

糖尿病“黎明现象”的应对方法

▲ 绵竹市人民医院 周红英

糖尿病是生活中的常见病、多发病，很多人都被糖尿病所困扰着，大多数的患者都不知道什么是糖尿病的“黎明现象”。从“黎明现象”的字面意思我们就可知道，“黎明现象”具体指患者在早晨会出现血糖升高的情况。这类患者在平时血糖控制良好，但是通常会在每天早上起床后会伴有高血糖症状，并且在患者检测血糖后会发现，前半夜糖尿病患者的血糖值会处于正常状态，然而在后半夜后，血糖却会逐渐的升高，直到第二天早上发展为高血糖。那么，出现黎明现象的原因是什么呢？这主要与患者夜间用药有关，患者用药过早、药效时间过短时，降糖药对血糖的控制一般无法维持到早上，所以患者在晨起时才会产生血糖升高的现象。

出糖尿病“黎明现象”的危害

糖尿病“黎明现象”会对患者造成不利影响吗？相信这是很多人都好奇的问题。可以肯定的是，若是不及时干预、应对黎明

现象，患者的健康会受到严重的危害。一方面，患者将要睡醒时，肝脏中含有的肝糖原会开始分解，并在形成葡萄糖进入人体血液。然后患者的血糖就会升高，需要身体中的胰岛素将血糖控制在合理范围中。但是糖尿病患者身体中胰岛素量本来就比较少，所以患者在身体会出现头晕、虚弱、恶心、疲劳等不适症状。另一方面，血糖过高时，若控制不及时甚至会威胁到患者的生命安全，或是在黎明现象重复、频繁发生后，导致患者神经、血管、身体器官受损，影响患者的健康。

糖尿病的“黎明现象”应对方法

当然，在出现糖尿病的“黎明现象”后，患者和家属也无需过于惊慌，只要及时干预，就可以减少、消除黎明现象，具体应对方法如下：

第一，患者在睡觉前、晚餐前可在医生指导下适当增加降糖药量，并且在平时严格按照医生指示，规范的服用降糖药物。

第二，对于一些没有二甲双胍禁忌症的糖尿病患者，应该在睡前服用二甲双胍，该药物具有控制肝葡萄糖异生、减少肝糖原输出的作用，对控制空腹状态时的血糖非常有效。

第三，在与医生沟通后，使用预混胰岛素的患者，可以更换注射部位，合理调控是身体中胰岛素的吸收速度。通常情况下，胰岛素注射部位为腹部、大腿、臀部、上臂，如果在睡前将胰岛素注射到臀部时，可延缓身体对胰岛素的吸收速度，从而起到控制血糖的作用。

第四，患者可以在睡前吃药而不是晚餐时用药，以免晚餐较早时，晚上降糖药逐渐失效。

第五，患者应避免在睡前使用含有碳水化合物食物，并在晚餐后做散步、慢跑这些平和舒缓的有氧运动。

第六，条件允许的话，可以在凌晨到清晨的时段中，借助胰岛素泵增加身体中的

胰岛素，将血糖控制在正常范围中。

第七，患者需要保持规律的作息，确保睡眠时间的充足，保障睡眠质量。因为睡眠质量不佳、时间较短时，身体中的肾上腺素的分泌量会变多，影响体内胰岛素的分泌功能。

第八，患者在平时应该少吃含有精制糖的食物，并适当的摄入α-硫辛酸补充剂这一天然抗氧化剂，或是利用铬补充剂，确保身体中胰岛素的活性。除此之外，绿茶、含有蛋白质的食物都对血糖的控制有帮助，患者应不断的完善自身饮食结构，减少糖尿病的黎明现象。

总之，随着糖尿病发病率的提高，在生活中我们应该重视身体血糖水平的检测工作。糖尿病的“黎明现象”产生后，不仅会影响到患者的治疗效果，还会损害患者的身心健康，所以患者应该主动了解糖尿病的“黎明现象”，主动向专业医师咨询如何应对黎明现象。

预防婴幼儿髋关节发育不良：超声筛查是关键

▲ 米易县妇幼保健服务中心 张玉美

髋关节发育不良主要包括先天性和后天性的两类，在先天性当中主要是指宝宝在出生时就不正常的情况，例如发生一些髋关节不稳定以及在关节上的脱位现象等；后天性的髋关节发育不良主要是指儿童在因为某些时期的疾病导致在身体髋关节上的发育不良。这种发育不良是主要导致儿童身体残疾的原因之一，若不能够及时的进行治疗，那么就会很容易造成后天股骨头坏死以及后天跛行的现象，对于儿童的健康成长有着非常不利的影响。

髋关节发育不良早期症状表现

发育性髋关节发育不良的是儿童四肢畸形当中最为常见的一种，一般新生儿和婴幼儿的临床表现不是很明显，主要以两个下肢的长度不对等、在臀部大腿皮肤当中的褶皱两侧不对称，以及在牵拉下肢时有弹响的声音为主要的临床表现症状，其主要的特点是在髋臼发育不良，髋关节发育不稳定的情况。因此，在家长对宝宝进行照看时就要多注意以下现象，第一、宝宝的一侧腿部要比另一侧的腿要高，并且在大腿臀部有较大多于的皮肤褶皱现象。第二、家长给宝宝进行换尿布时，宝宝的髋关节没有另一侧伸展的开。第三、宝宝走路时的状态有点瘸，也有可能用患病一方的脚趾进行走路。对于一些髋关节发育不良症状较轻的宝宝，由于症状不是很明显，家长也不能用肉眼进行识别，这就需要专科医生去进行识别影像的检查。家长若看到宝宝有异常的表现行为，那么就需要到医院就诊，用影像学具体检查是否存在髋关节发育不良。

髋关节发育不良超声筛查是关键

对髋关节发育不良若能都做到早发现、早诊断、早治疗，那么儿童就可以获得正常的髋关节，若不能够及时的进行诊断和治疗，这种病情就可能持续发展最终引起髋关

节脱位或者出现早期髋关节退行性发生改变，是导致晚期并发症的主要原因。因此，髋关节发育不良的筛查重点要做到“早”。

对于<3个月的婴儿，家长可以在家中简单的实验，通过将宝宝的髋关节打开，最大外展，若发生不能接触床面或者有声响的方式就要到医院进行检查；对于>3个月的婴儿可以采用髋关节发育不良的早期表现，但并不是有这种症状就一定患髋关节发育不良；过去到医院进行筛查时，对于6个月以内的婴儿都可以采用髋关节超声检查的方式。随着超声波技术的广泛应用在儿童的髋关节检查当中，儿童的髋关节脱位检查和诊断也得到进一步的提升，通过应用髋关节超声筛查填补了对于婴幼儿4~6个月的空白，主要由于超声波髋关节检查技术对于婴幼儿有着高度的敏感性，对于婴幼儿没有放射性伤害，能够进行重复操作的特点，使得一些髋关节发育不良、以及一些髋关节脱位的儿童得到及时的诊断和治疗，保证儿童出生之后能够健康成长，是防止髋关节发育不良发展成为后期严重畸形的首要防线。

预防髋关节发育不良的生活方式

首先，在幼儿出生之后，双腿的外形可根据身体的成长来进行变化，出生后一般是O型腿，到18个月之后就会变直，有些家长不知道宝宝的腿型是跟随生理上变化的，担心幼儿的腿部生长不直，就采用绑腿的方法，这也是很容易导致幼儿发生髋关节发育不良的原因之一，因此，在日常的生活当中家长就要注意对宝宝进行护理时的一些误区，例如在一些新生儿绑腿的习惯或者给儿童床一些连体裤或者连脚裤等这些行为，建议要给儿童穿一些宽松的分体衣服，让儿童的四肢能够自由进行活动，在儿童的幼儿时期要定时的去做健康体检，以此来做到对髋关节早发现、早诊断、早治疗。

科学认识体检中核磁共振的作用

▲ 自贡市第一人民医院 冷媛媛

核磁共振，就是常说的MRI检查，属于影像学检查的范畴内，是临床上比较常见的检查之一。随着社会的进步，人们健康意识逐渐提升，体检成为人们生活中必不可少的检查手段，而核磁共振则是体检过程中的一项重要检查。核磁共振检查时，我们应该注意什么？它的原理是什么？

核磁共振的原理是什么？

虽然大家都曾听说过核磁共振MRI检查，但很多人并不知道它的原理是什么，所以经常会担心该项检查会对人体产生辐射。但其实，核磁共振是一项无辐射、高分辨率的影像学检查，它的原理是让人置身于特殊磁场中，激发人体内氢原子核，人体内的氢原子核会开始共振，逐渐吸收能量。在此基础上，射频脉冲停止后，氢原子核会按照提前设定的频率产生设点信号，然后释放出氢原子核所吸收的能量。在体外接收器收录该能量后，计算机可根据接收的能量生成人体影像，显示检查者体内的实际情况。因此，核磁共振MRI是不会产生辐射的，大家应听从医生建议，配合医生完成对应的检查。在体检项目中，核磁共振MRI所获得的影像非常清楚，在检查某些部位时，其分辨率、清晰度甚至会超过CT。此外，核磁共振MRI可以显示出人体横断面、冠状面等各种斜面的影像，为医生提供更为全面的参考数据。

体检中核磁共振主要检查什么？

核磁共振在体检中可以检查的范围较广，可以对脑部、甲状腺、肝部、肾部、子宫、卵巢、脾胃、前列腺、心脏、血管等多个部位的病变进行诊断。相对于其他检查，核磁共振MRI具有器官组织分辨率高、成像参数多、图像清晰、人体扫描速度快等优势，能够让医生“看到”一些无法轻易察觉的早期病变。因此，在临床上，核磁共振MRI检查已经成为心脑血管疾病、肿瘤早期筛查的

主要工具。当然，在体检所检查的部位不同，核磁共振可检出的疾病会有着明显差异性。我们应该根据自己的实际情况，选择核磁共振检查的具体部位。比如脑部核磁共振MRI检查，可用于脑动脉炎、颅内血管畸形、脑血栓、脑动脉粥样硬化的检查，胸部核磁共振MRI检查，其检查的内容主要为筛查性疾病、心脏病、心肌包液等疾病。

体检做核磁共振需要注意什么？

为发挥核磁共振MRI检查的临床价值，我们在体检中做该项检查时，还需要注意以下问题。

第一，检查前应该将身上带有磁性的物品，以及金属物品或含有金属的物品摘除。因为核磁共振MRI检查时会产生较强的磁场，而磁场会将该类物品所吸引，不仅会影响正常检查，甚至会损害到被检查者的人身安全。因此，通常情况下，医院核磁共振室不允许放置金属物品，比如氧气瓶、担架等，患者在检查前也需要摘除金属物品，例如打火机、皮带、手链等。

第二，核磁共振室中为强磁场，所以我们一定要听从检查人员的安排，不能自己擅自进入检查室。

第三，体内装有人工耳蜗、人工心脏瓣膜、宫腔内金属节育器、心率调节器的人，应在检查前将自己的情况告知医生。若患者因为疾病原因，必须进行核磁共振MRI检查，应由主治医师、影像学检查人员、患者与家属在详细讨论后方可决定是否可以做检查。

第四，核磁共振MRI检查时，被检查者所处的地方噪音较大、环境幽暗，对此，应该提前做好思想准备，不要害怕，检查时可以佩戴隔音物品，然后保持体位不变，配合检查人员的指令完成检查。

第五，针对一些需要在检查时注射造影剂的人，在检查结束后需要多喝水，便于将造影剂尽快排出体外。