

守护老年糖尿病的“甜蜜”生活

▲ 四川省崇州市二医院 肖敏

随着年龄的增长，我们的身体也悄然发生着变化，其中内分泌系统最容易出现的问题就是糖尿病。糖尿病已经成为影响老年人生活质量的重要因素之一。目前对于老年糖尿病的年龄概念尚不统一，国内多采用1980年联合国提出的60岁以上者的糖尿病为老年糖尿病。

老年糖尿病的特点

与年轻患者相比，老年糖尿病具有以下几个显著特点。

起病隐匿 许多老年人症状不典型，可能仅在体检时才发现血糖升高。

并发症多 由于老年人常伴有高血压、高血脂、动脉硬化等慢性疾病，糖尿病的并发症如心脑血管疾病、肾病、视网膜病变等发生率更高。

治疗复杂 老年人肝肾功能减退，对药物的代谢和排泄能力下降，同时可能服用多种药物，增加了治疗难度。

低血糖风险高 老年人对低血糖的感知能力下降，且低血糖可能诱发心脑血管意外，因此需特别警惕。

建议老年人群要定期体检，包括空腹血糖、餐后两小时血糖及糖化血红蛋白等检测，这是发现糖尿病的重要手段。老年人若出现多饮、多食、多尿、体重减轻（即“三多一少”）症状，或反复感染、视力模糊、皮肤瘙痒等，应警惕糖尿病可能。

老年糖尿病的治疗策略

老年糖尿病的治疗方法是一个综合、个体化的过程，旨在控制血糖水平，预防

并发症，并提高患者的生活质量。以下从多个方面详细描述老年糖尿病的治疗方法。

饮食管理

均衡膳食 老年糖尿病患者的饮食应保证营养均衡，摄入适量的碳水化合物、蛋白质和脂肪。建议多食用富含膳食纤维的食物，如蔬菜、低糖水果和全谷物，有助于控制血糖波动。

控制总热量 根据患者的体重、身高、年龄及活动量，制定个性化的热量摄入计划，避免热量过剩导致体重增加和血糖升高。

定时定量 建议患者每日三餐定时定量，避免暴饮暴食和漏餐，有助于维持血糖稳定。

限制高糖食物 减少或避免摄入高糖、高脂肪和高盐的食物，如糖果、甜饮料、油炸食品等。

运动治疗

选择适合的运动 老年糖尿病患者应选择适合自己的有氧运动，如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等，避免剧烈运动导致身体不适。

适量运动 建议每周进行至少150 min的中等强度有氧运动，或每周进行75 min的高强度有氧运动，以及2~3次的力量训练。运动时应根据个人体质和耐受性逐渐增加运动量和强度。

药物治疗

口服降糖药 对于大多数老年糖尿病患者，口服降糖药是首选的治疗方法。常用

的口服降糖药包括磺脲类、双胍类、 α -葡萄糖苷酶抑制剂等。具体用药方案应根据患者的血糖水平、肝肾功能、并发症情况等因素综合考虑。

胰岛素治疗 对于口服降糖药效果不佳或存在严重并发症的老年糖尿病患者，胰岛素治疗是必要的。胰岛素治疗应个体化，根据患者的血糖水平和胰岛素敏感性调整剂量和注射时间。

联合用药 在某些情况下，可能需要联合使用多种降糖药物或胰岛素来控制血糖水平。联合用药时应注意药物间的相互作用和副作用。

血糖监测

定期监测 老年糖尿病患者应定期监测血糖水平，包括空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白等。通过监测血糖水平可以及时了解病情变化和治疗效果。

自我监测 鼓励患者使用便携式血糖仪

进行自我监测，以便及时发现低血糖或高血糖情况并采取相应的处理措施。

并发症防治

定期筛查 老年糖尿病患者应定期进行并发症的筛查，如眼底检查、肾功能检查、神经病变检查等。及时发现并治疗并发症有助于延缓病情进展和提高生活质量。

综合治疗 对于已经出现并发症的老年糖尿病患者，应采取综合治疗措施，包括药物治疗、手术治疗、康复治疗等。同时加强患者的生活方式和饮食管理，以控制病情进展。

总之，老年糖尿病的管理是一个综合、长期的过程，需要患者、家属及医护人员的共同努力。通过科学的饮食、运动、药物等综合治疗，完全可以将糖尿病控制在理想范围内，让老年人拥有健康的体魄和愉悦的心情。



来源/千库网

防治肺结核 守护呼吸健康

▲ 山东省菏泽市传染病医院 结核一科 李娜

生活中，每一次深呼吸，都像是大自然赋予我们的最纯粹礼物，让生命的活力在胸腔间流淌。然而，在这份宁静与美好之下，却潜藏着一古老而顽固的疾病——肺结核，它悄无声息地威胁着人们的呼吸健康。

肺结核

肺结核，中医称“肺癆”，是一种由结核分枝杆菌引起的慢性传染病。它的历史悠久，几乎与人类文明史相伴相生。在古代，肺结核曾是令人闻风丧胆的“白色瘟疫”，夺走了无数人的生命。随着医学的进步，肺结核的治愈率大大提高，但它并未彻底消失，反而在全球范围内持续存在，尤其是在一些医疗资源匮乏、经济欠发达的地区更为严重。

认识肺结核的“真面目”

传播途径 肺结核主要通过空气传播。当肺结核患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时，含有结核分枝杆菌的飞沫会散播到空气中，被健康人吸入后，就可能引发感染。不过，并不是所有吸入结核菌的人都会发病，这取决于个人的免疫力和感染菌的数量及毒力。

症状表现 肺结核的症状多种多样，且初期往往不明显，容易被忽视。常见的症状

包括反复咳嗽（通常持续2周以上）、咳痰（有时痰中带血）、发热、盗汗、乏力、食欲减退、体重减轻等。如果出现这些症状，尤其是反复咳嗽、咳痰和午后低热，应及时就医检查。

危害影响 肺结核不仅影响患者的肺部健康，导致呼吸困难、肺功能下降，还可能通过血液或淋巴系统传播至全身其他器官，形成肺外结核，如淋巴结核、骨结核等，增加治疗难度和死亡率。

防治肺结核

预防为主 接种疫苗

预防肺结核最有效的手段之一是接种卡介苗。卡介苗是一种减毒的活疫苗，接种后能刺激机体产生特异性免疫力，对预防儿童重症结核病有显著效果。虽然成年人接种卡介苗的效果有限，但在儿童时期及时接种，仍是保护他们免受结核菌侵害的重要措施。

增强免疫力 远离传染源

保持良好的生活习惯，合理膳食，适量运动，充足睡眠，这些都是增强免疫力的基础。

免疫力强大了，身体就能更好地抵御外界病原体的侵袭。同时，尽量避免与肺结核患者密切接触，尤其是密闭空间内长时间接触，减少被感染的风险。

早发现 早治疗

一旦出现疑似肺结核的症状，如长期咳嗽、咳痰、发热等，应及时就医，通过X线胸片、痰结核分枝杆菌检查等手段进行确诊。一旦确诊，应遵医嘱进行规范治疗，切勿自行停药或随意更改治疗方案，以免病情反复或产生耐药。

规范治疗 彻底治愈

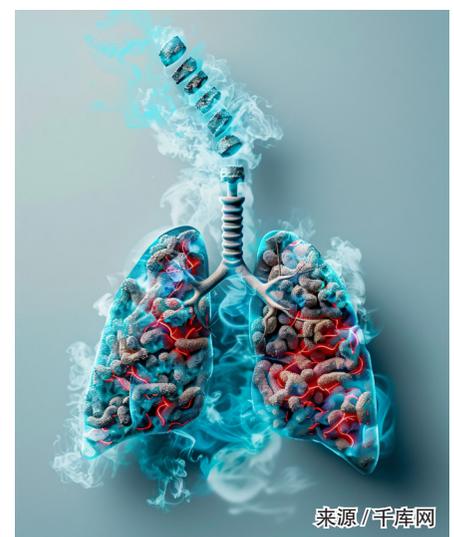
肺结核的治疗需要遵循“早期、联合、适量、规律、全程”的原则。这意味着一旦确诊，应立即开始治疗；采用多种抗结核药物联合治疗，以保证疗效；根据不同患者的病情、体重选择合适的药物剂量；严格遵守治疗方案，按时服药，不漏服、不多服；坚持完成整个疗程，即使症状好转也不能擅自停药，以确保彻底治愈，减少复发和耐药的发生。

社会支持 共同防控

肺结核的防治不仅是个人和家庭的责

任，也是全社会的共同任务。应加大对肺结核防治工作的投入，完善医疗体系，提高诊疗水平；加强健康教育，提高公众对肺结核的认识和防范意识；加强学校、工厂等人员密集场所的结核病监测和防控工作，防止疫情扩散。

在防治肺结核的道路上，每一个小小的努力都至关重要。让我们用爱心和行动，为这个世界增添一份温暖和力量，让肺结核成为历史的尘埃，不再威胁我们的健康与幸福。



来源/千库网