

六成“糖人”慢性肾损伤

3月11日是第五届世界肾脏病日,据知名肾脏病专家、南京博大肾科医院院长王钢教授介绍,门诊有越来越多的糖尿病人雪上加霜,并发了肾病,很多患糖尿病10年以上的老糖友,突然发现自己双下肢浮肿,眼脸肿了,才发现肾病也找上门来。

及早发现 肾脏是否受到威胁

据了解,糖尿病患者中3%属于一型糖尿病,97%为二型糖尿病,一型糖尿病患者约有35%发生糖尿病肾病,在二型糖尿病患者中,有63.9%存在慢性肾脏病损害。不过,令人遗憾的是,我国糖尿病诊断率为30%,已诊断患者中仅有40%正在接受治疗。

目前糖尿病已被公认为慢性肾脏病的危险因素之一,王钢教授对记者说,糖尿病肾病是继发性肾脏病的一种,而且在肾脏病中,是病变发展最快的一种肾脏病,最终会发展至慢性肾衰阶段,再到肾衰尿毒症期,需要透析或肾移植以维持生命。

降糖保肾 适时调整用药方案

及早发现糖尿病肾病,最好的办法是进行尿检筛查,糖尿病患者即便肾功能正常、没有临床表现,也需要每半年做一次尿微量白蛋白测定、尿常规和肾功能检查。同时需要经常测量血压。如果出现眼睑或下肢的浮肿,就更要引起重视,去医院做详细检查。

早期糖尿病肾病一经发现,要立刻找肾科医生调整治疗方案,尽量选择不经肾脏代谢的口服降糖药或胰岛素治疗,并在医生指导下服用一些保肾降蛋白的药物,保肾药可以和降糖药同时服用。

饮食治疗 有别于单纯糖尿病

糖尿病有40%—50%的可能性会在5—10年后并发糖尿病肾病,在确诊后不必过度悲观,只要结合饮食、运动、心理、中药等综合治疗就可以控制和攻克糖尿病肾病。另一方面要控制血糖,限制摄入忌口的食物并积极配合医生治疗。

饮食疗法在糖尿病肾病的治疗中相当重要。王钢教授表示正确的饮食疗法可在一定程度上延缓

病情的恶化。首先患者生活要有规律,根据病情注意饮食中各种物质的含量,尤其值得注意的是,糖尿病肾病的饮食疗法与糖尿病的饮食疗法是不同的。糖尿病肾病患者应多吃低盐低钾食物,特别是新鲜蔬菜可尽量多食。王钢教授为读者开出了几种糖尿病肾病药膳:

南瓜汤 功能:补气健脾,降血糖。材料:南瓜100克,水煮服用。

胡萝卜根山楂汤 功能:降血糖,降血脂。材料:胡萝卜根100克,山楂30克,同煎服用。

知母枸杞粥 功能:健脾补肾,降血糖。材料:知母、枸杞各10克,山药、茯苓各15克,粳米50克。先煎知母去渣,加入枸杞、山药、茯苓、粳米等煮服。

快报记者 金宁 实习生 兰天奕

电子体温计 安全监护 孩子体温

体温计于每一个家庭而言,都是不可或缺的必需品,冬、春两季的季节性流感,以及平时伤风感冒、头痛脑热等,都需要体温计的协助。随着科技的发展和意识的提高,今后几年,高科技的电子体温计将逐渐取代水银体温计,成为医院和老百姓的必备用品。尤其对于有小孩的家庭,易碎、易发生中毒的水银体温计将有可能被彻底放弃。

给家中的小孩用水银体温计测量体温时,“不安全”的感受会让家长们小心再小心。水银体温计在孩子身上的使用,就如同一个“定时炸弹”,稍不留神就造成终身遗憾。据专家介绍,体温表中的水银在常温下可蒸发,能以蒸汽形式通过呼吸道进入血液,可危害中枢神经,还可导致神经和肠胃功能紊乱。

实际上,国际上很多机构和国家已经禁止水银体温计了,国内不少医学机构也认识到这一点,纷纷呼吁采用安全的电子测温仪器,停止使用水银体温计,尤其不主张14岁以下的儿童使用。据了解,电子体温计采用抗菌树脂制成,能抑制霉菌的生成,即使放入口中,也没有任何伤害。

据专家介绍,电子体温计采用热敏电阻原理测量温度,具有水银柱测量同样的精准度。专为儿童设计的电子体温计在测温时也更为人性化,而以欧姆龙为代表的电子体温计新开发的高速传感器和高性能微处理器以及独创的预测运算式,只需给孩子测量大约30秒钟,就能预测出孩子10分钟后的平衡温。这个科技化的设计可以让爸爸妈妈们更方便地为儿童准确测量体温。

OMRON 欧姆龙
监控三高 健康每天
血压计 血糖仪 体重秤 血脂检测仪

信息看板

二院本周四爱肝大义诊

3月18日8:30—12:00,南京市第二医院(南京市肿瘤医院、南京市老年病医院)将在该院门诊广场举办第十一届全国“爱肝日”大型义诊活动,本届爱肝日的活动主题是:消除乙肝歧视,享受健康生活。3月18日14:30—16:30,在门诊二楼候诊厅举办防治乙肝、丙肝专题科普讲座。此外,3月16日、17日两天9:00—11:30、14:00—16:30还向社会开通肝病专家咨询热线(025—83626251),接受肝病电话咨询服务。

据了解,本次“爱肝日”活动具体安排有:安排在肝病诊治领域内的一流专家50名参加义诊;根据病情需要免费给予肝功能五项、乙肝二对半检查;经专家认定,对丙肝高危人群进行免费丙肝抗体筛查(限200人);继续为自愿加入“肝友保健之家”的成员办理手续;同时举行《新农村卫生保健》图书再版首发仪式,并免费限量赠送该图书。 嵇旭东

睡眠日中大医院有义诊

3月21日是世界睡眠日,东南大学附属中大医院神经内科、心理(精神)科等多个科室将于3月20日(周六)上午9:00至11:00,在该院门诊大楼二楼举办纪念“世界睡眠日”大型义诊咨询活动。届时该院著名专家蔡鑫鑫、张志口教授和陈文姬、袁勇贵、张向荣等专家以及中大医院心理团队的医护人员,将联手为广大睡眠障碍患者提供义诊咨询服务;同时义诊当日上午9:00至10:00,该院将在门诊大楼五楼北侧的健康教育室开办“失眠与心理”专题讲座,由心理医生牟晓冬博士主讲。 程守勤

除了噪音,耳朵还怕这些

3月初不少医院都针对爱耳日做了义诊、健康宣讲,这让读者对耳朵、听力的关注一下增高不少,《健康周刊》收到的关于耳病的咨询也出现一个小高峰。大家都知道耳朵怕噪音,那除了减少使用耳机的时间、避免噪音环境,我们在保护耳朵、听力时还能做些什么呢?下面这三个病例来自江苏省中西医结合医院耳鼻喉科门诊,程向荣主任将为大家一点一点评,希望能给你一些参考。

耳屎不用掏,它会自己掉

患者一:41岁的陈师傅一直有掏耳朵的习惯,半个月前左耳开始听不清声音。耳镜检查发现,外耳道发炎,被掏破的耵聍粘附在鼓膜上。

一般情况下,耳屎(学名耵聍)不必掏。因为它会在日常的咀嚼、说话、打喷嚏时自行脱落并排出体外。耳屎是外耳道的分泌物,能黏附外来的灰尘、飞虫等,对耳朵可起到保护作用。不过,有时过多的耵聍和外耳道脱落的上皮、灰尘等混在一起,可形成大的硬块,堵塞外耳道,医学上叫耵聍栓塞,这种情况下最好到医院处理。外耳道皮肤娇嫩,掏耳朵时如果用力不当容易引起外耳道损伤、感染,导致外耳道疔肿、发炎、溃烂,甚至造成耳朵疼痛难忍。

擤鼻涕方式不对,鼓膜穿孔

患者二:38岁的黄先生一个月前感冒,每天鼻涕流个不停,只能狠命地擤。一段时间后,脓鼻涕却越来越浓,耳朵也开始发痛。当时他以为这是感冒加重的表现,所以并未引起重视。直到上周耳朵突然不疼了,反倒开始流脓,他才到医院检查。检查后发现,耳膜已经穿孔。

鼻子和耳朵通过咽鼓管相通,使劲擤鼻涕,而鼻涕又擤不出来,这时鼻腔里的脓性分泌物及细菌就会通过咽鼓管送至中耳腔,造成中耳感染。如果发展成化脓性中耳炎,可表现为剧烈耳痛、耳鸣等症状,如果治疗不及时,可造成鼓膜穿孔。清除鼻涕的最好办法是把鼻涕轻轻吸到嘴里,再吐到纸上。此外,还可用手指轻轻堵住一侧鼻孔,用另一侧将鼻涕向外“呼”出,用力程度以耳朵听不到嗡嗡声为宜。

一次发烧后宝宝听力下降

患者三:朱女士的女儿快4岁,以前并未发现听力有异常,但一次感冒后听力明显下降,检查后发现是双耳前庭水管扩大。这是一种先天性的内耳发育畸形,患儿出生时可能听力正常,但此后可以因感冒、轻微的头部外伤导致听力明显下降。所以在这里提醒家长,如果很小的头部外伤、感冒等就引起了孩子

明显的听力损失,一定要及时就医,看是否存在前庭水管扩大的问题。该病早期用药治疗,部分患儿听力可以恢复到以前的水平,不过总的趋势是逐渐变差的。如果听力下降并非全聋的程度,可以佩戴助听器,以避免因听力下降而影响语言发育。诊断确定后,家长注意要避免孩子头部外伤,避免用力咳嗽、擤鼻涕等动作,防感冒。

按摩耳朵也能保健

人体的五脏六腑都能在耳朵上找到相对的位置,所以如果给耳朵做按摩运动,也就相当于做了全身运动。扁鹊色诊传人、首都医科大学教授王鸿谟主任医师来宁讲课时,曾为快报记者推荐了这样的耳朵保健操,大家不妨参考。

提拉耳垂:用双手食、拇指自内向外提拉耳垂,手法由轻到重,牵拉的力量以不觉疼痛为限,每次3—5分钟。此法可治疗头痛、头昏、神经衰弱等。

提拉耳尖:用双手食、拇指夹捏耳尖,向上提、揪、揉,捏15—20次,使局部发热发红。此法有清脑明目、养肾等功效。

全耳按摩:双手掌心摩擦发热后,向后按摩耳正面,再向前反折按摩耳背面,反复按摩15—20次。此法可疏通经络,对全身脏腑都有不错的保健作用。

快报记者 李鑫芳

不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动



“健康100问” 解答读者最关心的100个健康问题

网络 聘请不同科室的医生“坐诊”网站,及时解答网友的健康问题;邀请专家做客dsqq.cn视频,在线回答你的提问

现场 与南京各大医院联手为读者开展义诊活动和专家讲座

参与方式

无论您是想了解哪方面的健康问题,或者是想参加哪些主题的义诊和讲座,请通过以下方式联系我们:

- 1.拨打快报热线电话96060;
- 2.登录http://www.doctorao.cn(大夫在线)发帖;
- 3.发送短信:江苏移动用户发送到10620170881,江苏联通用户发送到10620170271,江苏电信用户发送到10620170631,手机短信均含服务费,电信为0.5元/条。
- 4.留下您的问题、姓名、联系方式等资料,您的建议或问题一经采用,将有精美的健康礼品赠送。

敬请关注 每周一《健康周刊》

现代快报