

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,糖尿病合并心脑血管疾病主要包括冠状动脉心脏病、糖尿病心肌病、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,发生心肌梗死时,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。即便发生心肌梗死,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:降糖目标因人而异,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 毫摩尔/升,餐后 2 小时血糖 < 10.0 毫摩尔/升。年纪大的糖尿病患者可以适当放宽。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 2.6mmol/L 以下。控制尿酸: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

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。

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。每天摄食的蔬菜量应达到 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,都有可能引起呼吸困难、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,可继续按照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,上下用力推进推出五次,帮助患者呼吸。如窒息发生后,应立即采取急救措施,切勿延误病情。