

糖尿病三级预防措施有哪些

随着糖尿病患者的增多,各种糖尿病并发症已成为导致糖尿病患者致残或早亡的主要原因。而糖尿病是一种慢性终身性疾病,需要长期坚持治疗。糖尿病在治疗过程中,不仅要控制好血糖,还要随时做好预防,延缓和控制并发症的发展,在糖尿病的防治过程中我们应该构筑三道防线,这三道防线就是卫生部所说的糖尿病三级预防。那么,糖尿病的三级预防措施都有哪些?

一级预防:1.学习糖尿病的相关知识和技能。2.保持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。3.积极发现和控制糖尿病的危险因素,如高血压、高血脂等。4.避免或少用对糖代谢不利的药物。5.糖尿病的高危人群(如空腹血糖受损人群)应定期进行糖尿病筛查,并增加机会性筛查,除常规空腹血糖外,应重视餐后两小时血糖测定。

二级预防:早诊、早治,糖尿病患者应进行正规的糖尿

病治疗,尽早和尽可能地控制好患者的血糖、血压,纠正血脂紊乱和肥胖,预防糖尿病并发症的发生。

三级预防:控制好血糖、血压、血脂,提倡健康的生活方式,选择科学的治疗方法,遵循医嘱,减少糖尿病并发症的残废率和死亡率。

糖尿病要做到早发现,早治疗,身体出现不适要到正规医院及时就诊。市六院消化内科在糖尿病的诊治方面水平出众,开展的无痛胃镜检查及“胰岛素泵”等治疗方法为广大患者所接受。科室拥有先进的OLYMPUS电子胃肠镜诊疗系统,14C、13C幽门螺杆菌检测仪、呼气氢测试仪。常年开展无痛胃镜和普通胃镜检查,擅长各种消化系统疾病、肾病、血液病、泌尿系统等疾病的诊断与治疗。对急性中毒及危重病患者的抢救、各型糖尿病、甲亢、甲减等内分泌疾病诊治有丰富的临床经验。

本报记者 刘彩霞

■本期解答专家



胡掌朝,市六院消化内科主任,副主任医师,本科学历;从事内科临床工作30余年,多次在国家级医院进修学习;熟练掌握内科各系统常见病、多发病的诊断及治疗,开展无痛胃镜和普通胃镜检查,擅长各种消化系统疾病、肾病及血液病的诊治。



柳江医院二十年——医苑

正确认识尿路结石

什么是尿路结石?凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。其中肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石;膀胱结石、尿道结石称为下尿路结石。尿路结石看起来很像“石头”,其实主要是由无机盐和有机盐以及酸组成,大部分为晶体状态。由于结石发生的部位、病因、年龄、性别、成分不同,预后也有很大不同。那么,尿路结石是怎样形成的呢?

形成尿路结石的原因很多,主要有以下几个方面:生活环境,地区气候差异,饮水水质,进食动物蛋白过多,先天性酶缺欠,长期卧床,代谢异

常,饮食习惯、长期服用药物、尿路梗阻、狭窄、感染等都是结石形成的原因之一。

尿路结石的主要症状有腰、腹疼痛和血尿,多为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛,疼痛剧烈如刀割,发作时疼痛

剧烈,缓解后如常人一般。可伴有血尿,多为镜下血尿,因肉眼不可见,很多患者疼痛缓解后认为没事,疏于就医。结果是结石越长越大,甚至引起血尿、肾积水,感染,严重者导致肾功能衰竭,尿毒症。

■本期解答专家



赵勇,主治医师,微创泌尿外科主任。漯河市第一届、第二届微创外科专业委员会委员,漯河市首届血管外科专业委员会委员,漯河市第二届、第三届显微手外科专业委员会委员。曾先后在河南科技大学第一附属医院、河南省人民医院、郑州大学第二附属医院进修学习。擅长腔镜微创前列腺增生症、膀胱肿瘤等疾病的手术治疗,腔镜微创肾、输尿管、膀胱,以及尿道结石、碎石取石等手术。

健康养生

秋季养生 用好陈皮

民间有“百年陈皮,千年人参”的说法,故很多人将陈皮看作养生佳品,茶杯中、厨房里处处是它的身影。从中医角度讲,陈皮养生功效确实很好,眼下正是橘子丰收时节,大家不妨学学如何用好陈皮。

陈皮是橘及其变种的成熟果皮经干燥储存后的药食两用中药。相比新鲜橘皮,干燥的橘皮挥发油减少了很多,其中的橙皮苷等黄酮类药用物质含量却上升了,因此其性味变得缓和,让人更容易接受,药效也更好。

中医认为,陈皮是一种理气药,归脾、肺经,具有理气

健脾,燥湿化痰的功效,可治疗胸闷气短、腹部胀痛、恶心呕吐、腹泻等不适症状。质量上乘的陈皮有独特的“面相”,选购时应注意以下几点:外表深红鲜艳,内面白色;质柔软,气香;没有杂质、霉变、病斑等。如果想买广陈皮,则需注意其外表面应是紫红色的,香气更为浓郁,对光看半透明,油室(密密麻麻的小点)大而明显。

秋冬是吃橘子的季节,大家还可以自制陈皮。专家建议,平时吃完橘子后,把橘皮留着,放置在阴凉干燥处阴干即可,避免暴晒。

干燥的橘皮可以用在生活的方方面面:1.作香辛料,在红烧或卤煮荤腥菜品时放入一些,可起到调味去腥、开胃燥湿、解腻的效果;2.泡澡或泡脚时加几片陈皮,香气溢放,醒神润肤,可以起到调节气血的作用;3.泡水喝,一般取3~10克陈皮冲泡200~300毫升开水,使用保温杯效果更好,可理气开胃、燥湿化痰,但气虚体燥、阴虚燥咳及有实热者慎服。另外需要提醒,新鲜橘皮挥发油含量较高,性味比较浓烈,还可能残留保鲜剂和农药等有害物质,最好不要直接拿来泡水。据人民网

健康提醒

反复感染 快查查免疫功能

林女士这大半年有点烦,儿子彤彤反复发烧、咳嗽、咽喉疼痛,几乎每个月都因上呼吸道感染往医院跑一两次,严重时甚至发展到肺炎要住院。

彤彤的免疫力这么低,是不是免疫系统有问题?医生建议林女士带他去做免疫功能相关检查,包括淋巴细胞免疫功能检查及免疫球蛋白定量检测等。检查结果提示,彤彤的B淋巴细胞比例及数量显著降低,免疫球蛋白G、免疫球蛋白A、免疫球蛋白M的浓度也显著降低。儿科大夫根据化验结果及彤彤的病史,考虑为先天性低丙种球蛋白综合征,给予血清免疫球蛋白定期注射治

疗,有所好转。

专家解释,免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来异物(病毒、细菌等)并且处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

容易出现免疫力低下的常见人群有婴幼儿、“夜猫子”、挑食的人、缺乏运动的人、常用抗生素的人、肿瘤患者及长期使用免疫抑制或生物制剂的老年人。

如果反复感染,怀疑免疫力低下,可以进行淋巴细胞免疫功能分析及各种免疫球蛋白的含量检测,以助医生根据检测报告做出准确判断、及早采取相应的治疗措施。晚综

中耳炎久拖不治 当心引起脑膜炎

蔡大叔从小耳朵经常发炎,尤其是遇到天气炎热或喝酒时,右耳就有脓液流出,听力有所下降。他每次都通过口服消炎药和滴耳液治疗,流脓症状有所改善后,就不再管它。

近日,蔡大叔头痛、发热,在当地医院治疗了一段时间,病情反而愈发严重,出现了颈项强硬、胡言乱语、神志不清等情况,被紧急送往医院治疗。经医生诊断,分析蔡大叔因久拖不治的中耳胆脂瘤引起了化脓性脑膜炎。医生通过手术将他耳朵里的“不定期炸弹”完整切除。

医生介绍,中耳与大脑只隔着一层薄薄的骨质和硬膜。中耳反复感染,脓液很容易侵蚀这层骨质和硬膜,侵袭到颅内,导致颞底或小脑感染,病情进展甚至可引起全脑感染。

中耳炎分为分泌性中耳炎、化脓性中耳炎、中耳胆脂瘤等,中耳胆脂瘤是较为严重的一种,可引起反复耳流脓,听力进行性下降,严重者可引发颅内颅外并发症。手术是治疗中耳胆脂瘤的主要手段,早发现、早治疗有利于减少并发症,降低手术难度和风险。

据《长沙晚报》

补牙后牙痛找原因

补牙后牙痛通常见于四种情况:

1.慢性牙髓炎急性发作。患者补牙前可能就已患上了慢性牙髓炎,只是没及时发现,补牙又诱发了慢性牙髓炎的急性发作。

2.补牙材料刺激牙髓。若牙齿烂得较深,医生需要把感染的牙本质磨掉,龋齿的洞有可能加大、加深,导致补牙材料刺激裸露的牙髓。出现此类牙痛,最好将烂牙再次打开,

做根管治疗,重新补牙。

3.酸蚀剂刺激牙神经。补牙过程中医生会涂一层药,叫酸蚀剂,酸蚀剂涂的时间过长,也会刺激到牙神经,引起牙痛。

4.出现继发龋齿。虽然牙齿补上了,但补牙材料和牙齿之间会出现微渗漏,导致细菌进入,引起牙齿感染,慢慢地牙齿就会发炎。这种情况医生需把补牙材料取下来,重新判断牙齿情况。晚综



LUOHE 啄木鸟牙科
ZHUOMUNIAO

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120 (漯) 医广【2019】第01-23-003号
地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)