

糖尿病饭后运动量如何安排？

▲ 民权县人民医院 王玉环

如今患有糖尿病的人越来越多，糖尿病是一种常见的疾病，糖尿病会对患者的健康造成很大的危害。对于一些中老年人以及过于肥胖的人来说都是容易得糖尿病，除了通过使用相应药物降血糖以外，还需要通过日常方法进行调节，从而预防糖尿病得发生。

糖尿病的危害和严重性

糖尿病有哪些危害呢？首先是对肾脏的危害，主要是因为高血糖、高血压和高血脂，肾小球微循环过滤压异常升高，就会引起糖尿病肾病的发生，患者会出现蛋白尿、浮肿、到了晚期会出现肾功能衰竭。

其次是对心脑血管造成危害，会导致出现冠状动脉、脑动脉粥样硬化等症状，同时血管收缩和扩张不协调，血小板粘聚，就会使脂质沉积在血管壁，从而会形成高血糖、高血脂、高血压等，这样就会导致增加患糖尿病心脑血管的概率和死亡率。另外由于糖

尿病患者血糖升高，会引起周围血管病变，局部组织会对损伤因素的敏感性降低以及血流灌注不足，就容易导致糖尿病足。糖尿病的高血糖状态会对视网膜血管造成损害，会导致血管闭锁、视网膜组织缺氧等，进而视网膜会有水肿、渗出、出血等症状出血，如果症状比较轻的话会导致患者视力下降，严重会引起失明。

糖尿病饭后运动量如何安排？

糖尿病患者可以在饭后可以根据病情、爱好以及年龄等，选择适合自己的运动，比如散步、慢跑、太极拳、广播操、游泳等运动，糖尿病患者在进行运动的时候需要注意运动量，每天或者每周定时进行锻炼，每次时间最好控制在 20~40 分钟，合理掌握运动量是非常重要的，运动时间不能过段或者过长，不然不能帮助有效降血糖。

一般糖尿病患者在饭后运动量开始的

5~10 分钟，是不能起到降血糖的作用，运动 20~30 分钟作用，降血糖作用是做好的。同时糖尿病饭后运动量要注意调整好运动的节奏，在运动之前要做好热身运动，然后再逐渐加大运动量，从而让心肺功能有适应的过程，在运动快结束时，需要调整运动速度，有慢慢减速的过程。

糖尿病患者注意事项

糖尿病患者首先要保证三餐规律，有许多的糖尿病患者认为只要少吃主食，就能防止血糖升高，其实这种情况会导致低血糖的发生，而且还会使体内的蛋白质过分分解，然后会导致患者营养不良,因此要养成三餐规律的习惯。其次是要注意脂肪摄入，这时因为糖尿病是因为胰岛素分泌而导致的代谢紊乱，糖尿病会引起其它心脑血管疾病，因此需要限制脂肪摄入量，从而防止高脂血症的发生。糖尿病患者在平时生活中还要远离烟酒，吸烟是会损害人体

器官，尤其是心血管系统，如果患者吸烟的话，则会让病情更加严重。糖尿病患者可以适当的方式进行锻炼，因为如果缺少锻炼的话，也是会患上糖尿病，因此要想预防糖尿病就需要增加适量的体育锻炼。

糖尿病患者还要注意个人卫生，特别是在外出的时候要避免接触不干净的物品，不然可能会增加病毒感染风险，因此在出门的时候要避免接触公共场所的设备，以及佩戴好口罩，随时携带免洗手液。

糖尿病是生活中比较常见得一种疾病，对患者的生活会造成很大的影响，糖尿病是一种代谢性疾病，许多糖尿病患者在生活上不注意，导致糖尿病复发，因此在平时生活中需要保持三餐饮食规律，同时要吃一些低蛋白的食物，不要抽烟喝酒等，适当的增加体育锻炼从而增强身体的免疫力，以及要避免伤口出现感染，不然会导致糖尿病并发，只有控制预防糖尿病才能避免糖尿病不再复发。

子宫肌瘤能吃燕窝吗？

▲ 河南省潢川县人民医院 余银芝

子宫肌瘤是一种常见于临床女性的生殖系统良性肿瘤，它主要发生在育龄期，且其发病率在近几年有逐渐上升的趋势。此类患者的临床症状主要是不规则出血、月经过多、经期延长、腹部肿块、痛经以及白带增多等，甚至可以出现脸色苍白和全身无力等贫血症状，严重损害患者的身心健康。

因此，有必要对子宫肌瘤进行准确的早期诊断，以帮助临床工作人员抓住最佳时机及时治疗患者，以及改善患者相关情况。燕窝所含的激素跟我们平时理解的激素是不一样的，网传子宫肌瘤不能吃燕窝的说法是不正确的。

子宫肌瘤发病原因

子宫肌瘤的发生是多种因素综合作用的结果，但这些因素是否会导致雌、孕激素诱发的子宫肌瘤的发生，目前尚未完全正确的结论。然而，近年来的流行病学研究表明，子宫肌瘤的高危因素可能包括：

月经初潮年龄越早，子宫肌瘤的发病率越高。育龄妇女子宫肌瘤的发病率明显低于不孕妇女，并且随着怀孕次数的增加，子宫肌瘤的发病率逐渐降低，这可能是由于怀孕的可能性减少了雌激素的作用时间。

心理因素占有很大的原因，子宫位于下丘脑—垂体—卵巢—子宫性腺轴上，对人类情绪变化非常敏感。抑郁情绪促进雌孕激素分泌的不协调分泌，导致子宫肌瘤。

女性在当今社会中发挥着越来越重要的作用，工作和家庭压力每天都在增加，如果我们无法保持乐观的情绪和平静的情绪，过度的焦虑和抑郁很容易导致内分泌紊乱，长期持续，这对女性的健康有很大的负面影响。

高雌激素饮食，摄入外源性雌激素类物质是子宫肌瘤的一个重要原因，其中高激素饮食首当其成。目前，市场上充斥着各种高激素含量的食品、药物和保健品，许多女性对此类食品没有明确的认识和评估。如果

大量摄入，势必打破体内最初协调的雌激素水平，极有可能导致子宫肌瘤的发生。

此外，还有肥胖、长期性生活失调、家族遗传、年龄因素等等原因极有可能诱发子宫肌瘤的发生。

子宫肌瘤患者禁止吃的食物

不食羊肉、虾、蟹、鳗鱼、咸鱼、黑鱼等发物。忌食辣椒、麻椒、生葱、生蒜、白酒等刺激性食物及饮料。禁食桂圆、红枣、阿胶、蜂王浆等热性、凝血性和含激素成分的食品。

子宫肌瘤患者可以吃燕窝，中医认为燕窝：养阴润燥，补气中调，治虚损、咳痰喘、咯血、久痢，老年慢性支气管炎，支气管扩张，肺气肿，结核病，咯血吐血以及胃痛病人等食用。现代医学发现，燕窝可以促进免疫功能，减缓人类衰老，延长寿命的功效。燕窝中还含有丰富的优质蛋白和表皮生长因子，长时间食用能够让皮肤保持光滑水嫩。

可以肯定的是，子宫肌瘤患者可以吃燕窝。因为根据许多临床研究，子宫肌瘤是一种依赖于雌激素生长的肿瘤。虽然燕窝中含有一定的内容源激素，但这类激素是动植物都普遍具有的，但这些激素在动植物中很常见，并非燕窝所独有的。

子宫肌瘤主要由子宫平滑肌细胞增殖形成，少量结缔组织纤维仅作为支持组织存在。因此，根据结缔组织纤维的多少，不能将其称为子宫肌瘤、肌纤维瘤或纤维瘤。燕窝还是很好的生津食物，而且燕窝中含有的多种氨基酸，对保护平衡肠道、养护消化道有着很好的效果。

以上就是关于子宫肌瘤的一些相关知识，建议大家了解一下，以备不时之需。像这种比较常见的疾病，提前了解是有好处的。另外关于这类疾病，饮食习惯是很重要的，所以平常一定要注意饮食规律，最好制定合适的食谱，有利于预防很多的疾病。

关于肥厚型心肌病，你知道多少？

▲ 郑州大学附属洛阳中心医院 张航

肥厚型心肌病是一种发病病因不明的常染色体显性遗传性疾病，该疾病以心肌对称性或非对称性增厚为主要特点。

通常有左室非扩张性增厚、心肌纤维排列紊乱、肌纤维异常粗大、心腔缩小，心室顺应性减低、左室流出道梗阻等临床特点，肥厚型心肌病通常起病缓慢，大多数患者多无症状或症状轻微，随着患者病情加重，可出现左心衰竭或右心衰竭，同时可伴有严重的心率紊乱、快速心动过速或室颤等临床症状，该疾病病死率接近 1/100，是青少年和运动员猝死的主要原因之一。

肥厚型心肌病病理及分类

肥厚型心肌病组织病理主要有心肌肌纤维排列方向紊乱，心肌纤维异常粗大且粗细不等，心肌纤维组织增多及心肌收缩力减弱等特点，随着分子水平研究的不断提高，研究结果发现心肌收缩功能异常最先出现，该功能改变是肥厚型心肌病产生症状和影响预后的主要病理及生理指标。

有研究数据显示：大多数肥厚型心肌病的患者具有家族遗传性，且大多数患者多无症状或症状轻微，患者多会出现劳力性呼吸困难，少数患者会出现胸痛，还有其他常见的症状，例如心悸、晕厥、先兆晕厥，甚至严重的患者会出现首发症状就是猝死。肥厚型心肌病按照血流动力学分类可分为梗阻性肥厚型心肌病和非梗阻性肥厚型心肌病。按照肥厚部位可分为非对称性或对称性室间隔肥厚、非对称性左心室肥厚、左心室中部肥厚、心尖部右心室孤立性肥厚或与左心肥厚相伴。

超声表现 左室壁非对称性增厚时，室间隔与左室后壁的比值大于 1.3~1.5。左室壁对称性增厚时，左室壁均增厚，心腔多变小。心尖增厚时，仅心尖部室壁厚，收缩期左心室腔酷似“黑桃心”其他部位室壁厚，左心室流出道梗阻。

静息状态下，当左室流出道内径小于 20mm，左室流出道收缩期流速大于 274cm/s，峰值压差大于 30mmHg，频谱后移，呈“匕首状”改变时，则考虑左室流出道梗阻。当进行激发试验后，左室流出道压力梯度≥ 50mmHg 时，则考虑有明显梗阻，若激发后的峰值压差 <50mmHg 的患者，建议使用超声运动负荷来进行实验。若是没有症状的患者，则可以使用不常规型超声运动负荷来进行实验。建议使用多巴酚丁胺药物进行激发试验。

二尖瓣及瓣下相关结构 收缩期二尖瓣叶或腱索向左室流出道运动，即 SAM 征，若除了 SAM 征象以外，也可伴有其他结构异常。超声心动图检查有助于对左心室流出道的瞬间峰值压差的机制及程度进行明确。

左心房扩大 左心房扩大可由多种因素引起，最常见的原因是由左心室充盈压升高或 SAM 征象相关的二尖瓣反流所引起的。

心室舒张功能 若需要对心室舒张功能进行评价，就需要从脉冲多普勒测量二尖瓣血流，组织多普勒测量二尖瓣环速度，肺静脉血流速度，肺动脉收缩压以及左心房大小和容积的参考多个测量结果综合分析。

心室收缩功能 由于左心室射血分数不是评价肥厚型心肌病患者左心室收缩功能的最好指标，因而，可以通过多普勒心肌现象或斑点追踪技术获得心肌纵向速度和变向参数，通过上述技术可以对左心室收缩功能进行较准确的评估。

肥厚型心肌病的鉴别诊断

左心室肥厚最常见的原因是由于高血压性心脏病和主动脉瓣狭窄所导致的，根据病史以及临床表现的特征，可以对其进行鉴别，同时超声心动图也可发现主动脉瓣出现的病变。另外造成心肌肥厚的原因还有糖原贮积病及线粒体等疾病。最终致病的原因和鉴别需要结合临床特征，实验室检查和其他影像学手段共同评估，从而做出明确诊断。