

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 27 期 | 2014 年 9 月 10 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmj@xmw.com.cn

选择胰岛素类似物 预防低血糖发生

◆ 唐若雯

糖尿病患者害怕低血糖实在情有可原。复旦大学附属上海市第五人民医院内分泌科主任刘军教授解释说,低血糖可能让患者出现发抖、紧张、出汗、饥饿感,急躁易怒,焦虑、头痛等一系列不适状况;轻到中度的低血糖发作会影响患者正常的家务劳动、社会活动、睡眠、情绪等;而重度低血糖则会明显增加患者的心血管风险和死亡风险,一次严重低血糖或因此诱发的心血管事件可能会抵消一生将血糖维持在正常范围内带来的益处!发生低血糖不仅对患者的身体有损,还往往影响他们的治疗信心。一项有 133 例胰岛素治疗的 2 型糖尿病患者参与的研究发现,84% 的患者担心会发生重度低血糖事件。此外,低血糖的治疗成本也不容忽视,用于低血糖的治疗成本占到了总治疗成本的 64%!可见,减少低血糖的发生是糖尿病治疗过程中的最重要的话题之一。

有些患者错误地认为胰岛素是诱发低血糖的罪魁祸首,因此害怕、排斥胰岛素。刘军教授说,其实生活中引起低血糖的因素很多,活动量增加,进食量减少,饮酒、特别是空腹饮酒,甚至情绪由紧张转轻松都可能引起低血糖。是不是药物应用不当引起的低血

糖,则必须由医生来判断。因此,患者发生低血糖后,应该在症状缓解后及时就医,请医生帮助判断原因,千万不要因噎废食,自作主张地停用胰岛素或者擅自减少用药剂量。

低血糖重在预防,那么正在使用胰岛素的 患者如何有效预防低血糖呢?刘军教授给出了详细建议:

1. 在治疗过程中,配合好饮食、运动和监测。保持均衡的饮食和运动,不宜波动太大。
2. 定期看医生,根据病情的变化及时调整治疗方案,避免因药物使用不当导致低血糖。
3. 外出或运动时随身携带糖果、饼干等含糖的食品。
4. 限制饮酒,尤其不能空腹饮酒。
5. 老年人;糖尿病合并心脏病、脑血管病变;1 型脆性糖尿病;糖尿病合并肾上腺皮质功能不全、甲减;预期寿命短的患者,糖化血红蛋白目标值适当放宽。
6. 使用第三代胰岛素(胰岛素类似物),可显著降低低血糖风险。

第二代胰岛素——人胰岛素制剂的一大不足就是低血糖的风险较高。而随着第三代胰岛素——胰岛素类似物的应用,这一风险已经极大地降低。胰岛素类似物更接近人



名 医 榜

刘 军

教授
硕士生导师

复旦大学附属上海市第五人民医院内分泌科主任、内科教研室副主任、教授、硕士生导师、上海市糖尿病委员、上海市内分泌学会肝病与代谢学组委员、中西医结合学会内分泌代谢专业委员会委员、糖尿病康复协会会员、中华医学会肝病与代谢学组委员、上海市糖尿病学会糖尿病教育和管理学组委员

体生理胰岛素的分泌,从而低血糖发生率更低,并且整体降糖效果更好,注射后可立即用餐,无需等待 30 分钟,使用也更方便。临床实验表明,预混胰岛素类似物较之人胰岛素,能降低重度低血糖风险 50%,降低夜间低血糖风险 55%。因注射人胰岛素而反复发生低血糖的 2 型糖尿病患者,可以在医生指导下调整原有的治疗方案,选用第三代胰岛素类似物,减少低血糖事件的发生。

抗肿瘤复发转移有规可循

九成肿瘤病人死于复发转移,控制复发转移是肿瘤治疗的关键。防复发转移有何规律、如何规范化治疗复发转移?徐汇区癌症康复俱乐部特邀专家专题报告。

郭元彪教授 上海交通大学医学院附属某著名三甲医院(百年名院)副主任医师,上海中医药大学兼职副教授,擅长各种肿瘤的规范化抗复发转移治疗。



报告时间:9 月 12 日下午 2:00 开始
报告地点:中科院上海学术活动中心(肇嘉浜路 500 号 5 楼索洛厅)
报名电话:64161087

预防蛀牙——你知道如何正确的刷牙吗?

新民健康送出口腔科医师咨询号

◆ 解雯雯

刷牙!刷牙!每个人都会刷牙,但是你知道如何正确的刷牙吗?首先刷牙这个词存在两个误会,我们常常用很大的力气去刷牙齿的咬合面,其实刷牙时要像扫地般轻巧,不可过度用力刷,而且刷牙时不能仅仅只清洁牙齿,牙龈部分也要一起清洁。为此,即日起,新民健康推出“免费送医师咨询号”活动,此次推出的人工植牙专家口腔科医师陈亮州的医师咨询号。(报名方式见下方)

专家表示,刷牙主要是清洁牙齿的颊面与舌面,尤其是牙齿靠近牙龈处及咬合面。刷牙时必须涵盖一点牙龈才能把牙龈沟清理干净,“涵盖一点牙龈”并不代表刷牙龈或按摩牙龈。只要把牙龈斑除掉,牙龈自然会恢复健康。贝氏刷牙法主要的优点是它能刷进牙龈沟内一点点,这对牙周健康最有帮忙。使用贝氏刷牙法要选择刷软毛、小头牙刷,软毛较不会对牙龈和牙齿造成伤害,小刷

头,方便刷到后牙和舌侧。

需要强调的是,餐后及睡前是刷牙的好时机。用餐后 15 分钟是最好的刷牙时机,因进食 15 分钟后,乳酸菌在牙齿缝间分解淀粉,产生乳酸;过量的乳酸可溶解牙齿的珐琅质,而形成龋齿。而睡觉时因口水分泌减少,吞咽动作少,使口腔内的自净作用降到最低,所以睡前把口腔清洁干净,可减少牙菌斑的滋生而减少蛀牙。另外,许多人习惯早餐前刷牙,而早餐后却不刷牙。现代人的早餐多属面食制品,易附着于牙齿间隙。若把早餐刷牙的时间稍作调整改为早餐后,维护口腔的清洁效果更佳。

【医生简介】

陈亮州 德国海德堡大学牙医学博士、德国海德堡大学医学中心人工植牙专科医师、德国国家执业牙医师、台北医学大学牙医系毕业、IPPI 台北牙周植牙再教育中心院长。专长:全口重建、德式儿童功能性矫正、成人齿颌矫正、牙周病专科治疗、植牙专科治疗、颞颌关节治疗、睡眠呼吸障碍治疗、口腔外科等。



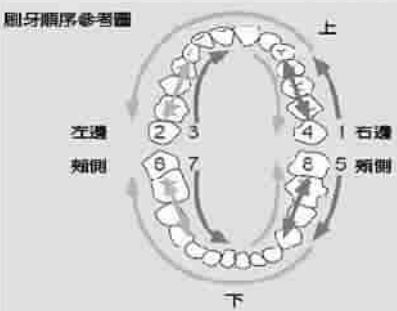
活动信息

新民健康此次推出的是口腔科医师陈亮州的医师咨询号。

有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线 13012894692(周一至周五 10:00-17:00) 或编辑短信“口腔科+姓名+联系方式”发至 13012894692 报名。

活动时间:9 月 10 日-16 日

刷牙的顺序



颊侧牙面用同侧手刷,舌侧牙面用对侧手刷,咬合面用同侧手刷,前牙用右手刷。先刷上牙,再刷下牙,右边开始,右边结束。

中国宝宝睡够了吗?



中华医学学会第四届儿童睡眠医学大会权威发布“近六成中国宝宝睡眠不足 12 小时”

婴幼儿睡眠问题已经成为新手妈妈育儿的一大困扰,宝宝睡不好不仅影响家人睡眠,还直接影响宝宝生长发育和心智发展。日前,帮宝适联合育儿网展开“中国宝宝睡好了吗?”大型网络调研,中华医学学会第四届儿童睡眠医学大会权威发布本次调研结果:“近六成中国宝宝睡眠不足 12 小时。”

在此次帮宝适睡眠论坛上,中国疾病预防控制中心妇幼保健中心儿童保健部副研究员黄小娜博士发表了有关“宝宝健康促进策略”的演讲,并特别强调为了更好地促进生长发育,三岁以内的宝宝每天至少需要保证 12 小时的睡眠。而根据帮宝适联合育儿网开展的“中国宝宝睡好了吗?”网络调查结果显示,有六成宝宝并未达到该睡眠需求。

“妈妈们都知道宝宝睡眠的重要性,但较少妈妈懂得如何守护宝宝睡眠。12 小时金质睡眠对宝宝的生长发育和心智发展尤为重要,帮宝适一直致力于帮助宝宝享受整晚金质睡眠。”宝洁大中华区传播与公关部帮宝适品牌总监王虹女士说。

科学家发现,在睡眠中,大脑某些特定部分处于最活跃的状态。特别对于婴幼儿而言,在这种低意识、减少体力活动的情况下,可以使大脑有效进行许多不能在清醒时完成的重要工作。黄小娜博士表示,12 小时金质睡眠宝宝不仅能充分休息,帮助体格发育,还能提升对周围环境的认知及情绪行为转变;若睡眠不足则会诱发一系列生长问题,如肥胖、发育缓慢、认知发展障碍等。

专家支招

打造 12 小时金质睡眠

● 三要

1. 要在宝宝困困时放在床上,培养其独自睡眠能力。
2. 要让宝宝与父母同屋不同床,有助于夜晚连续睡眠。
3. 要用纸尿裤等养育行为方式提高宝宝夜晚睡眠效率,选择透气干爽的纸尿裤能有效提高宝宝夜晚睡眠的时长及睡眠质量。

● 三不要

1. 不要依赖拍背或摇晃等安抚方式让宝宝入睡。
2. 不要让宝宝在喂奶后才能入睡。
3. 不要过度干扰宝宝夜晚睡眠。