

视力下降、皮肤瘙痒、容易饥饿,别不当回事 说不定是早期糖尿病的信号

在日趋紧张的生活节奏、不良的饮食习惯、少动多坐等诸多因素的影响下,如今糖尿病患者的数量在不断增加。

“不少人患糖尿病多年,不知道怎样正确治疗糖尿病,常常误入歧途。”本报专家顾问团成员、山川大药房常年应诊名中医郑亚夫指出,糖尿病是一种慢性病,越早发现,对于病情的控制就越有利。



专家顾问团 QQ 892262844
郑亚夫坐诊时间 每周一全天

□记者 施美园

糖尿病早期症状

中老年人、肥胖者、高血压患者、高血脂患者等都是糖尿病的易感人群。若常发生囊肿或者毛囊炎等皮肤感染,女性有异常分娩史,原因不明的多次流产史,死胎、早产、畸形儿或巨大儿等,女性外阴瘙痒,按阴道炎进行治疗效果不佳,年轻患者发生动脉硬化、冠心病、眼底病变等症状,就要考虑是否与糖尿病有关,应及时进行相关检查以求早期诊断。

此外,Ⅱ型糖尿病早期会出现一些不典型症状,如疲乏、劳累、视力下降、视物不清、皮肤瘙痒、手足经常感到麻木或者刺痛,伤口愈合非常缓慢,经常或者反复发生感染,容易饥饿,恶心,呕吐等,因为这些症状也会在其他疾病中出现,容易被忽略。

糖尿病的主要并发症

对糖尿病患者危害最大的并发

症,一个是血管的并发症,另一个是微血管的并发症。大血管的并发症主要出现在心脏、脑、足,可发生心肌梗死、脑梗死、糖尿病足等。微血管病变包括糖尿病视网膜病变及糖尿病肾脏的病变。糖尿病视网膜病变可导致失明,肾脏病变可以导致肾衰竭,尿毒症。

其他还有很多如糖尿病患者常发性囊肿等皮肤化脓性感染,糖尿病出汗,糖尿病多尿等。

定期检查的项目

糖尿病患者定期检查很重要,这有助于监控病情的发展,为药物的使用提供依据。

1. 血压,脉搏,体重及腰臀围情况,至少每周测定一次;
2. 血糖及尿常规,尿常规中尤其应注意尿糖、尿蛋白、尿酮体的情况,至少每月检查一次;
3. 糖化血红蛋白情况,每2-3月检查一次;
4. 尿微量血蛋白,每半年至一

年检查一次;

5. 眼部情况,每半年至一年检查一次;

6. 肝功能、肾功能、血脂情况每半年检查一次。

糖尿病的三级预防

糖尿病的治疗重在预防,概括地说可以分三级,即在前期就开始预防糖尿病,在糖尿病期就预防并发症,在并发症期就开始预防心脑血管问题等。

具体方法是:提倡饮食文明、健康生活方式,来控制体重,预防糖尿病的发生;从糖含量前期阶段(即血糖已稍高于正常水平,苗头显现阶段)积极进行干预,防止糖尿病发病;从发现糖尿病开始即着手并发症的预防;从并发症开始就积极治疗预防心脑血管问题的发生。这种以防为主思想对于延缓糖尿病并发症的发生发展有着重要意义。

痔疮在秋天很“活跃”

防复发,痔疮患者要管住嘴迈开腿



□记者 施美园 应玲菲

近日,由于肛肠健康频发“警报”,到我市普济护理医院就诊的痔疮患者开始多了起来。市普济护理医院泌尿外科主任柯于平提醒,秋季痔疮发病率比其他季节要高,因此预防复发是很多老痔疮患者最近要关注的事情。

多数痔疮患者

是“坐”和“吃”出来的

柯于平介绍,入秋后,不少市民由于过度进补诱发痔疮。这是由于秋季气候干燥,人体内水分极易蒸发,加上一些人在秋季大鱼大肉、大

燥大热的过度进补,容易导致消化系统功能紊乱,从而引起便秘或腹泻,进而诱发或加重痔疮。

另外,长时间久坐,会使人的腹压增高,容易引起痔区血回流不畅,导致痔区血管丛扩张、压力增高、血管壁变薄膨出,长此以往,就促使了痔疮的形成。常见人群有司机、办公族、麻将爱好者、孕妇等。

由于对痔疮治疗及危害缺乏了解,致使很多患者耽误治疗而导致痔疮反复发作,久治不愈,给患者身心造成极大的痛苦和伤害。前一段时间由于天气炎热,有些患者不愿进行治疗,而现在已进入秋季,正是彻底治疗肛肠疾病的好时机。

日常预防需做好以下几点

一是合理调配饮食。首先,过食“肥甘厚腻、辛辣炙烤之品”,易致肠道积热,湿热下注极易形成痔疮,因此应忌食辛辣油腻、刺激性的食

物。其次可多选用含维生素和纤维素较多的“粗纤维”的蔬菜、水果、豆类等食物,能帮助排便,预防痔疮。而对于荔枝、乌梅、葡萄等具有热性 or 收涩之性的水果,应少食为好。

二是适当进行体育锻炼。经常参加多种体育活动,有益于血液循环,促进胃肠蠕动,改善盆腔充血,防止大便秘结,预防痔疮。

三是预防便秘。便秘是形成痔疮的主要因素。如果大便秘结坚硬,不仅会造成排便困难,而且由于粪便堆积肠腔,肛门直肠血管内压力增高,造成血液回流障碍而使静脉曲张丛曲张形成痔疮。所以,需要养成定时排便的习惯。晨起喝1杯凉开水能刺激胃肠运动,预防便秘。另外,久忍大便可以引起习惯性便秘,要注意避免。排便时蹲厕时间过长,或过分用力,都是不良的排便习惯,应予纠正。

健康保健咨询 QQ 383368666



缺牙需在 3个月内修复

□记者 施美园

今年55岁的陈大伯,右侧下排牙的两颗大牙几年前就脱落了。由于还能用另一侧牙齿来吃饭,陈大伯对缺牙也没在意。可是最近左侧的大牙也松脱了,吃饭成了问题,陈大伯才到市康美诺口腔医院做种植牙。该院特邀种植牙专家省口腔医院种植博士何福明给陈大伯做了检查,发现陈大伯的右侧下排牙缺牙处的牙槽骨严重萎缩,如果要种牙,需要先植骨。

不及时修复缺牙危害多

何福明表示,像陈大伯这样的例子在日常接诊过程中并不少见。很多中老年人等到了打算种植牙时才发现牙槽骨被吸收,原因都是长期缺牙未及时修复。

“如果把种植牙比喻成一棵树,想要让这棵树稳稳扎根,就必须要有‘土壤’,还必须是质量不错的‘土壤’,这个‘土壤’就是牙槽骨。”何福明解释,牙齿缺失后,牙槽骨就开始了不可逆转的萎缩,就像没有植被的土壤会流失一样,缺牙时间越久,牙槽骨失去也越多。

牙缺失还会导致说话出现“漏风”现象,影响正常社交。长久缺牙还会破坏整个牙弓的完整性,使邻牙移位、倾斜,进而使咀嚼功能下降,加重人体胃肠的负担。

种植牙可预防牙槽骨流失

何福明提醒,缺牙后及时进行修复对于口腔健康很重要。一般缺牙时间不要超过3个月,否则缺牙周围的邻牙就会倾斜、松动,牙龈和牙槽骨也会开始不可逆的萎缩。

据了解,种植牙模仿了真牙固位原理,将类似于牙根的种植体植入缺牙区牙槽骨内,待种植体与牙槽骨组织结合牢固后,再在上面戴上牙冠完成修复。由高分子纳米生物材料制成的种植体,在植入之后可以与牙槽骨迅速结合并牢牢长在一起,产生高效的骨结合,由此将牙槽骨支撑充填起来,从而有效地防止了牙槽骨快速萎缩病变。

另外,由于种植牙的受力原理也和真牙类似,它可把咀嚼压力通过种植体传递至牙槽骨,在咀嚼的时候,力量经过种植体,直接传导到颌骨内或颌骨上,并很快被传导和分散到较大的支持骨内,因而能够承受较大的咬合力,最大限度地恢复至真牙一样的正常的咀嚼承受力。

据悉,为帮助市民解决缺牙困扰,10月4日,康美诺口腔医院将特别邀请浙江省口腔医院种植博士何福明来院亲诊,有需要的市民可预约。



扫一扫
获取更多护牙知识

菇尔康,浙江省灵芝专家
倡导健康养生新理念
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌粉
浙江菇尔康生物科技有限公司
Tel:87035316 18626795758 6157581