

健康热评 JIANKANGREFENG

11月14日是第31个世界糖尿病日,今年的宣传主题是“教育改变明天”。专家呼吁——

科学防治 远离“甜蜜的负担”

本报记者 陈晶

11月14日是第31个世界糖尿病日,今年的宣传主题是“教育改变明天”。

在我国,糖尿病的发病率呈现快速增长趋势。《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》数据显示,我国18岁以上人群糖尿病患病率已升至11.2%,患病人数位居世界第一。新版国际糖尿病联合会地图数据也显示,过去的10年间(2011年~2021年),我国糖尿病患者人数由9000万增加至1.4亿,增幅达56%,其中约7300万患者尚未被确诊,比例高达51.7%。那么,如何面对、管理这个“甜蜜负担”呢?

吃糖和糖尿病没有必然联系

“糖尿病是一种常见病、多发病,它是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。”北京市人大代表、北京市糖尿病研究所所长杨金奎介绍,糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻)。血糖控制是否达标,将对糖尿病并发症发生发展起着决定性作用。

一说到糖尿病,很多人认为是吃糖引起的。“其实,糖不是导致糖尿病的唯一因素,我们摄入的任何食物最终都会转化成糖,为人体提供热量,维持生命。”杨金奎解释道,不要觉得糖是万恶之源,这里的“糖”指的是单糖(如葡萄糖、果糖和半乳糖)和双糖(如蔗糖、麦芽糖、乳糖等),它们可以被人体直接吸收从而使体内血糖快速升高。之所以不提糖尿病患者摄入单糖和双糖是怕血糖快速升高对身体产生损害,但血糖升高的快慢也与摄入量有非常紧密的联系。比如一杯糖水,糖尿病患者每次喝一小口,一个小时甚至两个小时喝完,对血糖的影响不会太大。

“肥胖也是糖尿病的一个重要诱因。”杨金奎介绍,能量长时间过多地储存在体内,也容易导致糖尿病的发生。

糖尿病并发症危害远大于糖尿病本身

“其实,得了糖尿病并不可怕,不好的是由它引起的严重并发症。机体长期处于高血糖状态或者发生较大的血糖波动,会使微血管、大血管和神经系统等受损,危害到全身各个组织器官,最终引起致残、致死等严重后果。”四川省人民医院副研究员帅平介绍,糖尿病并发症的危害远大于糖尿病本身,需警惕如下并发症。

糖尿病视网膜病变 又称“糖网”,是因持续的高血糖或血糖异常波动损伤了视网膜上的毛细血管,造成的微血管水肿、渗出、出血等症状。长期发



展下去会导致视物模糊或视力下降,甚至失明。早期对视力没有明显影响,所以容易被大家忽视。

糖尿病肾病 糖尿病肾病是慢性高血糖引起的肾脏血管受损,早期也没有什么明显症状。如果查小便时发现尿中的微量白蛋白增加,就需要警惕并引起重视了。糖尿病肾病早期会引起蛋白尿、肾功能下降等,严重时会导致肾衰竭。

糖尿病大血管病变 持续的高血糖状态在损伤微小血管的同时,也会对大血管造成损害。如引起动脉硬化,造成脑中风,引起冠状动脉粥样硬化,造成心肌梗死;引起下肢动脉狭窄或闭塞,严重时导致跛行,下肢缺血性溃疡,甚至截肢。

糖尿病周围神经病变 该并发症主要表现为肢体对称性疼痛或感觉异常,如感觉麻木或疼痛,有袜套样感觉、蚁走感等,还有的患者会表现为异常多汗,出现腹胀、厌食、便秘等情况,这些均是长期血糖异常导致自主神经病变的结果。

糖尿病足 下肢血管闭塞和/或脚部末梢神经受损后,导致足部容易破溃和感染,出现坏疽,严重者还可能面临足部甚至腿部的截肢。它是在长期高血糖引起的缺血、神经病变和感染三种因素协同作用下导致的结果。

“除了上述常见的糖尿病慢性并发症外,糖尿病患者还可能出现酮症酸中毒、高渗性高血糖状态、乳酸酸中毒等急性并发症,严重时危及生命。”帅平说。

预防糖尿病并发症,早发现、控血糖

“预防糖尿病并发症,首先得知晓糖尿病的常见症状或表现,留意身体发出的异常信号,及时到医院就诊,做到早

发现、早诊断。”帅平提示,如果已确诊得了糖尿病,则须在内分泌专科医生的指导下,通过营养、运动干预和药物治疗,将血糖维持在正常的范围内,避免出现忽高忽低的血糖大幅波动。

“其次,糖尿病患者须养成定期监测血糖的好习惯,可以在家自我监测,也应去医院检测糖化血红蛋白(反映近三个月的平均血糖水平)。”帅平说,定期筛查并发症很重要,建议每半年或一年给眼睛和肾脏做个体检(包括查视力和眼底,查血肌酐、尿常规和尿微量白蛋白/肌酐比值),再做一下神经病变筛查。由于糖尿病患者易合并血压、血脂的异常,还要定期监测血压和血脂。

管理糖尿病的“三条腿”

“要想保持血糖平稳,运动、饮食、药物就像是管理糖尿病的‘三条腿’桌子,这‘三条腿’配合好才能真正地管理好糖尿病。”杨金奎介绍,我国绝大多数的糖尿病患者是2型糖尿病,是由于增龄、生活方式不健康等因素造成的。因此,想要远离糖尿病,要改变不良的生活方式,多关注自身的情况(建议40岁以上人群每年体检时关注一下自己的血糖),做到运动、饮食、药物三个方面的合拍。

运动方面 对于糖尿病患者来说,首先要做的是评估患者是否适合运动,是否适合高强度的运动,不能过度强调运动的效果,盲目运动带来的后果可能大于利。中等强度运动的标准是,运动时出汗或者运动时心率维持在170-年龄所得的数值,持续30分钟,这是糖尿病患者每天有效的运动量。如果今天摄入的食物较多,那就多运动一会,一般情况下运动时间不要超过一个小时。但须注意,中等强度的

运动不适合有心梗风险的糖尿病患者。

饮食方面 对于普通2型糖尿病患者可以适当控制饮食,因为2型糖尿病患者一般体型都偏胖,医生会叮嘱其少吃一点。形体较瘦的1型糖尿病患者早期容易出现营养不良,在用胰岛素的同时,则建议患者多吃。但多吃并不代表可以随便吃,医生会根据患者的情况制定比其他人偏高的食物摄入量。糖尿病患者的个体差异很大,对于饮食的控制不能一概而论,要根据自身的运动情况来调节。需注意的是,多运动了,可以多吃一点,运动会消耗热量,若不多摄入食物会导致低血糖的出现。

服药方面 定期服药对血糖的控制非常重要,不规律用药会造成血糖波动,而血糖波动会造成机体器官的损害,加速并发症的发生。

“此外,还须控制体重和腰围。”帅平提醒,体重指数(BMI)和腰围反映我们是否超重或肥胖,理想的BMI是18.5kg/m²~23.9kg/m²。理想的腰围成年男性应<90cm,女性<85cm。超重肥胖和大腹便均可增加糖尿病并发症的风险。同时,还应戒烟限酒,保持心情舒畅。吸烟会直接损害微血管,过量饮酒也不利于血压、血脂和体重的控制,还会影响血糖波动。不良情绪容易导致内分泌紊乱、免疫力低下,长时间处于这种状态,胰高血糖素分泌增加,血糖难以有效控制。因此,保持良好的心理状态对预防糖尿病并发症也至关重要。

“一旦得了糖尿病不可怕,关键是大家要学习糖尿病的基本知识,学会自我管理,做到早预防、早诊断、早治疗、早达标。同时定期监测和定期筛查,有效预防糖尿病并发症的发生。”帅平说。

食话食说 SHIHUASHISHUO

“滴水观音”不是野芋头,当心中毒!

俗话说:“秋冬吃芋头,年年有余头。”这个季节不少人喜欢吃芋头,然而出现误食而导致食物中毒的事情也时有发生。近期,接连多人因把“滴水观音”的根茎当成野芋头,误食后中毒送往医院,经医生及时救治幸运脱险。这里提醒大家,应尽量减少接触滴水观音类有毒绿植,尤其是有小孩的家庭最好不要种植。

56岁的程阿姨是一个美食爱好者,自己也喜欢做菜。近日,程阿姨在野外地里发现有一大片粗根茎植物,绿色的大叶子,看样子跟芋头十分相似,觉得应该是野芋头,于是从土里拔了一块根茎出来,用清水冲洗后将这块根茎蒸熟了切片蘸糖吃。没想到,程阿姨吃了一片后没过几分钟,就觉得嘴巴、舌头开始发麻,还有大量口水不由自主地往外流,她意识到这个“芋头”可能有问题。随后,程阿姨吐出嘴里正在嚼的“芋头”片,然后反复漱口,但症状均未缓解,继而还出现了吞咽困难,赶忙到武汉市中心医院后湖院区就诊。

接诊的急诊科医生结合病史、程阿姨的描述和相关检查,诊断为误食“滴

水观音”根茎导致食物中毒,随后经过催吐、洗胃,程阿姨的中毒症状明显好转。无独有偶,武汉市中心医院后湖院区急诊科半个多月来接诊了4例和程阿姨一样把“滴水观音”根茎当成野芋头,误食后中毒入院的患者。患者幸好就医及时,经过救治都幸运脱险。

“滴水观音”又叫海芋或者姑婆芋,是一种热带和亚热带常见观赏植物,多年生常绿草本植物,这种植物的叶汁和根茎均有毒,不能直接食用。误食后,其典型症状为口渴及咽喉疼痛、麻木,伴有舌体感觉异常、流涎、发声困难、恶心、呕吐、腹痛、口腔溃疡、吞咽困难、胸膈闷等,严重者可出现急性喉头水肿、窒息、呼吸衰竭、心力衰竭,甚至死亡。

值得注意的是,由于“滴水观音”根茎外观与食用芋头形态学特征极其相似,很容易误食中毒,应尽量减少接触滴水观音类有毒绿植,尤其是有小孩的家庭最好不要种植。此外,野生植物不好辨别,为了避免不必要的麻烦和伤害,请不要擅自食用野生植物。一旦误食出现中毒症状,须立即就医,以免延误治疗和抢救时间。(武汉市中心医院副主任医师 余波)

健康潮 JIANKANGCHAO

电子烟也是“烟”,不能低估其危害

因电子烟宣称其“不含焦油”“无毒无害”“不会上瘾”,又因口味、造型新鲜,吸引了不少年轻人。但电子烟本质上也是“烟”,也会给吸烟者带来健康危害。

天津市中研院主任医师刘永平说,世界卫生组织将电子烟称为电子尼古丁传送系统,会让人上瘾,具有成瘾性,过量摄入会危及健康,可能引发哮喘、过敏性鼻炎等呼吸道疾病,还会增加患上慢性阻塞性肺病、肺癌等疾病的风险。

据了解,电子烟通过加热雾化系统使电子烟液雾化成气溶胶而吸入体内。大多数电子烟的烟液主要成分是尼古丁、丙二醇、甘油,烟液在加热过程中会产生一些其他的化合物,而这些物质对呼吸系统有强烈的刺激作用,有些甚至会沉积在气道中加重呼吸道的炎症,甚至形成“爆米花肺”。电子烟加热雾化装置功率及递送效率不同,产品产生气溶胶中的尼古丁含量也不同。此外,电子烟对人体的危害不仅限于呼吸

系统,也会对心血管系统、免疫系统和血液系统产生危害。

世界卫生组织同时把二手电子烟也定义为新的空气污染源。其雾化后产生的颗粒,以气溶胶或液态颗粒为主,含有至少69种致癌物,包括乙二醇、醛类、挥发性有机化合物、多环芳香烃等。同时空气中尼古丁、甲醛、乙醛、PM2.5等物质的浓度,都会在吸电子烟的环境中增高几十倍甚至数百倍。长期接触则会增加患慢阻肺、心脑血管疾病以及各种肿瘤等疾病的风险。

“90%以上的慢阻肺都与吸烟有关系,电子烟也会增加罹患慢阻肺的风险。将电子烟作为戒烟辅助工具也没有医学依据,世界卫生组织已经明确不建议将电子烟作为辅助的戒烟工具。”刘永平介绍,不管是传统烟草还是电子烟,本质上都是“烟”,都会有害健康,尤其是青少年对尼古丁敏感,容易增加成瘾风险,影响大脑功能,应明确加以提示。(李宁馨)

来!看看实用羽绒服的挑选指南

天越来越冷,又到了穿羽绒服的季节。但市面上的羽绒服从价格到款式,都让人眼花缭乱,到底什么样的羽绒服才是真的保暖,怎么能买到便宜又质量好的羽绒服呢?

今年年初,我国发布了GB/T14272-2021《羽绒服》标准(以下简称“新国标”),并于4月1日正式实施。其中,新国标最大的亮点是把“含绒量”修改为“绒子含量”。绒子是杂绒,未成熟绒、类似绒和损伤绒的总称,呈蒲公英小伞状,比较蓬松,是一朵羽绒中最优质的部分。绒丝是杂绒上掉下来的单丝,呈一根一根的丝状,没有蓬松感。旧国标要求的“含绒量”,里面既有绒子还有绒丝,这就给了一些不法商家可乘之机,她们会在羽绒服里填充很多绒丝废料,并将其计入含绒量中。表面看标签里写着“含绒量90%”,价格也被炒得很高,然而等买回去才会发现,所谓的高品质羽绒服竟然一点都不保暖。从科学角度来看,在羽绒服中实际发挥保暖作用的是“绒子”,新国标实施前后最大的区别就是让没有保暖作用的绒丝废料不再计入含绒量中,而是单单看绒子含量,只有绒子含量超过50%,才算是合格的羽绒服。

如何正确选购羽绒服?影响羽绒服保暖程度的有三个因素:绒子含量、充绒量和蓬松度。在羽绒服选购时,需要注意的是,不要把旧国标中的“含绒量”与“充绒量”弄混。“含绒量(旧)”的衡量单位是百分比,而充绒量的衡量单位是重量,即克数。需要注意的是,不管在旧国标还是新国标中,都没有规定充绒量的最低标准。可是很多羽绒服,如果只看“绒子含量”好像还挺高,都上90%了,但因为充绒量太低,其实也不抗冻。如果实在不知道充绒量怎么选,大家可以参考中国羽绒工业协会信息部主任祝伟的建议标准:一般初冬季节选择的轻薄款羽绒服充绒量在40g~90g;一般厚度的短款羽绒服充绒量为130g左右;中等厚度的为180g左右;适合北方户外穿着的羽绒服充绒量至少在180g。最后则是蓬松度,它的定义是每单位羽绒的所储存空气体积的能力。通俗一点来说,羽绒储存的空气越多,保暖性能就越好。目前来讲,我国的羽绒服标签中还不需要明示

蓬松度。不过,在美国标准中,只要蓬松度>800即可被认定为高品质羽绒。

简单总结一下就是:看羽绒服合格证上的执行标准是否为新国标GB/T14272-2021;看绒子含量,绒子含量越高越好,最高为95%;看充绒量,充绒量克数越大越保暖(但克数太大穿起来可能会太沉);如果有的话,可以看蓬松度。蓬松度大于800即为高品质羽绒,目前最高为1000。

提醒大家,羽绒服选购,这些误区要避开。

鹅绒的保暖性能优于鸭绒?这个说法太过绝对了。鸭绒的生长周期越长,它的羽绒成熟度越高,保暖性也就越强。在种类相同的情况下,成熟度越高的禽鸟产生的羽绒质量越好;在成熟度相同的情况下,鹅绒的质量大多好于鸭绒,但值得一提的是,年龄老一些鸭子的绒会好于年幼的鹅的绒。除此之外,还有一种保暖性更好、更稀少也更贵的优质绒——绒鸭绒。

白绒品质比灰绒品质更高级?不是。白绒是由白色水禽产出的绒子;灰绒是由杂色水禽产出的绒子。白绒之所以比灰绒更贵,主要贵在两个地方,一是气味,二是面料适应性。一般来讲,灰鸭绒的味道会比白鸭绒更重,但羽绒在填充之前都是需要经过严格的工艺处理和水洗消毒程序的,旧国标中要求气味级数越小越好(分为0、1、2、3共4级),只要≤2级就可以通过标准。所以在这一点上其实并不用担心,基本上来说只要能够在气味上合格的羽绒服,已经不会有什么味道了,除非是品质极为劣质的羽绒服。而且在新国标中,直接将气味标准的考核改成了“合格/不合格”,用气味来分辨羽绒品质高低的方式也不再适用了。白绒因为颜色浅,所以能够填充的衣服颜色没有限制,而灰绒因为颜色深,填充浅色衣服有透色的风险,一般更多匹配深色面料。白绒比灰绒贵并非贵在品质和保暖功能,而是因为配色和“可能存在的气味”。而且,新国标羽绒种类中规定,只分鹅绒和鸭绒,不再分灰绒和白绒,也就是说服装标签上不会再标“白”和“灰”了。(中国纺织建设规划院总工程师 张杰)

心理导航 XINLIDAOHANG

青少年自伤,说不出的痛

“当刀片划向我胳膊的那一刻,心里的痛苦才能得到一些释放,我才能坚持活下去。”看门诊时,16岁的小涵低头跟我说,声音很小,但每一字一语都敲打着我的心。她的父母听到后,诧异于原来孩子这么做不是想“自杀”,反而是为了“求生”,悬着的心终于落了地。转念又十分不解,孩子为什么要这么做?孩子母亲边说边抹泪,从小就把孩子当成心肝宝贝,怕她磕着碰着,可她怎么能这样去残害自己的身体?

这种在没有明确自杀意图的情况下,反复故意伤害自己身体的行为,称之为非自杀性自伤行为,简称自伤行为。自伤行为在青少年人群中普遍存在,在青春期末达到顶峰。中国初、高中生自伤行为的发

生率为27%,成年后发生率逐渐下降。自伤的方式有多种,常见的有切割、烧灼、撞头、掐或抓自己、吞咽危险物品、用尖锐的东西戳身体等。对青少年自伤行为应科学认知。首先,青少年自伤行为最常见的动机是调节痛苦情绪,缓解和摆脱不良的情绪,比如抑郁、焦虑、愤怒、内疚、自卑、无助、绝望等。其次,青少年也会通过自伤行为去影响人际关系,试图让自己被看到,引起关注和重视。青少年比较弱小,有时说些什么容易容易被忽略、被批评。只有孩子把问题严重程度升级到伤害自己身体,父母才会对他们的心理健康产生足够的重视,他们才有可能不去上学、并得到想要的帮助。

自伤行为在青少年人群中发生率高,主要是由生物和环境两方面

因素共同作用导致的——有些青少年存在生物学的易感性,这些孩子先天对情绪有高度敏感性。看似平常的生活琐事,就容易引发情绪波动,情绪反应剧烈,并且持久,有时无法在下一个情绪反应之前恢复,好比烧伤的患者稍有风吹即感到切肤之痛一般。环境的易感性主要指不被认可的环境,包括青少年生活的家庭、学校、同辈、网络等。比如,青少年正常的情绪表达,长期被忽视、否定或者惩罚。

青少年自伤,是成长过程中被忽视、孤独、无助、失落、失控、绝望等各种负面感受和“要活下去”的念头无声地对抗,这是一种说不出的痛,这种痛不被看到、不被接纳、不被认可,是最痛的。我们如何应对青少年的自伤行为呢?

首先,家庭、学校和社会多方面要共同努力,为青少年创造一个接纳包容、积极关注的环境。停下来、慢下来、放下评价,试着去看到发生自伤行为时,他们经历了什么;他们的想法是什么、情绪如何、身体是怎样难受;看到他们在自伤行为之前已经做出的努力,看到自伤行为在那一刻对他们的意义;试着去理解他们,并把这种理解传递给他们。

再者,及时寻求专业的帮助。青少年自伤行为可以单独存在,也有40%~60%与青少年精神障碍伴发,包括抑郁症、双相情感障碍、创伤后应激障碍、分离转换障碍、进食障碍、强迫症等。无论哪种情况,均需要专业人员的系统干预。

(郑州市第八人民医院精神科主治医师 万宏颖)