

如何治疗糖尿病合并肥胖？

▲ 广西河池市人民医院 刘玉妮

糖尿病以及肥胖是两种常见的慢性疾病，经常会同时出现。糖尿病合并肥胖会增加内分泌代谢紊乱的风险，并加重糖尿病的病情。对于糖尿病合并肥胖的治疗，综合治疗策略是非常重要的。下面将从饮食、运动以及药物治疗三个方面来探讨该如何治疗糖尿病合并肥胖。

饮食控制

饮食控制是糖尿病治疗的基石，也是肥胖治疗的关键。对于糖尿病合并肥胖的患者，饮食应该以控制能量摄入以及稳定血糖为首要目标。

控制能量摄入 肥胖的主要原因是能量摄入超过消耗，所以要治疗糖尿病合并肥胖首先要控制饮食的能量摄入。可以采取以下措施：（1）限制高热量食物的摄入，如高糖、高脂食物；（2）控制饮食量，避免过量食用；（3）选择低能量密度的食物，如大量蔬菜以及水果，可以增加饱腹感；（4）适量限制碳水化合物的摄入，尤其是高血糖指数的碳水化合物。

稳定血糖 稳定血糖对于控制糖尿病非常重要。可以采取以下措施：（1）糖尿病患者应避免摄入高血糖指数的食物，如高浓

度糖果、甜饮料、甜点等。这些食物会迅速提高血糖水平，导致血糖急剧升高，增加胰岛素的释放负担，不利于血糖的稳定；（2）摄入足够的膳食纤维有助于延缓碳水化合物的消化吸收，减缓血糖波动。膳食纤维可以减缓食物在肠道中的通过速度，帮助维持血糖的稳定。绿叶蔬菜、水果、全谷类食物等都是良好的膳食纤维来源；（3）膳食中的蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例对于血糖的稳定至关重要。合理的膳食搭配可以有效控制血糖的变化。例如，适量的蛋白质和健康脂肪能够延缓碳水化合物的消化吸收，有助于维持血糖的平稳状态。同时，选择低GI（血糖指数）的碳水化合物也有助于控制血糖的波动。

增加运动量

增加运动量对于肥胖以及糖尿病治疗都非常重要。运动可以帮助消耗多余的能量，增加体力活动，提高身体新陈代谢。对于糖尿病合并肥胖的患者，运动还有助于控制血糖水平，提高胰岛素敏感性。以下是运动治疗的建议：

有氧运动 有氧运动是一种能够提高心肺功能的运动，可增强心肺功能，增加耐力，提高身体代谢水平。建议每周进行至少150

分钟的中等强度有氧运动，如快步走、游泳、跳绳等。

增加肌肉力量 肌肉力量训练有助于增加肌肉量，提高代谢水平，减少脂肪存储。建议进行每周两次的力量训练，包括负重训练、举重、俯卧撑等。

适度放松 适度的休息以及放松也是非常重要的。长时间的运动会增加患者的压力，有可能导致血糖波动。因此，适度的休息以及放松对于稳定糖尿病以及减肥都是很有帮助的。

药物治疗

如果饮食控制以及运动无法有效控制糖尿病合并肥胖，医生可能会考虑药物治疗。需要注意的是，药物治疗应该根据患者的具体情况来选择，并在医生的指导下使用。同时，药物治疗只是治疗糖尿病合并肥胖的一部分，饮食控制以及运动仍然是治疗的基础。以下是一些常用的药物治疗选项：

胰岛素增敏剂 胰岛素增敏剂是一类可以提高细胞对葡萄糖的敏感性的药物。它们可以增加细胞对胰岛素的反应，促进葡萄糖的摄取以及利用，降低血糖水平。常见的胰岛素增敏剂包括二甲双胍以及吡格列酮。（1）二甲双胍：二甲双胍是一种口服降糖药物，

被广泛用于2型糖尿病的治疗。它能够通过多个途径提高细胞对胰岛素的敏感性，促进葡萄糖摄取以及利用，抑制肝葡萄糖产生，降低血糖水平。（2）吡格列酮：吡格列酮是另一种胰岛素增敏剂，它通过降低胰岛素抵抗以及抑制肝糖原的分解和糖异生来降低血糖水平。

脂肪吸收抑制剂 脂肪吸收抑制剂是一类能够减少脂肪的消化以及吸收的药物。它们可以在饭前口服，并与饮食一起使用，帮助减少脂肪的摄入，从而减轻体重以及改善血糖控制。

脂肪吸收抑制剂常见的药物有奥利司他。奥利司他通过抑制肠脂酶的活性，减少脂肪的消化以及吸收，从而减轻体重，可用于年龄≥12岁的肥胖人群。

综上所述，对于糖尿病合并肥胖的治疗，饮食控制、增加运动量以及药物治疗是三个重要的方面。通过合理调整饮食以及增加运动，可以实现有效控制体重以及血糖的目标；药物治疗可以在严重情况下辅助治疗，提高治疗效果。在治疗过程中，还需密切监测血糖以及体重等指标，及时调整治疗方案。最重要的是，患者应该与医生密切合作，定期进行随访，以提高治疗的效果以及安全性。

糖尿病足的危害与预防

▲ 滨州医学院烟台附属医院 李成立

糖尿病足是指糖尿病患者由于血糖控制不良，导致足部血管、神经、骨骼和皮肤等组织的损伤，出现溃疡、感染、坏死等严重并发症。糖尿病足是糖尿病患者最常见的慢性并发症之一，也是糖尿病患者致残、致死的主要原因之一。

糖尿病足的危害

影响足部功能 糖尿病足会导致足部的畸形、骨折、疼痛、感觉异常等，影响患者的正常行走和活动，甚至导致足部的残疾和截肢。

增加感染风险 糖尿病足的溃疡和坏死会使足部暴露于外界细菌的侵袭，容易发生感染，甚至引起全身性感染和败血症。

加重心血管负担 糖尿病足会导致足部的缺血和缺氧，使心脏和血管承受更大的压力，加速动脉硬化的进程，增加心血管事件的发生率和死亡率。

降低生活质量 糖尿病足会给患者带来严重的身体和心理的痛苦，影响患者的自信和自尊，造成社会隔离和抑郁等心理问题。

糖尿病足的预防

糖尿病足的发生是一个长期的过程，早期的干预和预防是最有效的措施。同时应根据糖尿病足的严重程度不同，采取相应的管理措施，如足部检查、足部护理、足部治疗等。糖尿病足的诊断和治疗需要专业的医疗团队，包括内分泌科、外科、感染科、影像科、康复科等，进行综合的评估和规范的治疗，如药物治疗、清创治疗、血管重建治疗、截肢治疗等。糖尿病足的防治不仅需要医疗机构的参与，还需要社区、家庭、患者本人等多方面的协作，

形成一个有效的防治网络，提高患者的依从性和自我管理的能力。

糖尿病足的治疗

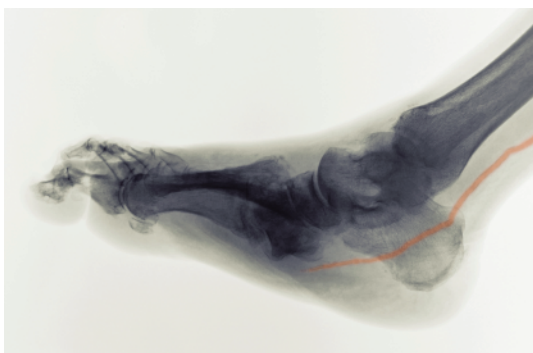
内科治疗 包括控制血糖、血压、血脂等代谢指标，维持内环境稳定，降低心血管系统疾病风险，根据感染情况合理使用抗生素，改善周围神经功能和止痛等。

外科治疗 包括局部创面的清创、引流、去除坏死组织，保持湿性环境，使用先进的辅助治疗技术和产品促进创面愈合，根据病变程度进行骨重建、皮肤修复、肌腱处理等手术，恢复足部功能。

下肢缺血处理 包括行下肢血管造影和重建术，改善足部血液供应，缓解缺血性疼痛，促进溃疡愈合，避免截肢。

减轻压力和溃疡保护 包括使用全接触铸型（TCC）或其他不可拆卸的助行器，减少足部的负荷和摩擦，防止溃疡的恶化或再发，或者限制站立和行走，保护足部。

这些治疗方法需要根据糖尿病足的严重程度、感染范围、血管状况等因素综合考虑，由专业的医疗团队进行个体化的评估和规范的治疗。如果你有糖尿病足的疑似症状，如足部麻木、疼痛、溃疡、肿胀、红肿、发热等，请及时就医，接受专业的诊断和治疗。



休克晕厥怎么办？说说特殊病的紧急救治措施

▲ 广西贵港市人民医院急诊科 孔宙

休克和晕厥是临床常见的紧急状况，可能由许多因素导致，如失血过多、心脏问题、神经反射异常等。休克是指机体在各种致病因素作用下，全身微血管系统功能障碍，导致组织和器官血流灌注减少，细胞代谢紊乱和功能受损的病理生理过程。晕厥则是由于全脑血流量减少，导致脑组织缺氧、神经功能异常，引发突然、短暂的意识丧失。这两种状况都可能引发严重的并发症，甚至危及患者的生命。

休克 是一种严重的临床状况，需要及时处理。休克的发生可能是由于许多因素引起的，如失血过多、感染、过敏等。休克发生时，患者的血压和心率可能会下降，导致组织缺氧和器官功能障碍。因此对于休克的处理，首要的是稳定患者的生命体征，保持呼吸通畅、防止呕吐、监测血压和心率等。同时，需要迅速确定休克的病因并给予相应的治疗。如果是由于失血引起的休克，需要止血和输血；如果是由于感染引起的休克，需要给予抗生素治疗感染。

在等待急救人员到来的过程中，可以根据以下步骤进行初步处理：1. 将患者平放在地面上，避免头部、手臂和腿部受伤；2. 将患者的头部转向一侧，以免呕吐物阻塞呼吸道；3. 检查患者脉搏，观察是否有心跳过缓或过速的情况；4. 注意患者的体温，如果体温过低，应采取保暖措施；5. 保持冷静，避免过度紧张，及时联系急救医生或拨打急救电话。

晕厥 是一种突然短暂的意识丧失，可能由多种因素引起，如直立性低血压、心源性晕厥、脑源性晕厥等。晕厥发生时，患者可能会出现头晕、恶心、呕吐、乏力、出汗等症状。此时应立即将患者平放在地面上，避免头部、手臂和腿部受伤。同时，需要迅速确定晕厥的病因并给予相应的治疗。如果是由于低血糖引起的晕厥，可以给予糖块或巧克力等食物以升高血糖水平；如果是由于低血压引起的晕厥，可以给予补液或升压药物以改善血压。

在等待急救人员到来的过程中，可以根据以下步骤进行初步处理：1. 将患者平放在地面上，避免头部、手臂和腿部受伤；2. 检查患者脉搏，观察是否有心跳过缓或过速的情况；3. 注意患者的体温，如果体温过低，应采取保暖措施；4. 保持冷静，避免过度紧张，及时联系急救医生或拨打急救电话。

特殊病的紧急救治措施 （1）心脏病。包括心绞痛、心律失常和心力衰竭等。心绞痛由冠状动脉狭窄导致心肌缺血引起，应立即停止活动并服用硝酸甘油；心律失常由心脏电生理系统异常引起，可出现心悸、晕厥等症状，需保持冷静并尽快就诊；心力衰竭由心脏肌肉无法有效泵血引起，需平卧休息避免活动，出现多器官功能衰竭时立即就诊。（2）高血压危象。高血压危象是一种临床综合征，表现为血压急剧升高，可能危及生命。患者可能出现剧烈头痛、恶心、呕吐、视力障碍等神经精神症状，也可能出现一过性神志不清、肢体麻木、抽搐、失语等脑卒中表现，甚至突发严重的呼吸困难、喘憋、不能平卧等症状。救治高血压危象需立即让患者平卧休息，保持呼吸道通畅，避免呕吐物阻塞，给予降压药物以降低血压。若症状未缓解或出现晕厥等情况应立即拨打急救电话或前往医院就诊以免延误病情。（3）中风。中风是指脑血管意外、脑部血管堵塞或破裂，导致脑组织出现缺氧、损伤和功能障碍。常见症状包括突然出现的面瘫、手脚麻木、失语、眩晕等。如果怀疑中风发作，应立即拨打急救电话或前往医院就诊。在等待急救人员到来的过程中，可以注意观察患者的症状和体征，避免患者自行处理或用药。

休克和晕厥是临床常见的紧急状况。了解这些状况的病因、症状以及正确的救治措施对于保护自己和他人的健康至关重要。在等待急救人员到来的过程中，可以根据判断和现场处理原则进行初步处理，为患者的救治争取宝贵的时间。