



糖尿病的易患人群

▲阆中市人民医院 张艳红

糖尿病是一种由于胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用障碍所致的以高血糖为特征的代谢性疾病。持续高血糖与长期代谢紊乱等可导致全身组织器官，特别是眼、肾、心血管及神经系统的损害及其功能障碍和衰竭。严重者可引起失水，电解质紊乱和酸碱平衡失调等急性并发症酮症酸中毒和高渗昏迷。糖尿病的典型症状是三多一少，即多尿、多饮、多食和消瘦。

糖尿病的发病原因

糖尿病主要分为两种，分别是1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病也可称作胰岛素依赖性糖尿病。患者发病年龄较轻，发病较为突然，临床表现较为显著，血糖水平高。单一运用口服药效果不佳，必须运用胰岛素治疗。2型糖尿病也可称作非胰岛素依赖性糖尿病。频发于中老年人群体，肥胖者致病率相对偏高，会出现高血压以及高尿酸等。发病较为隐匿，早期没有任何的临床表现，基本上患者无需采

取胰岛素治疗。糖尿病属于频发的慢性疾病，其致病因素较多，具体而言划分为先天要素以及后天要素。先天因素就是遗传因素。如家族出现糖尿病家族史，上一代极易容易把糖尿病传给下一代。而后天因素较为繁杂，也是导致糖尿病的多见性要素。譬如长时间匮乏运动，暴饮暴食特别是过多摄入高糖以及高热量食物，遭受真菌感染等类似要素存在关联性。

糖尿病的易患人群

饮食不规律 不健康的饮食行为非常容易引发肥胖，递增患2型糖尿病的概率。另外大量摄入高能量食物，超过肝脏以及胰岛素的负荷能力，也会使得肝脏胰岛素抵抗，导致剩余的能量很难进行及时代谢，随着时间的发展，出现能量过剩，患者从而患有2型糖尿病。

喜好奶茶以及碳酸饮料 奶茶中富含较多的反式脂肪酸，碳酸饮料中糖分含量相对较高，长时间喝奶茶以及碳酸饮料也会变胖，

患者体内能量积累较多，更有甚者加剧胰腺的工作压力，发生胰腺功能受损情况，最终提高了患有2型糖尿病的概率。

缺乏运动压力大 运动量不充分，极易引发肥胖，另外身体的抵抗力逐步降低，一些疾病会接踵而言，譬如糖尿病。当压力较大，且没有进行发泄，也会使得血糖不断升高，患者体内胰岛素分泌量下降，胰岛素运用不足，也递增了患有糖尿病的概率。

肥胖人群 2型糖尿病发生的危险性同肥胖具有正比例的关系，肥胖的病程愈长，其危重程度更加严重，患有糖尿病的危险相对较大，特别是腹型肥胖患2型糖尿病的概率更大。

食用较多糖类和淀粉的人群 糖尿病其实就是糖代谢功能失调，如日常饮食中过多的摄入糖类以及淀粉类食物，人体自身很难进行正常消耗，代谢较慢，进而使得病理性的代谢失调。日常饮食较为清淡的食物，少吃淀粉类。

糖尿病的预防

具有糖尿病家族史的人群必须培养健康的生活行为，如果需要，可按期检测血糖，以便更早的观察血糖异常情况。保持运动以及锻炼，比如每周运动6天，每次半小时左右。及时调整以及排解压力，防止因为压力较大引发内分泌失调，以及代谢混乱。怀孕期间必须充分做到营养均衡，不过并不是吃的愈多就更好，还必须重视检测血糖。其不但能够更好的控制患糖尿病的概率，同时防止避免胎儿过大，使得分娩时困难。确保规律的作息，尽量减少熬夜。长时间进行熬夜极易引发身体内分泌失调，从而出现较多的健康问题。晚上睡觉前，最好不要触碰电子产品，营造更加安静以及舒服的睡眠环境。吸烟的人群做好戒烟。保持常规体检，最好一年确保一次体检，特别是身体感觉不舒服的情况下，通过体检可更早的观察是否出现其他疾病的可能。

科学认识疝气

▲盐亭县黄甸镇三元卫生院 袁伟明

若果腹部皮肤或是大腿根附近部位（腹股沟区域）存在一个梨形或是椭圆形硬块。患者躺下后，硬块会消失或是体积明显缩小。但在患者用力排便、排尿或是咳嗽、提拿重物、长期站立时，患者可感觉到硬块部位出现明显疼痛症状。这种硬块其实就是临床所说的疝气。

大多数疝是因人体腹腔内肠道沿着腹壁上的某个薄弱点或是缺损、裂孔部位突出到人体腹部表明，并形成相应的可以看到、可以摸到的肿块。导致疝气形成的原因较多，如老年人的肌肉过分松弛、人体腹壁因后天因素薄弱、患者长期进行体力劳动、部分疾病导致人体腹内压持续升高、存在习惯性便秘或是慢性咳嗽等不良现象。

疝气的危害

疝气虽不是一种严重的疾病，但确诊后需及时进行有效处理。疝气发生后，会对人体造成一定损伤，消化系统：疝气多因腹内压持续升高形成，在疝气形成后，最先被影响的便是消化系统。患者会产生下腹部坠胀、营养吸收功能下降、腹痛、边开、免疫力下降以及容易疲劳等症状；泌尿系统：因有90%的疝气患者属于腹股沟疝，腹股沟和人体泌尿系统邻近。所以患者发生疝气后，多会对人体泌尿系统造成损伤，譬如老年患者会有尿急、尿频以及夜尿增多等多种不良情况发生；肠管系统：疝囊中的网膜和肠管非常容易被碰撞、挤压，容易诱发炎症性肿胀现象，继而导致人体肠管回纳困难，最终造成嵌顿。若患者的肠管系统损伤严重，甚至会导致肠坏死症状，导致患者的坏死肠管最终需要被切除，导致临床治疗难度增加，甚至会对患者的生命健康造成威胁。

疝气的治疗误区

很多患者认为疝气是一种可以自愈的疾病，部分患者为了逃避手术治疗选择使用一些偏方或是其他方法治疗疝气。

腰痛的中医防治措施

▲资阳市雁江区中医医院 李晓鹏

腰痛在日常生活中非常常见，坐时间长了容易引起腰痛，扭伤了也会引起腰痛，肾结石容易引起腰痛。并且腰痛现象也呈现出年轻化的趋势，很多年轻人腰痛的发生率也在逐渐增高。很多人对腰痛并不是很在意，但产生腰痛的原因是比较多的，经常腰痛的情况下还搬运重物，劳累过度，可能会让局部的疼痛感越发明显。需了解清楚原因，通过对症治疗的方式来减轻身体的不适感。腰痛没有得到有效治疗就可能会产生一系列的危害，因此在生活中要做好腰痛的科学防治。

中医认为腰痛与多种因素有关

在现代医学中，认为主要在腰部出现疼痛的症状称作是腰痛，腰痛可能会伴随腰腿部的走串性疼痛，被称作放射痛。往往患者腰痛并非很明显，常是隐痛、钝痛、腰酸无力等情况，少数人会出现持续性剧烈的疼痛；还有些患者可能会由于咳嗽、大声地讲话、喷嚏等动作导致腰痛加重，可通过静养、休息或者姿势变化等实现缓解。

在我国两千多年传承的中医眼中，将“腰痛”单独当作一个病证。在腰痛的问题上，中医主要是根据腰部各种的疼痛实施辨证的论治，范围不局限在现代医学范围中强直性的脊柱炎、腰肌的纤维炎、腰肌的劳损和腰椎的骨质增生等病变，还包括各种其它的内科病症而造成腰部的疼痛。在中医看来，腰痛主要和过度劳累、体虚久病和先天不足等闪挫有关系，还和寒湿以及湿热等一些外邪的侵袭有关系。此类因素常引发腰痛类型为寒湿型、湿热型、瘀血型、肾虚型等腰痛。

腰痛的中医治疗

寒湿腰痛 此病症的主因是由于寒湿邪气在经络间滞留，对经络气血的运行产生阻滞。此病症对应治法中，主要是散寒除湿和温经通络。在方药选用中，通常选甘姜苓术汤，可以和实际状况结合对补益或者温热类药物加減。即10g 干姜、10g 炙甘草、2g 丁香、10g 苍术、10g 生白术、10g 橘红、10g 茯苓，通过水煎服，

每日服用一剂，服7~14剂后一般就可见效。

湿热腰痛 此病症对应治法中，主要是清热利湿和舒筋活络。在方药选用中，可以选择加味二妙散，即10g 黄柏、15g 苍术、10g 防己、15g 萆薢、10g 当归、10g 牛膝、10g 龟板10克，通过水煎服，每日服用一剂，服7~14剂后一般就可见效。

淤血腰痛 此病症的对应治法中，主要是活血化瘀和理气止痛，可以和实际状况结合对补益或者温热类药物。在方药选取中，可以采用身痛逐瘀汤，可以和实际状况结合对补益或者温热类药物加減。即10g 当归、10g 川芎、10g 桃仁、10g 红花、6g 没药、10g 五灵脂、10g 地龙、10g 香附、10g 牛膝，通过水煎服，每日服用一剂，服7~14剂后一般就可见效。

肾虚腰痛 对偏阳虚者一般采用温补肾阳法，对偏阴虚者采用滋补肾阴法。在偏阳虚者中，可以选择右归丸，可以和实际状况结合对补益或者温热类药物加減。即15g 熟地、15g 山药、12g 山茱萸、15g 枸杞子、15g 菟丝子、10g 当归、15g 杜仲，通过水煎服，每日服用一剂，服7~14剂后一般就可见效。在偏阴虚者中，可以选择左归丸，和实际状况结合对补益或者温热类药物加減。即10g 熟地、10g 枸杞子、10g 山茱萸、10g 枸杞、15g 菟丝子、10g 鹿角胶、10g 龟板、10g 牛膝，通过水煎服，每日服用一剂，服7~14剂后可见效。

腰痛的中医预防

对腰痛病，除了通过药物进行治疗外，预防至关重要。在腰痛的预防中，要避免坐卧在湿地中，如果淋雨、涉水、劳动汗出后，要换衣、擦身处理；在暑天湿热、郁蒸时，不要夜宿在室外或者喜水；不要勉力进行举重，在没有做准备热身前，不要做一些暴力的运动；避免过度劳役；还可以自我按摩以及药膳调理。

尽管腰痛是一种常见的病症，一旦发生就会对人体状态造成影响，甚至影响生命健康，需要人们在生活中做好腰痛的预防，出现腰痛就要及时进行医治，实现对腰痛的对症治疗。