

糖尿病

10.9%

早期症状不明显
三种迹象要小心

在患病早期,部分患者病情轻、早期症状不明显,没有不适感,成为很多人无法发现糖尿病,或者发现了也不去重视的原因。”陈开宁说,还有患者会相信各种偏方,最终在血糖控制上走了弯路,甚至出现了严重的急性并发症。

陈开宁表示,目前我省糖尿病治疗力量主要分布在海口、三亚、琼海、儋州等地的大医院,其他县域级医院、基层医院有内分泌科的并不多,因此也导致糖尿病在基层医院难以发现,治疗能力也有限。

“糖尿病人需要终身管理、终身治疗,吃药一定要规范,靠药物控制病情的同时也要控制饮食、坚持运动。”陈开宁称,身体若有三种迹象,小心是糖尿病来了!

夜间小便次数增多:

当体内的血糖急速飙升时,不但会影响到身体的各项器官的代谢和排毒,也会使尿液的生成排出量增加,从而造成小便增多的问题。特别是在晚上睡觉的时候,突然出现夜间小便次数增多的现象,除了饮水过多之外,很可能是血糖急促飙升的影响。

视物模糊:

糖尿病不但会影响到身体抵抗力和免疫力,而且会导致神经末梢受到损害,因而就会促使视网膜发生退化,出现视力下降的问题。所以生活中如果在一段时间之内视力突然下降,感觉到看东西比较模糊,多半是糖尿病到了,应及时检查自己的血糖水平。

手脚麻木:

当体内血糖升高时,会影响到血液循环,导致四肢的神经末梢受到损害,出现供给不足的现象,因而也会导致手脚麻木,甚至是发痛的现象。所以在夜间睡觉的时候,经常出现手脚不稳或者是发麻发痛的现象,可能是体内血糖升高的影响,应到医院就诊检查。

确诊早期糖尿病
通过四点来管理

所有糖尿病的治疗,最终的都是为了控制血糖,并延缓并发症的发生。陈开宁举例,如果一个人的寿命是80岁,他在60岁发病,意味着要管理血糖20年,但如果是20岁发病,血糖管理的时间就是60年,这不仅需要一个人更强的意志力,并发症的发生风险也会更高。

确诊为糖尿病说明血糖已经升高,存在胰岛功能下降,胰岛素分泌不足的情况。通过正确的控制方式,肥胖的2型糖尿病胰岛细胞功能可以逆转,这类人仅通过控制饮食及加强运动即可控制血糖,或许可以将糖尿病带来的伤害减轻,否则早期的糖尿病持续发展,到了严重的糖尿病阶段就可能出现各种慢性并发症,对家庭和社会造成严重影响。因此在早期就发现的疾病不可掉以轻心,及时治疗很关键,稳定控制血糖,重要的组织、器官才不会受累明显。

首先,配合治疗。诊断糖尿病后,通过控制饮食、加强运动、合理使用降糖药物可以发挥良好的控制血糖效果。同时要加强对糖尿病相关知识学习,并在治疗过程中监测血糖,不要因为怕用药耽误了病情。

其次,正确管理身材。肥胖是多种代谢性疾病的根源,包括糖尿病。大部分肥胖的人都容易出现胰岛素作用能力下降,体内也会产生大量对健康不利的炎症因子,无论是对血压还是血糖波动都会带来不利影响。

第三,合理运动。要改善糖尿病的血糖及其他代谢异常,运动量充足很关键。通过锻炼,把体重控制在合理范围则可以改善身体的机能,调节代谢,持之以恒则能改善胰岛功能。

第四,学会合理膳食。必须明确告诉大家,糖尿病病人与普通人一样,任何食物都可以食用,包括糖。只不过在食用量及合理搭配方面,糖尿病病人必须根据自己的身高、体重、劳动强度来精确确定每日所需要的热量,合理的搭配食物,而且食物尽可能多样。其次,进餐顺序对血糖也有影响。我们中国人吃饭时,习惯先吃米饭,之后吃菜吃肉,其实这种饮食习惯会很快升高血糖。国外研究发现,先进食蔬菜肉类后进食碳水化合物有利于控制体重。

H 海南中医药·传承与创新

穴位按压
如何找准穴位?

■ 本报记者 马珂

提到中医养生,就离不开经络和穴位的治疗和保健作用。平时人们在选择穴位进行保健养生时,经常遇到一个问题,那就是怎样准确找到穴位位置。海南医学院第二附属医院中医科主治医师邵世光为大家介绍了穴位定位法。

要准确找到穴位位置,我们需要有一些基础知识。首先,我们得先从专业中医书籍上找到穴位定位的书面描述,比如:足三里穴,书上介绍:在小腿前外侧,犊鼻穴(外膝眼)下3寸,距胫骨前缘旁开一横指。其次要有一定的现代解剖学基础知识。再结合经络学里面介绍的一些穴位定位法,综合起来就能够准确找到穴位了。

常用的穴位定位法有体表标志法、骨度分寸法和手指比量法。

在我们身体上有一些固定的明显标志,以这些固定的标志来定位取穴的方法就叫体表定位法。比如鼻尖上面就是素髎穴;两个眉头中间是印堂穴;两个乳头中间取的是膻中穴;肚脐眼就是神阙穴等。

骨度分寸法是以人体上的骨节作为主要标志,用来测量人体身上各个部位的长短、大小,并且依照其尺寸,按比例折算作为定穴的一个标准。比如:前发际正中→后发际正中为12寸;两侧的前额发角之间为9寸;两乳头之间为8寸;胸剑联合中点(剑突)至肚脐为8寸;肘横纹到腕掌(背)侧横纹为12寸;腘横纹至外踝尖为16寸。要重点说明的是,骨度分寸法里面提到的“寸”,并不是我们日常丈量的尺度单位,而是指“等分”。不论男女老幼,肥瘦高矮,每一等份就是一寸,都按此标准作为量取腧穴的依据。

还有一种方法叫手指比量法,是以自身的手指为标准,用来度量取穴,这种方法也叫做同身寸。

比如足三里穴,以外膝眼为起点,用手指比量法,往下量手掌4指(3寸),就能定位出一条横线;在小腿前面我们摸到的裸露在皮下的骨头就是胫骨,在胫骨的外侧取1横指(1寸),就是一条纵线,横线与纵线的交点就是足三里穴了。

还有一些简易取穴的办法,比如:双臂屈曲,自然下垂并夹紧胸壁,肘尖正对处是章门穴;握拳,中指指尖按压处就是劳宫穴。诸如此类的穴位相对更容易准确定位。

对于大多数穴位来说,按照以上几种方法,都能够准确找出具体位置。假如还有一些不明白的地方,就只能求助专业的中医医生了。

此外,有些人可能还会有一些顾虑,“万一穴位按压按错了、按坏了怎么办?”一般来说,除一些特殊的禁忌之外,绝大多数都是安全的。比如:骨折、脱位、皮肤破损的地方;对于孕妇腰骶部、下腹部的穴位不能轻易过度按压,一些有滑利、耗气动血的穴位,如:合谷穴、肩井穴、三阴交穴等,都是忌讳;对于一些身体羸弱的人,进行穴位按压不宜过度,避免耗气伤血。简而言之,穴位按压保健,以自身感觉舒适、良好为度。如有不适感觉,应该及时停止。



请关注
光彩健康
医圈微信
公众账号

从0岁到100岁
的护齿秘诀

9月20日是全国爱牙日,一则新闻引起了社会的广泛关注:据调查显示,我国九成以上成年人有牙周疾病,六成以上儿童患有龋齿。我国90%以上成年人有不同程度的牙周病,66%的儿童患有龋齿。使用含氟牙膏是目前世界上公认的最有效的龋齿预防措施。

口腔是身体的一面镜子,从胎儿期到成人期,再到老年,护牙可以说是贯穿一生的大事,不管在哪个时刻出现问题,都会对健康造成影响,不同年龄段在护牙时,有哪些注意事项和防护重点?

6个月-2岁:当孩子长第一颗牙时,就应该开始注重牙齿的清洁,可使用柔软的硅胶手指牙刷轻轻帮孩子刷牙。

3岁-6岁:牙医会检查乳牙并建议进行洁牙、涂氟与窝沟封闭。

7岁-12岁:可拍全面的X光片来检查邻面龋齿,对龋齿做一个直观的检查,检查牙齿是否排列整齐。

齐,必要时根据牙片做正畸评估,可做牙齿清洁、抛光牙齿。

13岁-20岁:如果牙齿磕断,先别丢,快速把断牙泡在牛奶或生理盐水中,以最快的速度拿给口腔医院的医生,通过再植治疗可复原。一般2小时内再植成功率高。

20岁-30岁:建议半年至一年做一次全面的口腔检查,每半年至一年洗一次牙,有坏牙及时修补,有智齿及时拔。

30岁-40岁:每年定期检查口腔,坚持洗牙,预防牙周疾病,少熬夜,有牙病及时处理,缺牙及时修复。

40岁-60岁:人到中年,牙龈逐渐萎缩,刷牙出血、口腔异味经常光顾,要注意饮食,坚持洗牙,有问题及时看牙医。

60岁-60岁以上:对于老年人来讲,对于坏牙缺牙要及时寻找合适的修补方式,“老掉牙”是错误的观点,只有及时修复缺牙,才不会导致剩下的好牙跟着遭殃。

海南泰康拜博口腔医院

泰康

拜博

口腔

牙科

诊所

牙科

口腔

牙科

口腔

牙科

诊所

牙科

诊所