

心脑血管病成糖尿病人头号杀手



为什么糖尿病患者易突发心脑血管疾病？解放军四二五医院神经内科医生周广怡表示，中国人的糖尿病发病率高达9.7%，目前全国糖尿病人接近1亿人，已成为全球范围糖尿病发病率增长最快的地区，同时研究表明，近七成的糖尿病患者死于心脑血管病。

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

随着冬季来临，北方的天气让越来越多的候鸟老人选择来三亚过冬。12月3日晚，糖尿病患者杨大妈刚刚做完皮下注射胰岛素，突然口角歪斜，猝然倒地不省人事。经解放军四二五医院神经内科专家的抢救，杨大妈才恢复了意识。

心脑血管疾病是糖尿病常见并发症

解放军四二五医院神经内科医生周广怡表示，如果把人的健康比作河流，糖尿病处在上游，那么心脑血管疾病等并发症则处在下游。因为血糖代谢的紊乱，会损伤血管内膜，进而导致血管壁局部的脂肪沉积、炎性细胞浸润、血管平滑肌细胞增殖，最终形成堵塞血管的斑块。当血管中的斑块破裂时，就会诱发诸如冠心病、心肌梗死和脑卒中等严重的血管病变。

目前，很多群众对糖尿病的防治观念模糊，糖尿病患者不注意控制病情，

容易造成更多并发症，甚至危及生命。所以，一定要正确认识和管理糖尿病，使血糖控制在正常范围，着重预防心脑血管疾病，能使糖尿病患者获益良多。

良好生活习惯可预防心脑血管疾病

良好的生活习惯是全世界预防心脑血管疾病的共识。世界卫生组织提出健康的四大基石是：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。而我国中医提倡：心胸有量、动静有度、饮食有节、起居有常，也是不谋而合的。良好的生活习惯需要患者提高认识和自制力，明白“任性”的生活方式往往导致心脑血管疾病的发生。

日常生活中，首先是要戒烟限酒。烟草可以引起多系统的疾病，不仅仅是肺癌，它可诱发从咽喉到消化道各脏器的癌症，明显增加糖尿病及心脑血管病的风险。虽然适度的红酒对软化血管大有裨益，但要明白“因人而异、过犹不及”的原则。

其次是控制饮食，但也要根据病情

随时调整，灵活掌握。消瘦的病人可适当放宽，保证总热量；肥胖病人必须严格控制饮食，减轻体重。对于用胰岛素治疗的糖尿病患者，应注意酌情在上午9—10时，下午3—4时或睡前加一餐，防止体内低血糖；体力劳动者或活动多时，也应注意适当增加主食或加餐。糖尿病人的饮食结构以无糖的纤维素类食物、谷物、豆类食物为主，可适度补充优质蛋白质（如淡水鱼肉、瘦肉类），尽量避免富含胆固醇的食物摄入（如肥肉、动物内脏、蛋黄及海鲜等）。

三是要适度运动。在运动过程中，以有氧运动为主，做到轻松、不激烈。每天运动时间至少半小时，以感觉不劳累为宜。

四是心理平衡。不要过度追逐名利，自我定位要准确，在事业上力争一流，又要有一颗平常心，既要精益求精于专业知识，又要有多姿多彩的休闲爱好。

周广怡提醒，如怀疑或已确诊为糖尿病合并心脑血管病，必须求助正规医院的专科医生，在其指导下科学防治糖尿病及其并发症，才能避免病情延误。

别轻视，淋一场雨或引发重病

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

近日，微信朋友圈中，一篇题为《淋雨不当回事导致瘫痪》的文章引发关注。日常生活中，淋雨感冒可能会引发哪些严重后果？被淋湿后应如何防范疾病？记者近日就此采访了解放军第187医院的有关专家。

淋雨后可能引发严重疾病

解放军第187医院普外科主治医师洪良春告诉记者，淋雨后最常见的是发烧、流鼻涕等呼吸道感染症状。然而而这些症状常常被人们认为是不值得一提的小病，但很多大病往往都是由这些小事所引起。

淋雨后可能会引发哪些严重的疾病呢？洪良春表示，经常发生的是呼吸系统疾病，若不及时治疗，引发器质

性病变后可能导致消化系统疾病（如急性胃肠炎）、心脑血管疾病（病毒性脑炎、心肌炎等），严重时可能危及生命。

淋雨后可冲热水澡防感冒

日常生活中，人们不慎淋雨后怎么办？洪良春表示，首先要及时冲个热水澡。因为热水能促进毛细血管扩张，有利于肌体排热，同时加快血液循环，促进新陈代谢。洗澡时注意水温不宜太高，洗澡时间不宜过长，且不宜空腹洗澡。其次是喝姜汤水或白开水。因为即便淋雨后有一点点小感冒，也可通过喝姜汤水或白开水驱寒，同时与病毒做相应的抵抗。

如果上述方法不能达到杀死病毒的目的，感冒症状出现，且有愈演愈烈之势头，最好要及时到医院治疗。

过度肥胖会引发严重疾病

你还敢胡吃海喝？

■ 本报记者 王培琳

肥胖影响美观，这是现代人要减肥的重要原因。但是很多人不知道，过度肥胖还可能是一系列严重疾病的首发原因，海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇表示，儿童过于肥胖可能会导致机体的基本素质过差，导致成人后易引发疾病，而成年人过于肥胖，则会直接导致各种疾病的发生。

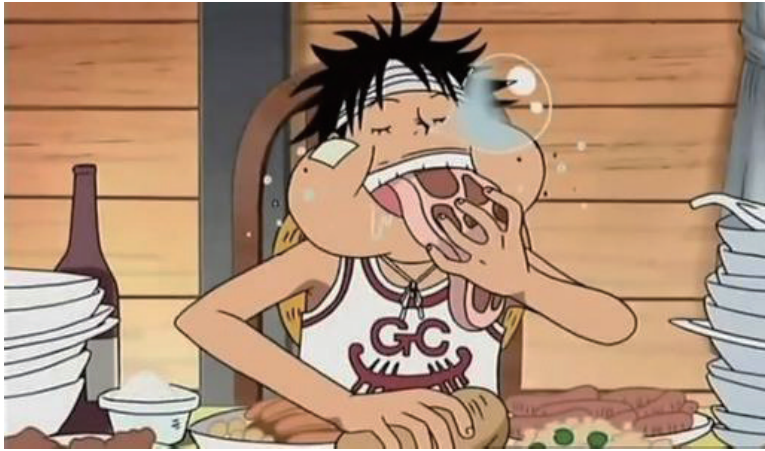
“肥胖可能导致心脏病，高血压，高脂血症，动脉粥样硬化，脑中风，糖尿病，肾病等等，许多人以为这些疾病是莫名其妙不小心患上的病。但是，冰冻三尺非一日之寒，很多疾病都是一个‘肥’字在暗中作祟。”袁勇说。

易患高血压 患有高血压的人，心脏会比健康的人工作起来更吃力，而体重越重的人，越容易患高血压。即使轻微高血压，在65岁以前，患脑中风的几率也较血压正常的人高3倍，因此死亡的人数也会多1倍。

易患糖尿病 由于过多的脂肪细胞需要胰脏分泌过多的胰岛素，以使血液中糖分转变为能量。当胰脏不胜负荷时，功能会衰弱，于是血液中糖分增加，无法充分利用而排出体外。女性肥胖者患糖尿病的几率是体型正常女性的4倍。

易患心脏病 过度肥胖者，心脏会因过度疲劳而扩张、衰弱，严重者出现“充血性心脏衰竭”。很多临床案例表明，肥胖比抽烟更易导致心脏病。

易患肾脏疾病 肾脏每天将体内的血液过滤大约25次，以清除血中的废物与毒素，维持其中盐分、水分和其他物质的平衡，体重过重，易伤害身体的主要器官，因为肾病的两种起因糖尿



病与高血压都和肥胖有关。

患癌症几率增加 据美国癌症协会研究发现，一个人的体重，比同年龄者的平均体重重40%以上，患子宫内膜癌的几率是正常人的5.4倍；患胆囊癌的几率为3.8倍；患子宫颈癌的几率是正常人的2.4倍；患乳腺癌的几率为1.5倍。

易患皮肤病 胖人流汗较多，故会破坏皮肤预防感染的原有功能，所以胖人易得湿疹、红疹、疥癣等皮肤疾病。

易患妇科病 “特别肥胖的女性，身体内会分泌过量的雌激素，雌激素太多、黄体素太少时，她可能会出现水肿或脑肿，体重会更重。”袁勇说。

肥胖的女性常易有月经不调的情形，如周期过长、不规则、流量大，以及多毛症——一种因激素不平衡引起的

体毛反常生长。阴道感染和一些经前期并发症也与肥胖有关。

脚部疾病 由于人全身的重量都是由脚来支撑，故趾甲深陷肉中、鸡眼、老茧和各种脚病多半都发生在肥胖者身上。

影响怀孕 肥胖者本来就不易怀孕，心理压力，加之心脏、血管、肾脏、呼吸道的负担比一般女性重，一旦怀孕，症状会相应加重，可能会发生蛋白尿。患有糖尿病的女性，产下畸形儿的比例也高。一般肥胖产妇的胎儿都有过重现象，还应慎防难产。

除此之外，肥胖还可导致脂肪肝、肝硬化、胆囊炎、胆石症、痛风、关节炎等疾病。袁勇表示，保持理想的体重，是合乎健康之道的，即使是一个轻微超重的人也比不上一个体重正常的人健康。



氧运动，使锻炼者消耗较多的热量，可收到显著的减肥效果。

太极拳

太极拳是我国传统的健身运动项目，具有健身和延年益寿的功效，对防治慢性疾病有较好的效果，是非常适合于老年人的一种锻炼项目。需要提醒的是老年朋友应根据个人的体力来调节练拳时间、次数和动作快慢，最好是每日早、晚各练1次，每次10～15分钟。

健身球

健身球能增强指、腕关节的韧性、灵活性和协调性，可增长指力、掌力、腕力，对预防老年人手抖及指关节和腕关节僵直颇好处。健身球刺激手掌穴位，可反射性地调节中枢神经系统的功能，起到健脑益智、消除疲劳的作用，同时还有舒经活血、强筋健骨、强壮内脏的功效。

天变冷，老人别当“冬眠虫”

■ 本报记者 侯赛

近期，海南不少老年人因为天气转冷降低了户外运动的热情。海南省中医院营养健康科专家符光雄提醒，老年朋友不要当“冬眠虫”，在冬季，若能坚持适宜的体育锻炼，不仅可以调养肺气，还有利于增强各组织器官的免疫功能。老年人可以选择轻松平缓的运动项目，比如散步、慢跑、跳舞、骑自行车、太极拳以及健身球等，既锻炼了身体，又不至于过度耗损体能。

散步

散步是坚持率最高的运动项目，并且受伤的风险很低。它有助于保持良好的健康状况。专家指出，每天步行6公里，不但能帮助人每周减轻1磅的体重，而且使骨骼和肌肉更加健康强壮。国外一项研究表明，与同期活动比较少的人相比，早在10～15年前就开始实施散步计划者，患心脏病的几率很小。

慢跑

慢跑是一项理想的运动项目，能增强心脑血管等功能，还能有效地刺激代谢，增加能量消耗，有助于减肥健美。对于中老年人来说，跑步能大大减少由

于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症；减少心肺功能衰老的现象；降低胆固醇，减少动脉硬化，有助于延年益寿。近年来，科学家还发现，坚持慢跑者得癌症的几率小。

跳舞

跳舞是一种舞蹈和音乐结合、有益于老年人身心健康的文化娱乐活动，也是一种适宜的体育锻炼。它是一种全身性的运动，可使各器官系统得到锻炼，增强机体新陈代谢，使心跳及呼吸加快，心脏输出更多的血液到全身；可增进食欲，促进肠胃蠕动，提高消化吸收能力；使关节灵活性增加、肌肉强壮，步态稳健有力；对防治冠心病、高血压病、骨关节炎、肥胖症、便秘等都有一定的益处。

骑车

骑自行车能预防中老年人脑老化，提高心肺功能，锻炼下肢肌力和增强全身耐力。骑自行车对内脏器官的耐力锻炼效果与游泳和跑步相同。此项运动不仅使下肢腿、膝、踝3对关节和26对肌肉受益，而且还可使颈、背、臂、腹、腰、腹股沟、臀部等处的肌肉得到锻炼。骑自行车时，由于周期性的有

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

精神疾病防治分三级

可以预防和治疗

1、精神疾病的防治分为三级。一级预防的目的是减少精神疾病的发生；二级防治的目的是降低精神疾病的危害；三级防治的目的是减少精神疾病所致的残疾和社会功能损害。

2、避免突发事件导致的精神卫生问题的可行方法：认识突发事件带来的心理变化，积极寻求心理支持和救助。

3、避免中老年精神卫生问题发生的可行方法：建立新的人际交往圈，多参加社区和社会活动，学习新知识，拓展兴趣爱好。

4、避免中青年精神卫生问题发生的可行方法：构建良好的人际支持网络，学会主动寻求帮助和张弛有度地生活，发展兴趣爱好。

5、避免学龄儿童和青少年精神卫生问题发生的可行方法：调节学习压力，学会情感交流、增强社会适应能力，培养兴趣爱好。

6、避免婴幼儿精神卫生问题发生的可行方法：家长多与孩子进行情感、语言和身体的交流，培养孩子良好的生活行为习惯。

7、避免学龄前儿童精神卫生问

题发生的可行方法：鼓励与小伙伴一起游戏、分享情感，培养孩子的独立与合作能力。

专家表示，精神疾病是可以预防和治疗的。如果怀疑或确诊患有心理问题或精神疾病时，应该做好以下方面工作：

1、怀疑有心理行为问题或精神疾病，要及时去医疗机构接受咨询和正规的诊断与治疗。

2、心理行为问题的处理，以心理咨询和心理治疗为主，辅以社会支持和药物对症治疗。

3、在精神疾病的治疗方面，目前已有有效的治疗药物以及心理治疗和心理社会康复方法。

4、被确诊患有精神疾病者，应及时接受正规治疗，遵照医嘱全程不间断按时按量服药，以达到最好效果。不愿意接受治疗、不正确治疗或不规律服药，会导致病情延误、难以治愈或复发。

5、通过规范化的治疗，多数患者可以治愈，维持正常的生活、学习和工作能力。

(小可 黄胜)

生活百科

冬天盖被子不是越厚越好

冬天很多人喜欢盖着厚厚的大棉被，觉得这样才足够抵抗寒冬的凉意。事实上，被子盖得厚或许是暖和些，但可能会影响睡眠。

被子盖得厚，人会有压迫感，不能放松全身，因而睡眠质量就会下降。专家表示，冬天开窗少，空气流通少，室内氧气含量就相对小，厚棉被压在胸上可能会造成轻微的缺氧，导致多梦的情况。此外，厚棉被透气性没那么好，晚上睡觉是暖和了但会使人体散热增加毛孔打开，早上起床容易受到风寒侵袭造成感冒等。

现在被子种类繁多，人们在挑选时常常眼花缭乱。专家建议，从轻薄、保暖、透气等方面综合考虑，羽绒被和羊毛被是最适合的冬被之选。羽绒被轻薄、柔软，吸湿性、透汗性都很好，不会有压迫感，老人、儿童、孕妇都很适宜，对高血压、心脏病患者来说，更是上上之选。羊毛被则吸湿、透气，具有高保温性和良好的弹性，而且不易产生静电，非常适合惧寒、体弱、多汗者的人。近年来非常流行的多孔棉被，因为是化纤产品，吸湿性差，不适合易过敏体质的人使用。

冬季空气流通差，人们在晚上睡觉时千万不要用被子盖住口鼻，以免呼吸不畅。肩膀和四肢不要露在外面，以免受凉。冬天不建议裸睡，但睡衣也不能太厚，否则会影响睡眠的舒适度。建议选择宽松肥大的睡衣，有利于肌肉放松和血液循环。面料以自然织物为主，如透气吸湿性能良好的棉布、针织布等。（宗和）

舌头有齿痕是气虚表现可用山药薏米粥调理

很多人照镜子会发现，自己的舌头边缘有锯齿状，大多数人都不在意或是认为上火了，喝杯降火茶完事。但是，舌头有齿痕，可不是一件可以忽略的事！

齿痕舌，顾名思义，是指舌头边缘形状如牙齿的痕，多数是因为舌头肥大而受到牙齿咬合时的压迫所致。舌头有齿痕，并不是很多人认为的上火引起的，而是身体气虚的表现。

专家表示，气虚，导致人体的动力不足，导致体内的水湿无法正常地代谢出去，导致舌头会变得胖大许多，牙齿闭合后又相当于在阻止舌头变得更加宽广，如此一来，便产生了舌上齿痕。气虚引起人体水湿多，水湿多了导致阳气更弱，阳气更弱导致气虚更严重，从而形成一个恶性循环。

通常情况下，有齿痕的人会伴有无力、浑身酸软、白天没精神总想躺在床上等症状。有齿痕舌的人身体大多处于亚健康状态，体内气虚状态失去了平衡。为防止这种症状继续发展，身体需要从补气 and 化湿两方面入手。

1、补气以补脾为主，食物方面可以多选择山药、南瓜、红薯、白术、莲子肉、栗子等来吃，特别是山药。山药性甘平，气阴两补，补气且不会导致上火，补阴也不会助湿滋腻，为陪补中气最平和之品，历来备受众中医大家的青睐。尽量不要选择生冷瓜果和冷饮来吃吃喝喝，免得脾没补成，反倒损伤了脾阳，导致气更虚、水湿更重。

2、去湿的话，可以选择薏米，薏米健脾而清肺，利水而益胃，以去湿见长。山药薏米粥既补气且去湿，是改善齿痕舌很好的食疗法，如若消化系统不甚好的话，可以把山药和薏米都磨成粉，这样也好吸收消化。

太白穴属脾经，是脾经的原穴，主管脾经上各个问题，健脾补脾的功效与其他穴位比起来，效果显著。经常刺激太白穴，对睡觉流口水、舌头两边有齿痕、消化不良、手脚冰凉等症状效果很好。太白穴在脚内侧，大脚趾根向脚踵处3指宽的地方。按揉的方法是：用大拇指内侧多磨它，这样效果较好。（桑玖）

“第二大脑”肠道不健康6大表现

肠道是除了大脑之外，最敏感细腻的人体器官，堪称“第二大脑”。如果肠道患有疾病，势必会给大脑带来不良影响。日常生活中，肠道不健康主要有六大表现：

便秘 排便黑、硬，呈颗粒状，排便困难，排便时肛门出血；

腹泻、肠易激 表现为急、慢性腹泻，持续排便带有紧迫感，肛门不适，大便不成形、水分增加，排便次数明显增加；

排便恶臭 正常大便应呈偏酸气味，而非非刺鼻恶臭；

放屁很臭 肠道内有害菌产生了大量的硫化气体，导致经常放臭屁；

口臭 口腔呼出气体发出难闻的气味；

肤色粗糙、晦暗 体内毒素不能及时排除，被人体吸收，则导致皮肤粗糙、黯沉、长痘等情况的出现。

专家建议，肠道健康日常保健要做好以下方面内容：不乱用抗生素、不抽烟。长期用抗生素，会减弱肠道的抵抗力和免疫力，引起免疫力下降，导致致病菌生长，引起菌群失调。而抽烟可使肠道运动功能紊乱，造成蠕动亢进或抑制，加重腹泻或便秘的症状。

此外，要改掉不良的生活习惯，比如抽烟，乱用抗生素、长期吃油炸辛辣的食物等。（圣石）