



糖尿病的防治方法

▲ 攀枝花市第二人民医院 王欣燕

糖尿病是当今社会较为常见的疾病之一，对人们的正常生活与工作造成极大影响，也危害着人体的健康。糖尿病的发生与很多因素有关，除了遗传因素之外，后天不少不良生活习惯也是造成糖尿病的重要因素。糖尿病如何才能有效预防？

及时筛查 如果在生活中自己是糖尿病的高危人群，一定要谨慎，定期到医院进行检查，及早发现糖尿病。

糖尿病的高危人群一般会具有以下几个特征：肥胖、糖调节受损，年纪较大，且在 45 岁以上，家族中有人患有糖尿病、血压高与血脂异常等。如果有这些特征存在，要定期到医院进行筛查，不可等到出现口干及消瘦等症状之后才去医院，这时会对糖尿病的治疗造成极大影响。

平衡饮食 俗话说“病从口入”，人体的很多疾病其实都与我们的饮食有很

大的关联，尤其是当下人们的物质生活条件得到改善，人们开始“胡吃海喝”，不注重饮食，这时就会诱发一些疾病。所以在预防糖尿病时，一定要在饮食上进行合理的控制。

首先，每天在饮食上要粗细搭配，保证三餐中粗粮的合理搭配，不能过减少糖类食物的食用。其次，每日的餐饮中要保持一定的食物纤维，比如蔬菜水果等，最后，对脂肪的摄入量也要控制，减少高脂肪及高胆固醇类食物的使用。在日常生活中也要减少快餐的摄入量，这样能对自己的体重进行有效的控制。

适当的运动 运动是很好的预防糖尿病的方法，在哈佛大学的调查研究中发现，每天快走 1h，可以有效降低患糖尿病的风险，且有效率达到 50%。运动的方式以快走为主，这样在增强自身体质的同时，还能对体重进行控制，这种运动方式较为适合年纪较大的人群。但是在运动过

程中也有注意事项，比如要保持运动环境的安全、安静，保证空气的清新等。

除了快走人们还可以游泳、慢跑及打太极拳，一般运动的时间需控制在 1h，在运动过程中强度要适中，不可过于剧烈。最后，一定要长期坚持，只有长期坚持才能达到预防糖尿病的作用。

保持良好的生活习惯 在对糖尿病进行预防时，人们在生活中一定要保持良好的生活习惯。早睡早起，让自己得到充足的休息，睡眠时间要保持在 8h。保持愉悦对心情，不要活在压力之下，遇事放轻松。每天可以适当做一些放松自我情绪的运动，比如冥想、散步及深呼吸等。

适量饮茶 喝茶可以对 2 型糖尿病具有一定的预防作用，且喝茶每天维持在 4 杯，效果较为明显。喝茶的益处之一便是可以对葡萄糖消化吸收的情况进行改善，从而达到保护胰岛 β 细胞，防止被自由

基破坏，当然这种效果与茶多酚有很大的关系。因此在预防糖尿病时，可以适当饮茶，且一般为每天饮茶 4 杯以上。

二甲双胍 生活方式的干预依然是预防糖尿病的有效手段，但如果依从性较低，且无法长期坚持的，可以在预防糖尿病时选择二甲双胍。二甲双胍是预防糖尿病的有效手段，但是由于是药物，在使用过程中一定要在医生的指导下服用。同时在预防糖尿病过程中，一定不能随意服用，也不能代替运动与饮食等预防手段。

预防糖尿病时的注意事项 在预防糖尿病时，一定要戒烟戒酒，加强自我管理，加强对血糖的有效控制。糖尿病在早期虽然没有明显的症状，但是依然要及时的检查，比如当人们出现不明原因的肌肉酸痛与无力，呼吸道感染且反反复复，伤口难以愈合时也要引起重视。

哮喘的常见症状有哪些？

▲ 西昌市人民医院 王浩凌

哮喘的发生与支气管慢性发炎密切相关，同时支气管过度反应也有可能引发哮喘，该疾病的症状与皮肤表面伤口发炎的症状相似，比如黏液分泌、肿胀等。这种情况下，如果有内外部因素刺激到患者敏感又长时间处于发炎状态下的气管，人体系统为了保护伤口，就会分泌出更多的黏液，与此同时支气管壁在刺激之下出现肌肉收缩，从而使呼吸道阻塞进一步加重，进而引发一系列相关症状，比如咳嗽、呼吸困难以及喘鸣。通过了解哮喘症状，能够帮助我们更好地识别哮喘，从而及早地进行治疗，保障我们的身体健康。

哮喘的常见症状

呼吸困难 患者呼吸道在内外部因素的刺激下出现肌肉痉挛，导致呼吸道收缩变窄，在这种情况下，患者的肺部无法顺畅的呼吸空气，进而出现呼吸困难等症状。

喘鸣 是指患者平时在进行呼吸过程中，肺部会发出一种“咻咻”声，并且这种声音一般还是一种比较尖锐的高音调。通常情况下，哮喘患者都会出现喘鸣这种症状，但是出现喘鸣症状的人并不一定是患了哮喘。值得注意的是，如果在日常生活中发现自己呼吸时有异常的音调出现，应及时到医院中查明原因。

咳嗽多痰 在人体的呼吸道中，有一种细胞会通过分泌黏液来对抗肺部出现的各种感染。而哮喘患者气管中的这些细胞会因为支气管长时间发炎而持续性的分泌黏液，从而导致黏液淤积成痰，进而引发支气管阻塞，在这种情况下机体为了将淤积的痰液排出体外，就会自发性的持续咳嗽。

哮喘的发病特征

季节性 每年秋冬季节哮喘最易发作，或者相关症状进一步加重。

发作性 当患者支气管受到内外部诱因刺激时，会出现发作性加重等症状。

时间节律性 夜间和凌晨容易发作或者症状进一步加重。

可逆性 哮喘引发的症状，通常情况下可以通过使用相应的平喘药加以缓解。

引发哮喘的主要原因

遗传 遗传是引发哮喘的重要原因之一。在相关方面的调查研究中，没有一个研究人群存在两个或者两个以上的已知基因，这也使哮喘的多基因遗传特性再次得到了验证。目前该方面的研究热点还包括糖皮质激素受体、 β_2 受体等药物作用的靶点，这些基因如果出现异常，除了可能引发哮喘等疾病之外，还会对哮喘的治疗效果产生影响。

肥胖 肥胖也是引发哮喘的主要因素之一，且女性更容易受该因素的影响。而因肥胖引发的哮喘，也更难进行治疗。这是因为肥胖首先会使呼吸系统的机械特征发生改变；其次，脂肪组织会释放各种炎症因子，从而使人体的整个免疫功能出现促炎倾向；最后，肥胖的发生实际上也集中反映了人体在某些方面存在的缺陷，比如发育、神经调节等，而这些缺陷也有可能引发哮喘。

生活因素 （1）吸烟。现代医学研究表明，吸烟会对身体健康产生多个方面的影响。特别是处于孕期的女性吸烟，会使胎儿出生之后患哮喘的危险大大增加。而普通哮喘患者吸烟或者长期吸二手烟，则很容易引发一系列相关症状或者导致有关症状进一步加重；（2）大气污染。室外因工业排放、机动车尾气排放等原因造成的空气污染以及室内因装修、厨房油烟等原因造成的空气污染也会诱发哮喘；（3）呼吸道感染。呼吸道感染是诱发哮喘的直接原因，特别是病毒引发的感染更为严重。

总之，通过以上哮喘常见症状、发病特征以及诱发因素的分析探讨，可以使我们在日常生活中更好的识别哮喘这种疾病，进而及时到医院中接受相关方面的治疗。

科学认识高血压

▲ 南充市高坪区人民医院 罗敏

据有关数据统计，截至 2018 年，我国高血压患者已然突破 3.3 亿人，而 18 岁以上的居民患有高血压的概率竟然高达 33.5%，且这个数据还一直呈增长趋势，高血压“年轻化”的趋势也愈加严重。

高血压就是血液在血管内正常流动时，其对血管壁造成的侧压力过大。血液流动必然会对血管壁造成一定压力，但是若压力较大，就会威胁到患者身体健康，在未服用降压药物的情况下收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 称为高血压。高血压是一些心脏病、心脑血管疾病、肾脏疾病最危险的诱因，一些心肌梗塞、脑血栓、脑出血、肾功能异常等都和高血压有密不可分的关系。轻微的高血压会影响患者正常生活和工作，严重的还可能致死或致残。

高血压的临床特征

高血压作为一种典型的慢性病，很多患者在未感受到明显症状的情况就已经发生了其他无症状的疾病，也就是靶器官损害。但是，高血压也有几种明显的特征，患有高血压的患者，可能伴随有头部胀痛、胸闷不适、四肢麻木、头昏、心慌（心悸），严重的还有阵发性的眩晕出现。患者日常生活中经常失眠，存在耳鸣、麻木现象。若患者已经达到高血压危象，患者可能还会有视物模糊、失忆、肾功能损伤、心肌梗死、心绞痛等问题。若出现此类现象，患者需警惕是否为早期高血压，需及时进行诊断治疗。

高血压的常见诱因

饮食不当导致高血压 若患者饮食含盐量较高，会导致水分过多滞留在体内，导致患者血压增高，形成水钠滞留导致高血压。而部分患者生活饮食中肉食较多，每日摄入大量蛋白质，蛋白质消化的氨基酸在血液形成浓稠血流，需大量水分稀释，而稀释后

的液体会滞留在血管中，直至身体完全消化。长久如此，动脉受高血压影响会产生动脉硬化，血压也就居高不下。

针对此类高血压，患者饮食要少盐，可食用适当酸味补充口味需要，逐渐养成清淡饮食习惯，减少肉类摄入，均衡饮食，多食用粗粮和富含纤维的蔬菜、水果。

紧张导致的高血压 人体交感神经兴奋也会引起高血压，一些患者面对考试、测试、医生或其他情况可能会产生紧张性高血压。针对紧张高血压，要学会以深呼吸调整情绪，平时注意舒缓自身情绪，可通过静心活动，如听音乐、练书法、冥想等，调整好自身节奏，劳逸结合，避免紧张。

测量不当导致高血压 测量高血压过程中，若患者未坐直身体，其胸腔受限，自身呼吸不畅，就会导致血压升高。还有部分人测血压时候翘二郎腿，将会导致自身下肢供血受到影响，导致血压升高。测量血压时候憋气，也会使血压升高。

针对测量不当导致的高血压，要了解可能导致高血压的因素，在现实生活中，尽量不做引起血压升高的姿势，注重血管舒张，站姿或坐姿要保持正确，挺起胸膛，保证呼吸舒畅，改掉生活中不良生活习惯和动作。

烟、酒导致的高血压 烟、酒和高血压有较大联系，抽烟会导致患者外周血管的内膜受损、血管收缩功能异常，最终影响心脏供血，从而导致血压上升。患者长期饮酒，酒精也会诱发上面所述异常，还可能引起一些并发症发生，如心肌病变、肾功能异常等。

因此，高血压患者需严格戒烟戒酒，日常生活注意纠正不良习惯，坚持运动，将体重控制在正常范围。

综上所述，高血压对人体的危害较大，且发病概率较高，需引起大众重视。日常生活中，人们需保持饮食清淡、适量运动，保持良好的生活习惯，以此预防高血压的出现。