



糖尿病的科学管理

▲ 北京市顺义区大孙各庄镇卫生院 彭曼曼

糖尿病，这一“甜蜜的负担”，正悄然影响着全球数亿人的生活质量。当身体发出这些典型症状时，它其实是在无声地呼救，提醒我们高血糖可能找上你了。今天给大家主要介绍 2 型糖尿病，讲讲这些警报背后的秘密，如何在第一时间发现并正确应对高血糖，守护我们的健康。

2 型糖尿病发生原因

正常人空腹血糖浓度为 3.9 ~ 6.1mmol/L。对于大多数非孕妇成人来说，空腹血糖水平 ≥ 126 mg/L（7.0 mmol/L），或餐后 2 小时血糖 ≥ 11.1 mmol/L，或任意时间的血糖水平 ≥ 200 mg/L（11.1 mmol/L），并且伴有典型的糖尿病症状例如多饮、多尿、体重减轻等，就可以诊断为糖尿病。糖尿病是血糖由摄取至产生、转运、代谢消耗的循环链中的某一个环节出现异常变化引起的。而导致血糖异常变化的原因跟遗传、肥胖、病毒感染、免疫缺陷等多种因素有关。一般情况下，1 型糖尿病多发生于青少年，是由于胰岛 β 细胞被破坏，导致胰岛素绝对缺乏，或者是相对缺乏，从而引起糖尿病。

2 型糖尿病形成的原因：首先，主要是饮食结构不合理，高能量、高脂肪、高钠、高酒精、高动物食品饮食，精制加工的食物以及低纤维、低维生素等与肥胖导致的。抽烟、喝酒、垃圾食品等都会给胰腺造成不同程度的伤害。

其次，胰岛素抵抗。即糖无法被细胞利用，此为“胰岛素抵抗”。胰岛素抵抗，几乎是所有疾病的开始。当细胞利用糖分功能下降，细胞就无法得到足够的能量，就会出现细胞的大量死亡，全身所有的疾病，包括子宫问题、卵巢问题、乳腺问题，甚至是肝脏、肾脏、肺等五脏六腑的问题，还包括各种疑难杂症，有可能是由于胰岛素抵抗的问题。

典型症状

2 型糖尿病主要表现为“三多一少”，即多饮：频繁口渴，饮水不解渴。因为血糖持续增高，喝水后还是渴，焦躁不安；由于糖尿病患者持续维持在高血糖状态下，而出现多尿，致使水分丢失过多，呈脱水状态。多食：无来由的极度饥饿，特别向往肉、脂肪和糖类，精神压力大时更明显；多尿：主要表现是尿量大，每天大于 3 ~ 5L，排尿次数增加是继发于尿量多，因尿里含有糖分，尿有特殊气味，在野地里撒尿时，附近的蚂蚁都会集中到尿液淋湿的地面；体重减少：以肌肉量减少为主，疲惫感强烈，有客观的虚弱表现如头摇晃、手发抖。

其实只要细心发现就能察觉出身体给我们发出的一些警告，那么 2 型糖尿病的早期症状还有哪些呢？第一，手脚麻木或刺痛。经常感到手脚麻木或疼痛也是糖尿病常见的征兆，主要由于血糖增高导致血液循环不良，使神经

受到损伤。第二，伤口缓慢愈合。血液中高含量的糖会损害身体的神经和血管，影响血液循环。因此，即使是小的伤口愈合也需要数周或数月。伤口愈合缓慢也会增加感染风险。第三，全身无力，一般的疲惫在充分休息后就能恢复正常，而糖尿病早期的乏力疲惫，即使充分休息后也不会缓解，要控制病情后才能改善。第四，牙齿松动或者容易出现牙疼。第五，男性的性功能障碍。

以下几类糖尿病高危人群，每年至少检查一次空腹血糖和餐后血糖：“三多一少”症状；以糖尿病各种急、慢性并发症或伴发病首诊的患者；有 IGR 史、年龄 ≥ 35 岁、超重或肥胖、T2DM 的一级亲属、GDM 史、缺乏体力活动者、多囊卵巢综合征、长期接受抗抑郁药物治疗或有类固醇类药物使用史等人群；35 岁以上健康体检或因各种疾病、手术住院时应常规查血糖。

治疗方法

饮食调整：饮食上严格把控，优化饮食结构，均衡膳食，特别是淀粉类、肉类、脂肪类等含热量糖分较高的食品的综合控制。多吃些高纤维但是含糖量很少的食物，比如苹果和绿叶蔬菜，少吃或不吃精制米面、糖，减轻胰脏负担。每天补充适量的鱼油可以改善体重超重者的胰岛素分泌，减少他们患 2 型糖尿病的可能性。限制动物脂肪，适当选择植物油。多

补充牛奶和豆类等含钙丰富的食物。

戒烟戒酒：科学戒烟，避免被动吸烟。不建议糖尿病患者饮酒。有饮酒习惯的应当戒酒。戒烟时最好多准备些木糖醇香糖，烟瘾发作时，充分咀嚼口香糖，转移注意力，还能生津液，缓解口干口渴，而且木糖醇可以控制住糖的摄入，一举多得，是安全有效的戒烟法。

增加运动：科学研究已经证实，适当运动有助于改善血脂水平和心血管功能，甚至能够直接增强免疫力，可以有效预防糖尿病。平时上下班尽量能走路就走路，上下楼梯时，能不坐电梯就不坐电梯。

药物治疗：两种方法，一种是通过口服降糖药物，如二甲双胍。另一种是通过注射胰岛素来治疗。但是要注意不能盲目增减药量。一般情况下，医生会根据患者的身体情况来选择药物，所以糖尿病患者只需按照医嘱好好服药即可，千万不要擅自更换药物。

结束语

饮食和运动是血糖管理的基石，定期监测血糖和按时服药也是糖尿病管理的重要环节，当然接受健康教育、保持积极的心态也必不可少。糖尿病并不可怕，可怕的是对它的无知。只有我们正确认识它，积极采取措施，就能将这个“沉默的杀手”转换为健康的动力！让我们一起行动起来！

脑卒中后如何重建健康生活？

▲ 兰陵县人民医院神经内科 曹荣芳

脑卒中也被称为中风，是由脑血管破裂或者脑血管堵塞而导致脑部血液供应中断，致使患者发生脑损伤的一种严重疾病。脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种。其中，缺血性脑卒中更为常见。脑卒中高发与人口老龄化加剧、生活习惯改变及高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病患病率上升密切相关。研究显示，我国每年约有 150 万人死于脑卒中，而脑卒中幸存患者中，超过 75% 的患者劳动能力会出现不同程度丧失。此外，患者身体功能还会出现一系列障碍，主要包括步行困难、肢体无力以及语言障碍和吞咽障碍等，导致患者生活自理能力下降，严重干扰和限制患者的正常生活。而以上症状还会导致患者产生心理负担。

脑卒中作为高发生率、高致残率以及高死亡率和高复发率的疾病，为患者和其家属以及整个社会带来沉重的负担。因此，戒掉不健康生活习惯，注意健康饮食，可有效降低脑卒中的发生。同时，脑卒中患者在病情稳定后需要通过全方位的康复治疗和支持来帮助患者克服生活障碍，以便患者重新正常生活并融入社会。脑卒中患者应如何降低发病后死亡率和致残率？

首先，在脑卒中早期给予患者必要的干预尤为重要。在脑卒中发生初期，患者和其家属应及时拨打 120 急救电话，寻求专业医护人员的专业帮助和专业救治。当脑卒中患者在出现呕吐症状时，应将患者头部偏向一侧，第一时间清除患者口腔和鼻腔内的分泌物，以保证患者呼吸道的畅

通。其次，脑卒中患者在入院治疗后，也应尽早采取溶栓、取栓及营养神经等治疗，以降低患者的致残率和致死率。最后，脑卒中患者病情稳定后，应给予患者至关重要的康复训练，以改善患者预后，提高患者身体功能以及生活质量。

脑卒中患者常见康复训练包括哪些呢？

物理治疗 涵盖物理因子治疗和运动疗法。其中，物理因子治疗就是我们常说的理疗，通过声、光、电、磁、热等物理因子的刺激促进局部循环，减缓肌肉萎缩等。运动疗法是通过运动训练来提高患者的肌肉力量和改善关节的活动度。

作业治疗 通过手功能训练以及日常活动训练来提高患者精细运动能力、手眼协调能力以及洗漱、吃饭和如厕等生活自理能力。

认知训练和职业康复训练 主要是帮助患者进一步地适应日常生活和工作。

言语治疗 包括发音训练、语言理解训练和表达训练，主要针对言语障碍患者。

中医治疗 包括针灸治疗、推拿治疗和中药治疗等，可进一步促进患者的康复。

康复治疗是通过对患者神经细胞的活性进行有效刺激，以促进神经细胞中轴突再生以及突触的形成，再通过重塑和代偿机制来将受损的神经细胞功能予以恢复，以达到提高患者的生活自理能力为主，促进患者生活质量的提高，更快地重新融入社会。虽然康复治疗的过程较长，但患者和其家属均应树立信心，保持乐观的心态，积极地配合治疗，通过合理的康复支持促进脑卒中的康复。

记住 4 个急救“黄金时间”，关键时刻有用！

▲ 山东医学高等专科学校附属医院 刘莹

“黄金时间”是指在紧急医疗情况下的黄金救援期，也是决定患者生死的关键时间。脑卒中、心肌梗死、气管异物、损伤等意外发生时，错过黄金时间可造成无法挽回的后果。

脑卒中

脑卒中的黄金急救时间为 3 ~ 4.5 小时。此时给予患者溶栓药物可有效化解阻塞的血栓，恢复患者的脑部血液循环。

症状 脑卒中起病急，多在患者休息或睡眠时发病。除头晕外，部分患者会出现眩晕伴呕吐、意识障碍或抽搐等症状。此外，脑卒中的一般症状包括：

肢体：半侧肢体无力或发麻；面部：一侧眼睛突然看不见或一侧嘴角歪斜；言语：说话突然口齿不清或听不懂别人的话。

应对方法 第一时间拨打 120 急救电话；协助患者平躺，把头偏向一侧，避免呕吐物引发窒息；解开患者衣领处扣子，保证呼吸畅通。

心肌梗死

心肌梗死黄金急救时间为 1.5 小时。此时给予患者溶栓药物或手术方式可尽快恢复冠状动脉血流，减少心肌损伤和提高生存率。

症状 心肌梗死的发生较急，症状显著，一般症状包括：胸痛，患者胸部出现压榨感和紧缩感，并持续 15 分钟以上；冠心病患者心绞痛症状发作频率和症状加重；伴随症状，部分患者还会出现左肩、左侧前臂内侧以及背部和上腹部疼痛、牙齿和咽喉的放射疼痛。

应对方法 立即拨打 120，并静卧等待救护车；服用硝酸甘油以缓解心绞痛症状；服用阿司匹林、氯吡格雷等药物。

气管异物

气管异物的黄金急救时间为 4 ~ 10 分钟。此时需要将卡在咽喉或气管中的异物及时取出，避免窒息发生。

症状 气管异物的发生具有较大的偶然性，根据异物梗阻的情况分为两种。气道不完全梗阻时：患者能够用言语或者手势表达异物的吸入，并伴随出现喘息、咳嗽甚至是呼吸困难；气道完全梗阻：患者无法说话和咳嗽，并用双手抓颈，口唇发绀，甚至呼吸停止。

应对方法 海姆立克急救法是应对气管异物最有效的手段。具体操作为：令患者分开双腿并弯腰站立，施救者站于患者背后，并搂住患者腰部，右手握拳后放置于患者肚脐上方两指处。随后用左手抓住右手，从下往斜向上快速用力冲击患者腹部，直到阻塞物排出，并及时拨打急救电话。

损伤

损伤的黄金急救时间为 6 ~ 8 小时。在遭遇损伤后及时对伤者进行处理，可避免休克的发生，有效提高患者生存率。

症状 损伤分为开放性损伤（即出血性外伤）以及闭合性损伤。开放性损伤：手指被玻璃划伤或刀具切伤；闭合性损伤：肌肉拉伤、撞伤、扭伤等。

应对方法 开放性损伤，需要通过无菌纱布将伤口处进行包扎，对伤口按压，起到止血效果；闭合性损伤，此类患者需要制动，防止二次损伤的发生，同时利用低温物品进行冰敷，以起到消肿作用。随后进行加压包扎，在简单处理后前往医院进行进一步治疗。