

糖尿病是种“社会病” 控制并发症是“硬指标”

阅读提示

糖尿病曾经被称为“富贵病”,在物质贫乏年代,少数吃得好的富贵人家才会有糖尿病人。而今,糖尿病已经成为了常见病。糖尿病的大规模增长是一种多因素综合的社会现象,未来的解决方向是朝着注重预防发展。

饮食小心翼翼,每天扎破手指监测血糖……很多人对糖尿病患者的这些日常习惯并不陌生,我国糖尿病患者人数已经破亿,并且还有大量超重、高血糖等高危人群。为何糖尿病来势汹汹?作为一种常见又重大的慢性病,糖尿病近年来的治疗理念发生了哪些变化?近日,解放军总医院内分泌科主任母义明教授接受了记者专访,对上述问题作了解读。

现代生活方式致糖尿病高发 转变健康理念是关键

糖尿病曾经被称为“富贵病”,在物质贫乏年代,少数吃得好的富贵人家才会有糖尿病人。而今,糖尿病已经成为了常见病。

母义明认为,糖尿病是种“社会病”,随着社会的变革而发生变化:首先,人口老龄化的加剧,使包括高血压、糖尿病在内的慢性病越来越多;第二,生活方式转变,饮食、生活作息发生很大变化,高热量食物、缺乏运动、熬夜等,让肥胖人群越来越多。母义明特别指出,青少年肥胖尤其值得关注,肥胖的时间越久,慢病发生的可能性就越高。

“人民的生活水平提高了,但是健康观念还没有跟上,大鱼大肉,没有节制,以代谢性疾病为代表的慢病袭来,糖尿病、高血压、高尿酸血症、血脂异常等人数越来越多。这是随着社会、经济发展所出现的问题,几乎所有国家在经济高速发展阶段都面临着我们现在同样的问题。”母义明说。

糖尿病的大规模增长是一种多因素综合的社会现象,未来的解决方向是朝着注重预防发展。“一旦糖尿病患者出现并发症,再去治疗、干预,实际上为时已晚,花费高,治疗效果不理想。”母义明建议,要树立全民的健康理念,全民从预防做起,

才是控制糖尿病等慢性病的根本之策。

控制并发症是糖尿病治疗“硬指标”

糖尿病的发病形势不断变化,治疗理念也出现了变革。据母义明介绍,在上世纪70—80年代,治疗糖尿病的最主要目标是降糖;但到了上世纪90年代,发现光降糖不行,还要关注血脂、血压、体重等多重危险因素;到本世纪初,对糖尿病治疗出现了新的反思,治病花很多钱,病人最后得到了什么?治疗的目的到底是什么?降低糖尿病并发症、降低死亡率才是最重要且可实现的目标,是一项“硬指标”。

由于血管遍布全身各处,所有器官、细胞都需要血液来供氧供能量。而高血糖破坏血管内皮细胞,容易出现动脉硬化、斑块、血管狭窄,进而损伤大脑、心脏、肾脏、神经,所以糖尿病导致的并发症遍布全身,包括致死性的心梗、脑梗,不致死但会严重影响生活质量的糖网、糖足、神经麻木等。

母义明强调,对于并发症来说,最关键的是预防。“患糖尿病最初的十年,是治疗和控制并发症最关键的窗口期,如果此时没有将糖尿病控制好,那么出现并发症的概率就会大大增加。”母义明表示。

随着对糖尿病认识的深入和治疗理念的不断发展,个体化治疗成为目前治疗糖尿病的关键理念。“研究、规范和指南都是针对人群而不是个人,但每个患者的情况都不尽相同,年龄、血脂血压、心脏、肝肾情况都需要考虑,不能像生产机器零件一样流水作业,因此个体化是目前最重要的治疗理念之一。”母义明说。

此外,治疗的手段也越来越丰富,可选择的药物越来越多,注射胰岛素的方法越来越简单,血糖检测也逐渐向无创化过度,人工智能、大数据的应用也在提高诊断、治疗的效率。



用现代化研究手段挖掘传统医药价值

在中国,中医药是对抗疾病的有力武器。母义明认为,中医药对中华民族的繁衍生息起到过重要作用,国家当前强调的中西医结合发展的方向是正确的,只是现在中医、西医之间的沟通和认识还存在壁垒,要本着科学的态度去认识中医药,用现代研究方法让更多人、更多国家理解。

很多西药都来源于草本植物。阿司匹林源于柳树皮,常用降糖药二甲双胍最初源自牧草山羊豆中的胍类物质。在民族药苗药中,也有能对抗糖尿病的解决方案。

2018年3月,解放军总医院开展了对苗药糖宁通络胶囊治疗新诊断的2型糖尿病患者的有效性、安全性临床试验项目,该药由贵州百灵集团研发。在此前的一些研究和临床实践中,发现糖宁通络对控制糖尿病并发症有效。

据母义明介绍,目前进行的研究,采用当前国内外公认的研究方法——随机双盲对照试验(RCT),尽可能排除人为干扰因素,来研究糖宁通络的实际效果,希望能得到一些比较公正客观的数据来考察其安全性和有效性。

据新华网

皮肤科医师:夏季护肤要有“科学范儿”

日前,中国医师协会皮肤科医师分会发起了“5·25全国护肤日”暨皮肤健康公众科普系列活动,告诉你护肤也要有“科学范儿”!

皮肤科专家特别指出,每到夏季,有关清洁和防晒的护肤误区总是会让不少人“中招”。其实,只要了解皮肤背后的一些科学知识,就能有效预防。

四川大学华西医院皮肤科主任医师李利说,皮肤由表皮、真皮、皮下组织构成。表皮结构的最外层为角质层,具有锁住水分和抵抗各种皮肤表面病菌

入侵的作用。作为皮肤屏障,它一旦被破坏,皮肤就会干、红、痒、易过敏等,并加速老化。

不少专家指出,正是因为角质层的特性,夏季过度清洁或频繁用爽肤水、喷雾补水都不科学。过度清洁会破坏角质层,导致皮肤薄红、血管扩张、逆光疹等,陷入“遮盖—清洗”的恶性循环。而爽肤水、喷雾等虽能直接补充角质层的水分,但很快会蒸发,过度使用还会存在冲刷掉天然皮脂膜、导致皮肤干燥的风险。

“很多皮肤病人是中老年男性,因此男性也应该注意防晒。”昆明医科大学第一附属医院何黎教授提醒说,无论男女都应一年四季做好防晒。

今年护肤日的主题是“重视皮肤屏障,科学护肤”。专家提示,保护皮肤屏障应避免下述行为:不恰当地选择及使用面膜湿敷、深层清洁、热水洗脸、频繁去角质、忽视防晒、滥用护肤品及化妆品等。一旦出现皮肤问题,应及时去正规医院就诊。

据新华网

缓解“考前综合征”,专家建议考生与家长这样做!



□ 通讯员 马志春

随着高考一天天临近,考生和家长的压力越来越大,如何才能使考生放下包袱,轻松应考?丽水市心理咨询治疗中心、丽水市二院主任闫凤武提醒广大考生:高考不是人生中的背水一战,只是人生中的一站。面对“考前综合征”,他呼吁考生和家长转变观念,理性看待高考。

考生篇

- 1.高考是自己的事,与父母无关。
- 2.临近高考了,成绩基本成定局,不要希望在短时间内提高分数,而要把重点放在已掌握的知识点上,想

办法发挥出平时的成绩才是上策。

3.正确认识高原反应,有些同学突然出现“真空期”,感到过去学的东西都记不起来了,导致心理焦虑,这其实是正常现象,生理与心理疲劳积累到一定时候就会产生“高原现象”,不用过度紧张。

4.尽量抽时间运动、娱乐,适度放松能提高学习效率,能以更加放松的状态迎接高考。

5.如果有影响学习、休息、身体的事情,影响不大可以自己调整或暂时不管,如果影响较大应及时找心理医生。

6.理性看待高考。高考是人生成长过程中的一个重要经历,但不是决定命运的唯一途径,更不是人生的终点。

7.在填报高考志愿时,要充分表达自己的想法,适当参考家长的意见,最终由自己决定。

家长篇

- 1.首先要明确高考是孩子的事,家长只是协助者。
- 2.与孩子一同商量高考期间孩子生活和学习的作

息,一旦商量好了,就不要反复唠叨了。

3.还有半个多月就要高考了,孩子的成绩基本已成定局,因此不要指望孩子在短时间能提高多少分数,不要强迫孩子整天都在学习状态中。

4.家长不要过分关注关心孩子的身体、生活、学习,否则会增加孩子的压力,让孩子无心投入学习。

5.家长要鼓励孩子说出自己的想法、感受、需求,尽量满足孩子的需求。

6.家长应当像平时一样工作、生活、娱乐,除非孩子有要求,如希望家人多在家陪陪自己等。

7.要理性看待高考。高考是对孩子文化知识的检验,但成绩不是一切,未来的人生还有许多机遇和挑战,需要孩子正确面对和选择。

8.填报高考志愿时,家长和孩子要充分表达双方的想法,但最终的决定权在孩子手上。

闫主任表示以上内容只针对普遍的学生和家长,若是考生和家长还有问题、困惑都可向专业人士咨询。