

血糖大幅波动最危险

用药控糖遵医嘱

本报讯(记者 刘涛)山医大二院8月30日传来消息,我省糖尿病患病率在全国范围内相对较高,许多患者对糖尿病认识不足,血糖控制效果不理想。山医大二院内分泌科主任朱亦堃提醒,血糖经常大幅度波动比持续性高血糖对身体造成的影响更严重,保

持血糖稳定至关重要,用药控糖一定要遵循医嘱。

据有关资料显示,我省18岁及以上居民糖尿病患病率为10.8%,是我国糖尿病发病大省。朱亦堃表示,我省糖尿病患病率在全国范围内相对较高,这与我省居民饮食以面食等碳水化合物为主有一定

关系。此外,在门诊接诊患者中,许多患者对糖尿病认识不足,难以坚持健康的生活方式,血糖控制不理想,导致血糖波动较大。如患者虽然知道胰岛素对糖尿病的控制有重要作用,但对胰岛素存在误解,认为一旦开始使用胰岛素,就会产生依赖性,从而导

致胰岛素治疗开始较晚,血糖波动较大,未能实现早期控制和达标治疗。

“在糖尿病管理中,保持血糖稳定至关重要。”朱亦堃提醒,血糖经常性大幅度波动造成的影响,可能比持续性高血糖更严重。短期内,血糖波动可引发头晕和视力模糊,长

期波动可导致视网膜病变、肾脏损害、神经病变、心脑血管问题等。糖尿病患者在注意血糖监测的同时,更要遵循医嘱,合理用药,避免血糖大幅度波动。对使用口服药物血糖控制不达标的糖尿病人群,建议尽早开始胰岛素治疗,通常选用基础胰岛素。

警惕痛风年轻化 科学防治有妙招

科学防治痛风要均衡饮食,避免过度饮酒,少吃海鲜、动物内脏等高嘌呤食物,合理控制尿酸



新华社发

新华社长沙8月30日电(记者帅才)尿酸高、脚趾疼痛、关节红肿……这些都是痛风的症状。医生提醒,越来越多年轻人患上了痛风,科学防治痛风要均衡饮食,避免过度饮酒,少吃海鲜、动物内脏等高嘌呤食物,合理控制尿酸。

“年轻人发生痛风,除了遗传因素,还和饮食习惯密切相关。”中南大学湘雅医院肾内科主任许辉教授介绍,痛风是一种常见的代谢性疾病,以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征。当人体长期摄入高嘌呤、高脂肪食物、过度饮酒,体内的尿酸水平长期高

于正常值,可能导致高尿酸血症,对关节造成损伤、引发炎症,进而诱发痛风。

“近期,医院接诊了不少患上痛风的学生,其中有些学生出现了足部剧烈疼痛、关节肿痛等症状。”中南大学湘雅三医院肾病风湿病科副主任王建文告诉记者,痛风常在晚上发作,患者会出现关节红肿、剧烈疼痛等症状,严重影响睡眠。痛风患者如果不及时治疗,可能会损伤关节,累及肾脏等器官。所以痛风患者要重点关注尿酸,一旦出现尿酸升高要及时就医治疗;痛风患者在进行药物治疗时要在医生指导下合

理用药,不可擅自停药。

“对于痛风患者而言,除了药物治疗外,还要积极改变不良生活方式。”许辉教授建议,患者要均衡饮食,尽量食用低嘌呤的食物,如牛奶、水果、大米、玉米及蔬菜。避免进食过多高嘌呤食物,如海鲜、动物内脏;避免进食过多高脂肪食物,控制食盐摄入量,不要过多食用腌菜等;每天保证饮水2000毫升到2500毫升左右,避免过度饮酒,尤其是不要过度饮用啤酒,避免过多饮用甜饮料,如奶茶、果汁、可乐;规律作息,不要长时间熬夜,以免免疫力下降,诱发痛风发生。

我国将健全多点触发传染病监测预警体系

新华社北京8月30日电(记者顾天成)到2030年,建成多点触发、反应快速、科学高效的传染病监测预警体系,新发突发传染病、群体性不明原因疾病、重点传染病监测预警的灵敏性、准确性明显提升,疫情早期发现、科学研判和及时预警能力达到国际先进水平……30日,国家疾控局等9部门联合发布《关于建立健全智慧化多点触发传染病监测预警体系的指导意见》,明确了我国传染病监测预警体系建设的总体要

求和目标。

传染病监测预警是防范和化解传染病疫情风险,保护人民健康、保障公共卫生安全、维护经济社会稳定的重要保障。

在健全监测预警体制机制方面,指导意见提出完善传染病监测、疫情风险评估、预警、疫情报告和信息公布制度;明确疾控部门、其他部门、疾控机构、医疗卫生机构的传染病监测预警职责;健全多部门、医防协同、平急转换等工作机制。

在开展多渠道传染病监测方面,指导意见提出巩固优化疫情报告管理系统,拓展临床症候群监测网络、病原微生物实验室监测网络、宿主动物和环境相关风险因素监测网络、全球传染病疫情信息监测等8类传染病监测渠道。

根据国家疾控局发布的政策解读,下一步,国家疾控局将会同有关部门强化协同配合,加强宣传解读、人员培训、组织实施,督促各地认真推动指导意见各项措施逐步贯彻落实。

电子烟是健康的隐形杀手

电子烟的研发是为了帮助吸烟者戒烟或减少吸烟量,帮助他们控制烟瘾并促进健康,或作为禁烟场所的卷烟替代物。电子烟外观形似传统的卷烟,可模仿吸烟的视觉、感觉及行为方面的特点。但是电子烟不是无害的,里面含有大量有害和未知成分。

危害一:电子烟烟液含有醛类物质

美国内华达州沙漠研究所的研究证实,电子烟烟液内含有足以致病的醛类物质,这类物质对呼吸系统有害,包括甲醛、乙醛、丙酮、丙烯醛、邻甲基苯甲醛、丙醛等。美国法律医学中心毒理学系的学者检测了14个品牌的42个样品中的醛类化合物发现,电子烟生产厂商声称的无害是不存在的,其中甲醛和乙醛含量明显超标。电子烟烟液中还检测出挥发性化合物、烟草特有亚硝胺和金属元素等有害物质。

危害二:电子烟气溶胶影响呼吸系统

当大家使用电子烟时会产生气溶胶,浓度达到足够高时,会对人类健康造成威胁,尤其是对哮喘病人及有呼吸道疾病的人群。气溶胶可以造成老百姓最关注的PM_{2.5}和PM_{1.0}值远高出自然环境。有英国的学者发现,电池加热烟液产生的气溶胶中亦含有对心血管和呼吸系统有害的醛类物质,包括甲醛、乙醛和丙烯醛等。这会导致包括肺癌、慢阻肺在内的多种疾病。

危害三:电子烟中的尼古丁也致癌

还值得指出的是,老百姓认为无害的尼古丁,其实其危害不仅是使人上瘾。尼古丁还是电子烟烟液的主要成分之一,重复使用尼古丁可以改变人体的血液循环力学,也就是加快心率、造成短暂的血压上升和冠状动脉收缩,还可以产生其他危害。而且,电子烟中的尼古丁可促进癌症的发生和发展,尼古丁会在妊娠期对胎儿的发育产生不良影响,并可能导致心血管疾病,胎儿和青少年接触尼古丁可对大脑发育造成长期不良后果,导致学习障碍和焦虑障碍。

世界卫生组织也指出,没有证据表明加热烟草制品的危害低于常规烟草。一些烟草业资助的研究声称,与标准卷烟相比,加热烟草制品所含有的有害和潜在有害成分显著减少。但是,目前没有证据证明减少这些化学物质的暴露能降低使用者的风险。并且没有足够的证据可说明加热烟草制品具有减少二手烟危害的潜在可能。

危害四:电子烟对青少年的健康危害大

电子烟和机制卷烟的危害一样,涵盖多种有毒有害物质,这是倡导在公共场所全面禁止电子烟的原因之一。儿童青少年吸电子烟对健康影响更大,影响身体正常生长发育、导致肺部发育迟缓、记忆力减退等。吸烟年龄越小、健康危害越大,烟龄越长,发生各种疾病风险越高。

据新华网