



# 治疗糖尿病重在精细化控制

□ 孙卉 古瑾



江苏大学附属医院

16.7mmol/L、尿中有酮体、足部或下肢感觉异常、心悸、气促、恶心、眩晕、视物模糊等,则不宜剧烈运动。

## 血糖监测

“饮食、运动、药物治疗、血糖监测、糖尿病教育,是控制糖尿病的‘五驾马车’。”江苏大学附属医院内分泌代谢科主任、医学博士袁国跃日前接受记者采访时表示,由于目前我们对糖尿病的病因和发病机制尚未完全阐明,因此尚不能彻底治愈糖尿病,但是只要患者和糖尿病专科医生配合好,精细化地控制好病情,完全可以实现“像正常人一样生活”。

“一般要求血糖控制还没达标的患者每周至少监测一次血糖,每2—3月复查HbA1c,病情稳定的患者每月复查血糖一次。”袁国跃告诉记者,由于天气变化、精神紧张、生活不规律、合并其他疾病尤其是感染等都会导致血糖波动,因此血糖监测有利于判定并掌握病情控制程度。此外,血糖监测还有利于及时调整治疗方案,以使病情获得最佳控制;有利于及时预防、发现、治疗各种急性并发症;有利于及时预防、发现、治疗各种慢性并发症;有利于改善病人的生活质量,并最终延长其寿命。

## 饮食治疗

袁国跃说,对任何一个糖尿病病人来说,饮食治疗都是一项必不可少的基础治疗,没有饮食治疗就没有糖尿病病情的满意控制。

而糖尿病饮食治疗的原则是合理控制总热量(根据病情、年龄、身高、体重、劳动强度和活动程度等)和食物成分比例(如碳水化合物占总热量的55%—60%、脂肪30%、蛋白质15%),辅以足够的维生素、膳食纤维、无机盐和微量元素等,配合合理的餐次分配,做到少食多餐。

## 糖尿病教育

“目前社会上有着形形色色的虚假广告及不正确的传闻,如糖尿病不需控制饮食、注射胰岛素会形成依赖、中医治愈糖尿病等等,如不能正确识别,则会严重影响糖尿病的治疗效果,因此有必要对糖尿病患者进行教育。”袁国跃表示,通过教育,让患者了解糖尿病的基础知识和治疗控制要求,学会测定尿糖或正确使用便携式血糖计,掌握医学营养治疗的具体措施和体育锻炼的具体要求,使用降血糖药物的注意事项,学会胰岛素注射技术等。

## 运动治疗

袁国跃表示,运动可以增强心、肺功能,改善胰岛素敏感性,有助于降脂、降压、降糖。老年人可以选用运动强度小的运动方式,最常用的运动方式为散步,中青年应以中等强度的运动方式为主,也可选择运动强度较大的运动方式,运动应该循序渐进,运动量应由小到大,持之以恒。但出现下列情况,如血糖>

江苏大学附属医院内分泌代谢科于2009年成立了“糖尿病健康之家”,每周一至周五下午3:00~3:30在内分泌病区由营养师、高年资医生、糖尿病专科护士等定期轮流免费为广大患者提供有关糖尿病的基础知识、饮食、运动、药物治疗、胰岛素注射技巧等知识培训;另外,每周二、四上午设有营养师门诊,每周三、五上午有糖尿病教育门诊,周一至周五每天上午至少3—4名内分泌科专家坐诊为糖尿病患者提供个性化的服务。

# 眼睛进沙后,你会正确处理吗?

眼睛是心灵的窗户,失去光明,等于失去了欣赏美好事物的权利,那么我们如何才能避免意外伤害到眼睛呢?

灰沙被风吹进了眼睛,有的人喜欢用手去揉眼,这样做十分有害。因为人的眼球好比是一架小巧的照相机,角膜就像是镜头前面的那层薄薄的玻璃,它光滑平整,晶莹透亮,让光线顺利地射入眼底。如果灰沙进到眼睛后,用手去擦眼睛,娇嫩的角膜就可能

被质地较硬的沙子磨出一道道痕迹来。以后再再看东西的时候就会模糊不清。另外,角膜受损后,还容易引起角膜炎等眼部疾病。

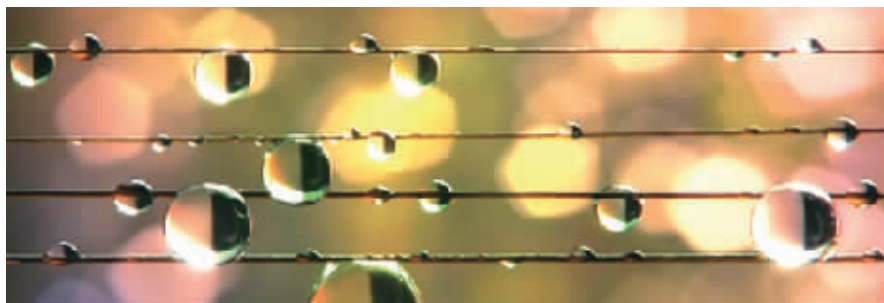
那么应该怎么办呢?秋季干燥,风沙较大,沙尘易入眼,引起眼部异物感、疼痛以及反射流泪,严重的会造成眼球损伤。沙尘入眼后,切勿用手揉擦眼睛,以免异物擦伤眼角膜,下面介绍几种简单的处理方法。

**方法1** 先闭上眼睛休息片刻,等到眼泪大量分泌,不断夺眶而出时,再慢慢睁开眼睛眨几下。大多数情况下,大量的眼泪会把眼内异物“冲洗”出来。

**方法2** 如果泪水不能将异物冲出来,可将凉开水倒入盆中,轻轻闭上双眼,将面部浸入盆中,双眼在水盆中眨几下,这样水流会把眼内异物冲出,也可将患眼撑开,直接用冷水冲洗眼睛。

**方法3** 如果以上方法都不能将异物冲出,可让别人或自己翻开眼皮,用干净的手帕蘸凉开水将异物轻轻擦掉,有条件的可用棉签蘸生理盐水擦拭。

**方法4** 如果上述方法都无效,可能是异物陷入眼组织内,应立即到医院请眼科医生取出,千万不要用针挑或其它不洁物体擦拭,以免损伤眼球,导致眼睛化脓感染。异物取出后,可滴入适量眼药水或眼药膏,以防感染。(杰剑)



# 中医药治疗溃疡性结肠炎

本期对话:汤冬云 市中医院中医内科主治中医师

慢性溃疡性结肠炎是一种原因不明的慢性炎症性肠病,其发病与自身免疫和遗传因素有关,常因感染、饮食不洁、精神刺激而诱发。

市中医院中医内科医师汤冬云介绍,慢性溃疡性结肠炎的诊断多依赖于结肠镜和病理学检查。临床类型分为慢性复发型、慢性持续型、急性暴发型、初发型四种,其主要并发症有大出血、穿孔、中毒性巨结肠及癌变等。

在中医中,慢性溃疡性结肠炎属于“久泻”、“痢疾”、“滞下”、“下利”等范畴,主要的症状有腹泻、脓血便、腹痛、里急后重等,该病程漫长,反复发作,治疗颇为棘手。普遍的法法一般使用西药,但疗效不巩固,且有毒副作用。

市中医院在临床上,治疗慢性溃疡性结肠炎以辨证与辨病相结合,能够收到理想效果。治疗时,分肠道湿热症、虚弱症、肝肾阴虚症等,结合纤维结肠镜检查或X线钡剂灌肠和病理检查,确诊临床类型后,采用中医药进行治疗,在必要时还可配合中药灌肠。较为突出的特色是,中医药的使用能使患者服用西药量逐

渐减少。

汤冬云提醒说,患有慢性溃疡性结肠炎者,除了要接受及时治疗外,还应该注意进行生活的调摄,一般宜进食低纤维、低脂肪、易消化而富有营养的食物,对有或可疑不能耐受的食物,比如牛奶、花生等要尽量避免,忌食辛辣刺激之品,戒烟酒。

相对来说,腹痛腹泻者,宜食低渣、低脂肪、低乳糖饮食,特别是对病情较重、脓血便明显,营养不良的患者,可采取肠内营养加肠外营养的方法治疗,病情特别重的,应采取全肠外营养治疗。此外,长期出血的病人,注意补充铁剂。当然,保持心情舒畅,起居有常,避免劳累过度,防止肠道感染,增强体质,对预防此类病的发作也可起到一定的作用。(黄波 崔骏)

