

# 冬季警惕“糖疹交织”风险

本报讯(记者 魏薇)入冬后,临床上带状疱疹患者有所增加,更让医生担忧的是,其中不少患者同时还患有糖尿病。在“糖疹交织”的情况下,疼痛可能会激发血糖升高,高血糖水平又会加剧疱疹感染。专家提醒,糖尿病患者一定要做好糖疹联防,多病共管。

半个月前,市民王大爷因腰部突然疼痛到医院皮肤科就诊,经诊断患上带状疱疹,进一步询问得知,他还患有糖尿病,医生反复叮嘱他,一

定要控制好血糖,以免疱疹反复迁延不愈。其实,王大爷的情况并非个例。

糖尿病与带状疱疹看似没有关系,怎么会互相影响?据山医大一院内分泌科齐昊医生介绍,带状疱疹是一种由病毒引起的感染性皮肤病,在带状疱疹的高发人群中,糖尿病、高血压等慢性病患者尤为突出。糖尿病患者由于长期代谢异常,免疫力相对较低,更容易遭受各种感染。研究表明,糖尿病患者罹患带状疱疹的风

险较一般人可高出60%,一旦两者“相遇”,约有24%的患者血糖控制会恶化,住院率和并发症风险也随之攀升。更棘手的是,会形成“血糖升高一疱疹感染加重一疼痛加剧”的恶性循环。

特别是“三九”之后,进入一年中最寒冷的时间段,公众不免会多吃面食、肉类、炖菜来御寒,增加了血糖控制难度,加之冬季户外运动减少,免疫力降低,带状疱疹便有了可乘之机。因此,医生提醒,糖尿病

患者一定要有“多病共管”的意识,特别是50岁以上、血糖控制不佳的患者,一定要重视带状疱疹、流感、肺炎等疾病的预防。

“打破‘糖疹’恶性循环,主动预防远胜于被动治疗。”迎泽区老军营社区卫生服务中心副主任梁雨杰表示,除了控制好血糖,积极运动增强基础抵抗力外,有条件的患者也可以根据自身体质,接种相关疫苗,为自己的健康筑起防护墙。



## 多重因素导致孩子过敏越来越常见

新华社天津1月8日电(记者 张建新、栗雅婷)如今,过敏性鼻炎、哮喘、食物过敏等问题在儿童中越来越常见。专家表示,这种趋势并非偶然,而是遗传、环境、生活方式等多重因素共同作用的结果。

天津中医药大学第一附属医院儿科副主任韩耀巍表示,过敏具有明显的遗传倾向,如果父母一方或双方有过敏史,孩子发生过敏的风险会显著升高。“但遗传只是‘潜力’,真正让这种‘潜力’变成现实的,是后天环境的变化。”韩耀巍说。

专家表示,现代家庭过度清洁,消毒剂、杀菌产品频繁使用,让孩子在成长早期接触细菌、病毒等微生物的机会大幅减少。免疫系统就像需要“实战训练”的军队,小时候没接触过少量无害微生物,就无法学会区分“敌人”(有害病原体)和“朋友”(无害物质),长大后遇到花粉、尘螨等常见物质,也会过度紧张发起攻击,引发过敏反应。

同时,城市化进程让不少孩子远离自然环境,户外活动减少,接触土壤、植物中的有益微生物的机会变少,进一步加剧了免疫系统的“发育失衡”。韩耀巍介

绍,环境刺激变多也会引发孩子过敏反应,城市里花粉、尘螨、霉菌等吸入性过敏原更密集,宠物毛发、化妆品染料等接触性过敏原也更常见。PM2.5、有害气体等空气污染则会刺激孩子娇嫩的呼吸道黏膜,让黏膜屏障受损,更容易被过敏原入侵,诱发过敏反应。

一些生活方式的改变也为儿童过敏“推波助澜”。专家表示,高糖、高脂、加工食品增多,新鲜蔬果、粗粮摄入不足,同时高蛋白食物过早或过量添加,都可能打乱肠道微生态平衡,影响免疫功能,增加过敏风险。

此外,滥用抗生素也会破坏肠道菌群,影响免疫系统发育。过度保暖、喂养不当等,也会降低孩子的体质适应性,让免疫系统更敏感。

专家表示,儿童过敏率上升,本质是人类免疫系统的进化速度,跟不上现代社会环境、生活方式的变化速度。不过家长也无需过度焦虑,通过早发现过敏原、避免接触、合理饮食、增加户外活动以及中医药辨证调理等方式,均能有效控制过敏发作,帮助孩子的免疫系统逐步建立耐受。

## 冬季护肺多上心

冬季,呼吸道系统疾病进入高发期,人们往往将病因归咎于病毒侵袭。然而,生活中一些看似微不足道的细节,也可能成为诱发疾病的“隐形杀手”。近日,网络上热议的“羽绒肺”事件,便引起了广泛关注。

据报道,福建一名男子因连续四周每日穿着同一件内衬破损、接缝处多处漏毛的羽绒服,且每日穿着时间超过12小时,最终出现呼吸衰竭症状,血氧饱和度降

至85%,被确诊为过敏性肺炎。

天津市海河医院呼吸与危重症医学科副主任医师吴茜解释称,此类肺炎是由于吸入某些抗原后,在肺内引发免疫反应所致。这些抗原中,不乏与动物蛋白相关的物质,如禽类羽毛及其分泌物等,它们均可成为过敏源,诱发过敏性肺炎。

吴茜强调,穿羽绒服并非必然导致肺部感染,但患有支气管哮喘或嗜酸粒细

胞相关肺疾病的患者需格外注意防护。她建议这类患者选择品质可靠的羽绒服,一旦发现漏毛现象应及时更换。同时,穿羽绒服者出现咳嗽、发烧、呼吸困难等症状时,应立即就医。

对于普通人群而言,冬季护肺同样不容忽视。吴茜医生建议,应适当开窗通风,保持室内环境清洁;正确使用加湿器,避免添加香精类物质,以免对呼吸道造成刺激。 据《今晚报》

## 糖尿病早期可以逆转

35岁的W先生是一位典型的“糖胖”患者——2型糖尿病合并肥胖,身高175cm,体重90kg,BMI高达29.4kg/m<sup>2</sup>。近几年,W先生不仅体重持续上升,还查出了血糖异常,空腹血糖8.0mmol/L,糖化血红蛋白(HbA1c)7.5%。起初,他并未在意,认为只是“胖一点”,但随着疲劳乏力、口渴多饮、饭后困倦等症状加重,他才意识到问题的严重性,于是来到南京市中医院内分泌科就诊。

经过详细评估,内分泌科陆源源主任提醒他,血糖已经达到糖尿病诊断标准,存在显著的胰岛素抵抗,但是目前处于轻度糖代谢紊乱,积极干预是有可能获得临床缓解的;如果不积极干预,糖代谢情况逐渐严重,并发症将早发。W先生这才意识到,必须尽快行动。

W先生的治疗方案以“生活方式干预”为核心,同时结合中医药调理。核心目标:减重5%~10%,改善胰岛素抵抗,争取糖尿病缓解。

在营养师的指导下,W先生调整了饮食结构:“减糖增纤”:减少精制碳水,改用低升糖指数(GI)食物,如全谷物、豆类、蔬菜;“优蛋白,少油腻”:增加优质蛋白,如鱼类、禽肉、豆制品,同时减少高脂高热量食物;“轻断食+控时饮食”:每天控制进食窗口,晚餐提前至18:30前,避免夜间血糖飙升。

运动处方,动起来让胰岛更轻松每周至少150分钟的中等强度运动,如快走、骑行。配合阻力训练,提高肌肉利用血糖的能力。结合中医导引术,如八段锦,帮助调理脾胃气机。

中医调理,扶正祛邪,改善代谢。W先生属于脾

虚湿困体质,中医认为“肥人多痰湿”,糖胖的发生往往与脾虚、肝郁、痰瘀阻滞、湿热中阻有关。因此,结合中药调理,辨证施治。此外,医院特色自制剂——清热化湿煎。通过健脾清热化湿、减脂降糖的作用,帮助W先生改善胰岛素抵抗。

3个月后,W先生的体重下降了8kg,BMI降至26.8kg/m<sup>2</sup>,空腹血糖降至5.9mmol/L,糖化血红蛋白降至6.0%。更重要的是,他的胰岛素抵抗指数明显改善,精神状态也焕然一新。

专家提醒,春天万物复苏,正是调养身体的好时节。糖胖患者如果能够把握时机,调整生活方式,结合中医药调理,完全有机会改善胰岛素抵抗,实现糖尿病的缓解甚至逆转。

据《南京晨报》

## 良好饮食需要减盐

天津河西区疾病预防控制中心(区卫生监督所)提醒市民,饮食习惯是一个整体,减盐、减油、减糖看似独立,实则存在关联。高盐饮食往往伴随着重口味,而为了满足这种口味,烹饪时通常会添加较多油,而在制作甜咸口味菜肴时也可

能加入更多糖。反之,当决定减盐,就意味着开始追求食物本味,指向的是更健康的烹饪和饮食模式。

减盐带动减油方面,因为许多高盐菜肴如红烧、干锅、酱爆,同时也是高油的“重灾区”。当变成蒸、煮、白灼等减盐烹饪方式时,用

油量也会自然而然地大幅减少。减盐带动减糖,主要是指菜肴烹饪中常通过加糖来提鲜或者中和咸度,如红烧、糖醋等,形成丰富的“咸甜口”。主动减盐后,对糖的依赖也会降低,更能品尝出食材自然的清甜。

据《今晚报》