



冉颖卓:找出有中医特色的“防糖”体系

南京市中医院内分泌科主任冉颖卓在病友圈中一直有着不错的口碑。上门诊时,她耐心回答患者们的“啰嗦”疑问,漾在脸上的笑如同冬日暖阳。私下里,她时常给病人打电话,跟踪了解病情和服药后的疗效,大家说她是一个负责任的好医生。“一个患者要活在希望和等待之中,而一个医生要活在希望和努力之中。好好和病人交流,他们都能理解。病人知道得越多,他们对治疗和预后就越有信心,也更配合。”冉颖卓常常这样说。

通讯员 李珊 现代快报记者 金宁



人物档案

冉颖卓 南京市中医院内分泌科主任,主任中医师,硕士生导师,毕业于上海中医药大学中医系,现为中华中医药学会方药量效研究分会委员,江苏省中医药学会糖尿病分会委员,南京市中医药学会糖尿病分会委员,长期从事中医对内分泌疾病的研究,特别擅长用中药改善II型糖尿病胰岛素抵抗,治疗糖尿病肾病、糖尿病周围神经病变以及代谢性疾病。主持多项省市级糖尿病课题的临床研究,著书2部,撰写论文十余篇。

开药少看病着实有一手

认识冉颖卓的人都说她善于开方,看病有一手,而且喜欢给病人“减负”。城南一个汪姓老人患有糖尿病周围神经病变,以前他每天得吃营养神经的、改善微循环的以及抗氧化的加在一起五六种药,一吃就是一大把,转到冉主任这里后,六种药减成了两种,而且病情一直控制得很好。碰到这类病人,冉颖卓一般喜欢用纯中药治疗,她告诉记者,关于糖尿病周围神经病变的治疗,她做过临床对比,纯中药治疗效果不比西药差,关键是适当减少几种西药,可以替病人减少副作用、减轻负担。

糖尿病病人中约有20%~40%将来可能进展为糖尿病肾病,西医的治疗方法主要围绕降压、降糖和调脂这几个方面,对蛋白尿本身并没有针对性。而冉颖卓带领的团队,他们在早期糖尿病肾病筛查微量蛋白尿时,用中医辨证论治,取得了令患者满意的治疗效果。冉主任曾收治过一个糖尿病肾病三期的病人,该病人一度失去信心,在冉主任的鼓励下,愿意试一试中药,当他坚持服用三个月左右中药后,蛋白尿的指标渐趋正常。

和病人联系密切的专家

采访冉颖卓主任,记者发现一个有趣的现象,她的手机通讯录里储存了很多患者的电话号码,并且按疾病进行了分类。溧水有个甲状腺炎、甲状腺功能减退的女病人,

已经32岁了,好不容易怀孕,由于甲减,病人孕期有流产风险,在当地医院查了甲功不正常,病人坐立不安,冉颖卓为她复查后确定没有问题,之后每周电话联系,监测指标情况,直到患者顺利生下一个健康女婴。“他们都是我的病人,经常网上联系或打电话给他们,不仅能了解病情和服药进展,还能给予精神鼓励。”冉颖卓笑着说。

全力发挥中医药的优势

当谈到糖尿病人的防治,作为一名钻研糖尿病防治的中医专家,冉颖卓现在最关心的就是那些处在糖尿病前期的患者。根据血糖值的诊断能很早筛查出糖尿病病人,不需要等到“三多一少”征兆的出现。从湿热困脾入手,在冉颖卓的带领下,南京市中医院内分泌科一直致力于四妙颗粒的课题研究,该方剂对改善二型糖尿病的胰岛素抵抗颇有成效。为什么湿热困脾的病人这么多?冉颖卓解释,饮食方式改变、运动减少,肥胖人群在扩大,导致胰岛素抵抗的病人增多,由此也产生了“脾虚湿热”这一新的症型。冉颖卓期待建立有中医特色的糖尿病防治体系,通过正确、有效的疾病健康管理模式,让更多人发现自己的早期症状,让疾病早期得到干预。

很多糖尿病前期患者接受了干预,即便不能逆转,也能延迟患糖尿病的时间。“血糖降下来后,使用一些中药,能够改善病人口干、乏力等症状。”冉颖卓说,“这是西药无法比拟的优势。”

强生婴儿新妈帮专栏——第八期

防感冒防过敏,宝宝健康享春天

春天气温变化快容易引起宝宝感冒,潮湿的气候伴随着细菌的滋生也时常导致宝宝皮肤过敏,这是不是正让作为新妈妈的你感到困扰,束手无策呢?让我们跟着强生婴儿新妈帮一起来学习怎样为宝宝做好全面防护,预防宝宝感冒,保护宝宝敏感肌肤,让他们健康健康地度过季节交替的特殊时期。

正确健康保暖,预防宝宝感冒

为宝宝洗澡时室内温度最好控制在26~32℃。洗澡前,把毛巾、尿片和衣服都准备好。用38℃左右的温水最为合适。选择酸碱度中性的、质地温和的、泡沫细腻的婴儿专用无泪配方沐浴产品为宝宝洗澡。并在洗澡过程中不时往宝宝头上、肩上撩水,避免他着凉。洗



完澡之后,用柔软的浴巾裹住他的全身,拍干,然后垫上尿片,再用干浴巾或毛毯裹住宝宝抱上十几分钟让他保持温暖。在帮宝宝穿上干净衣服之前涂抹一些滋润保湿的护肤霜或婴儿油,这样能充分吸收,达到最佳的润肤效果。一般全过程在10分钟之内完成,以免宝宝受凉感冒。

正确合理护肤,保持宝宝皮肤健康

宝宝的皮肤在春季容易受到

粉尘、风沙等刺激引起湿疹或者皮炎。妈妈们要注意为宝宝选择质地柔软的纯棉被子和内外衣服,还要做好日常皮肤护理。当宝宝口唇干裂时,要经常给他涂婴儿护唇膏,保持嘴唇滋润。春天细菌容易滋生,妈妈们一定要特别勤快地为宝宝换尿布,以免宝宝的屁屁在大小便之后闷太久出现“红屁股”。特别是每次宝宝大便之后,都要彻底清洗并用温和护肤的湿巾轻轻擦拭被尿片覆盖的皮肤,再涂上护臀霜。

强生婴儿新妈帮的建立,为新妈妈们互帮互助提供了网络平台。这里,有最坚强的后盾和最亲密的姐妹。加入我们,汇聚新妈的智与爱,一起给宝宝更好的。新妈帮,凝聚你我的力量。

强生婴儿新妈帮官方微博:
<http://weibo.com/chinajohnsonsbaby>

医者视点

清洁假牙有讲究

清洁假牙,常有两个极端:有人不光要每天冲洗,还要将假牙放在开水中浸泡,甚至用酒精擦拭,结果不到一个月假牙就出现裂纹;有人正好相反,认为反正是假牙,坏了就重新再镶一个,并不重视清洁工作。

这两种做法都不对。南京市口腔修复科主任俞青介绍,假牙如何清洗主要跟镶牙方式有关。

对于固定假牙,由于其固定在天然基牙上,不可以自由摘戴,因此主要通过刷牙、使用牙线等方式跟天然牙一起进行清洗或清洁。不过应该注意的是,要着重注意清洗固定假牙和真牙的连接处,防止食物嵌塞,菌斑积聚。至于活动假牙,每次用餐完毕都要取下来清理干净,在嘴里刷是刷不干净的。每天晚上睡觉前,一定要取下假牙,这样有

利于白天长时间承受假牙压迫的口腔粘膜得到很好的休息,使假牙上残留的少量细菌和菌斑不易生长。睡前要将假牙清洗干净,泡在冷水中,不能用热水浸泡(可使假牙变形),也不能用酒精擦拭(可使假牙产生裂纹),最好配合使用专门清洁假牙的清洁剂。

通讯员 周炳荣 史张丹
现代快报记者 李鑫芳

本期导读



三八节快到了,康美国际联手美国强生(曼托)集团发起“爱无界·美无憾”先天面部缺陷免费救助。那么本次援助行动中会选择哪种手术?有何特点?本期我们一起关注。



更多精彩内容,请在App store或安卓市场下载“现代快报全媒体”,在书架上找到本期《健康》,即可阅读!

“爱无界·美无憾”面部缺陷者公益救助行动启动

面部有缺陷,看起来只是外表的问题,不会影响日常生活起居,也没有行动障碍。但有时,它带来的打击比其他缺陷更大,因为外表的缺陷常让“当事人”在生活工作中受到异于常人的待遇。不过幸运的是,通过面部整形手术可以很大程度地改善面部缺陷,也让面部缺陷患者重新绽放笑容。针对这部分人群,康美国际携手美国强生(曼托)集团,展开“爱无界·美无憾”大型公益援助行动,面向全国征集年龄在18至60岁的面部缺陷者,为他们提供手术及免费材料供应。报名后,经专家确诊适合受术者,将在3月6日由美国Dr.Binder教授与康美国际胡朝辉院长一起亲自手术。目前报名工作已全面启动(3月5日截止),报名者可登录康美国际官网 www.4006006262.com 报名。

常见的面部修复手术有哪些?本次援助行动中会选择哪种手术?有何特点?下面我们来一一了解。

修复手术中,填充物的演变

进行面部缺陷修复,三类手术最突出:传统组织移植、注射填充物和异体材料植入。但不管怎样,这些填充物必须对人体无害、无排斥反应、长期不变质、有一定柔软性、易塑形、易取出的材料制成。在整形术发展的初期,人们曾用石蜡、鳖甲、鱼刺及动物的骨头等材料进行填充修复,但这些材料植入人体后会发生各种不良反应,因此先后被废止使用。随后,填充假体的发展过程中,逐渐出现了很多类型的材料,诸如硅橡胶、Mersilene、聚四氟乙烯、涤纶、高泰克斯、丙烯酸树脂、甲基丙烯酸甲脂、聚乙烯、羟基磷灰石等。

面部修复手术之:传统组织移植

自体材料因自身取材,不存在排斥反应,可以同组织相融,最常见的是自体脂肪和软骨。脂肪组织呈颗粒状广泛存在于皮肤的皮下组织中,很容易在负压状态下被吸除,因此自体颗粒脂肪取材容易。但它的缺点也很明显,自体脂肪移植存在着一定的吸收率。据介绍,自体脂肪存活率主要受两大因素影响:1、获取颗粒脂肪细胞的完整性;2、移植的层次和技术,因为脂肪组织移植后存活营养是依靠周围组织液的供给。

软骨是人体内一种特殊的组织,它们具有一定硬度,同时又有相当的柔韧性,不像肌肉那样需要大量的血管来营养,失去一部分也不会给人体带来功能上的缺陷。不同软骨,特点不同——比如肋软骨,不容易被吸收,不会穿透皮肤,容易成活,不会发生排斥反应,可以随意雕刻出理想的形状。

面部修复手术之:注射填充物

谈到注射填充物,很多人首先想到的是风靡当下的微整形。无

疑,对于某些不愿动刀子的求美者来说,这确实是个不错的选择。不过它能修复的面部缺陷有限。在众多注射填充物中,名气最大的莫过于爱贝芙。下面,我们将以爱贝芙为例讲讲面部修复中的注射填充。

胶原蛋白负责为皮肤提供弹性和紧致度,并扮演着“深层水库”的角色为表皮提供水分。爱贝芙中含有80%的胶原蛋白溶液,20%的PMMA微球。经正确的方式注射到真皮层后,胶原蛋白迅速支撑起塌陷的皮肤组织,而PMMA微球则源源不断地刺激皮肤内胶原蛋白的产生,新生的胶原蛋白会紧紧包裹微球,让PMMA微球持续处于稳定状态。所以跟单纯注射胶原蛋白相比,爱贝芙的效果更持久。

当爱贝芙经正确的方式注射到松弛部位或凹陷部位的皮肤深处,可在充盈凹陷的同时牵拉松弛皮肤,使皮肤松弛现象消失,从而达到全面年轻的目的。现实中,不少人会选择通过它来丰鼻唇沟、太阳穴等。一般做鼻唇沟填充术1—3个月后,注入的胶原逐步降解并被人体本身的胶原所替代,而PMMA不会降解,留在整形部位,起到长久的效果,并保证部分组织柔软,没有硬结,没有硬物感,效果更好。

面部修复手术之:假体植入

移植自体脂肪后有一定的吸收率,所以效果不稳定,注射胶原蛋白、玻尿酸等也存在类似问题。如果选择假体植入,效果相对更长。下面,我们以隆鼻手术为例来讲讲假体在整形修复中的应用。

在很长一段时间内,国内的隆鼻手术大多只能选择硅胶假体作为隆鼻材料,硅胶假体虽然在手术中易操作,对整形医生的临床水平要求较低,但硅胶材质生硬,且置于体内极易被“钙化”,并不是隆鼻手术的最佳选择。而欧美等发达国家则是用一种被称为膨体,也被译为“高泰克斯(Goretex)”的高级生物材料作为隆鼻假体。这种材料又叫聚四氟乙烯,是一种柔软并具有微孔构造的移植材料。从医学角度来说,高泰克斯支架是目前全球最为理想的生物组织替代品,它采用最先进的设备及生产技术工艺制成,其材料带有均匀微孔,能够使微血管及神经末梢长于微孔之中,使材料与人体自身组织完全结合在一起,具有血运功能及神经敏感性,从皮肤外表看不出任何植入体的痕迹,触摸时还带有触觉功能。而且,这种微孔的孔径结构可以使纤维结缔组织无法进入到微孔之中,不会造成纤维结缔组织无序增生,因此能保证手术轮廓效果得到长期的稳定与保障。不过,高泰克斯不易成形,对医生的雕刻技术要求较高,技术水平差的医生很难完成手术。

现代快报记者 张弛