轻疾病的严重程度。因此，建议在流感高发季节前，及时接种流感疫苗。

春节期间呼吸道疾病急性上呼吸道感染（如普通感冒、流行性感冒）、急性支气管炎、肺炎、哮喘急性发作、气胸、急性肺栓塞以及呼吸性碱中毒等，都可能导致呼吸困难、窒息、胸痛、咳嗽、咳痰、发热等症状，严重时甚至危及生命。是春节期间可能发生的严重意外情况之一。所以要保持冷静：遇到呼吸道急症患者时，应保持冷静，避免恐慌加剧症状；畅通气道：检查并清除患者口鼻腔内的异物、血块、呕吐物等，防止

气道阻塞，若患者意识清醒，可尝试调整姿势，如头侧偏、托起下颌角等，以缓解舌下坠造成的气道梗阻；迅速吸氧：当患者出现呼吸困难时，应尽快给予吸氧处理，通过鼻导管或面罩吸氧，可以有效提高血液中的氧气含量，缓解缺氧症状；及时拨打急救电话：如果呼吸困难症状持续不缓解或加重、甚至窒息，应立即拨打急救电话，告知医生患者的症状和情况，在等待救援的过程中，可继续按上述方法进行自我急救，并尽量保持平静，减少身体对氧气的需求。真正的窒息发生时，患者不会有强烈的咳嗽，不能说话或呼吸，脸色会在短时间内变成红色或青紫色。在等待救护车的过程中，可以采取以下急救措施：让患者身体前倾，用手掌用力拍患者后背两肩中间的位置。如果不奏效，需要站在患者身后，用拳头抵住患者的腹背部，用另一只手握住那个拳头，上下用力推拉推出五次，帮助患者呼吸。如窒息发生后，应立即采取急救措施，切勿延误病况。

春节临近，也正值气候寒冷干燥呼吸道疾病的高发季。在春运期间人口流动大，车站、机场等公共场所人员密集，潜在的呼吸道健康风险也随之加大。如何预防呼吸道疾病，让大家快乐过大年？本刊特邀大同守佳消化病医院呼吸科主任、知名呼吸专家乔铭，从预防、急救等多个方面，详细介绍一下春节期间如何科学应对呼吸道疾病。