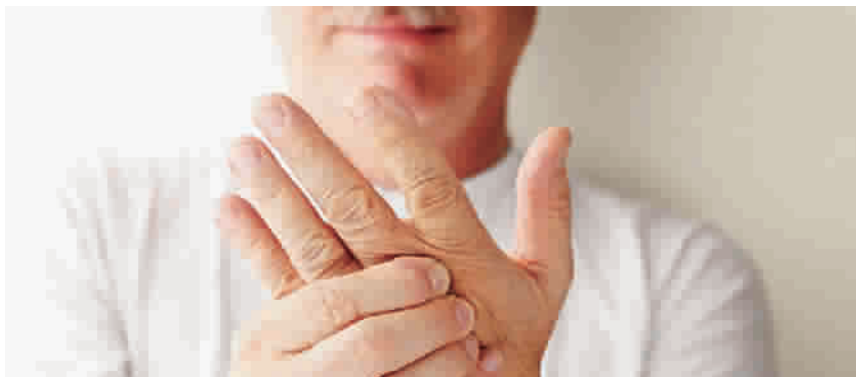
疼痛与发麻：哪个更危险？



目前糖尿病在我国成年人中的发病率已超过10%，算得上流行病了。而糖尿病的危害主要是它的慢性并发症。糖尿病的慢性并发症大体分两种：大血管并发症和微血管并发症。前者是糖尿病患者致死的主要原因，而微血管并发症作为糖尿病的特征性病变，致残的后果更大些，比方说增殖期视网膜病变会导致失明，而糖尿病肾病的5期为尿毒症期，肾功能已完全损毁，只能依赖透析维生。

糖尿病周围神经病变是一种特殊类型的慢性并发症，传统将之归结于微血管病变，因为人体的生命活动维系于两个最基本的网络：血管网和神经网。二者相互依偎遍布全身，神经网依赖血管网的滋养。而糖尿病的神经病变均开始于末梢神经，属于微神经的功能障碍，微神经之所以发生故障，原因很多，重要的一点是糖尿病的微循环障碍，毛细血管闭塞，无法滋养末梢神经，导致末梢神经缺血性坏死。当然，除微血管病变外，高血糖本身也会造成神经元的肿胀变性，因此，现在一般将周围神经病变单列出来算一种独立的并发症。糖尿病周围神经病变从症状上主要分为痛性和无痛性两种，前者指出现各种疼痛等异常感觉，后者指感觉逐渐减退乃至发展成皮肤啥感觉也没有。

那么，是全身到处针刺火烧样疼痛严重？还是没啥感觉严重呢？一般而言，后者的危害远大于前者，因为末梢疼痛主要影响患者的生活质量，让患者时刻处于煎熬之中，也会引起对双足的充分关注，能及时发现皮肤破损等问题。而末梢感觉丧失尤其是保护性痛觉消失虽然对患者而言没有痛性神经病变那么煎熬难受，但因为没有疼痛的保护性提醒作用，往往忽略足部的小伤口，最终因小伤口没有早期发现和处理，而演变为慢性溃疡、坏疽甚至截肢。

英国有位老年糖尿病患者，冬天酒后双脚搁在壁炉边上取暖，迷迷糊糊睡着了，之后被一股焦味熏醒，这才发现自己的脚已经被烤焦了，他都没感觉到痛。可以想象，这是多么恐怖的一桩事情！所以，不痛不痒的糖尿病神经病变更危险。失感觉型的周围神经病变患者，千万要重视手脚皮肤的护理，特别是呵护好自己的脚，否则后果不堪设想。

手脚麻木是中国人糖尿病周围神经病变最常见的一个症状。麻木理论上也属于痛性神经病变，然而又兼具了一些失感觉型的特点，即除了麻木难受外，对触觉、温觉和痛觉等感觉均减退，因此双足也容易被意外烫伤或划伤等，而且不仔细的话自己也较难发现，这样会延误早期的治疗，增加截肢的风险。

总之，无论手脚疼痛还是麻木事实上都比较麻烦。相比之下，对糖尿病足病来说，疼痛反而风险更小些。麻木尤其是感觉丧失的患者需要更多的自我保护，以免双脚在不知不觉中受损破溃。

殷峻（上海交通大学附属第六人民医院内分泌代谢科副主任医师）

戒烟！让医生来帮你

昨天是由世界卫生组织发起的第28个世界无烟日（每年5月31日）。吸烟严重危害健康！每个烟民都知道，但想要戒烟却并不容易。而且坊间又流传着各种误解与谬论，以至烟民屡戒屡败，戒戒不休。少数烟民开始走进戒烟门诊，但相对于药物治疗，更多烟民还是选择通过意志力戒烟，甚至有人为此“奋斗”了多年。

吸加装滤嘴的卷烟、“低焦油卷烟”和“中草药卷烟”，似乎给吸烟披上了“无害健康的外衣”，有相当数量的烟民还对此深信不疑。事实上，只要吸烟即有害健康，不存在无害的烟草制品。吸加装滤嘴的卷烟、“低焦油卷烟”和“中草药卷烟”均不能降低吸烟对健康的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。烟民不要再自欺欺人！

吸烟对身体的残害可谓“不留死角”。吸烟会严重伤害呼吸道免疫功能、肺部结构和肺功能；烟草烟雾中的致癌物会引起基因突变，导致细胞癌变和各种恶性肿瘤；吸烟会损伤血管内皮，导致动脉粥样硬化和心脑血管疾病；吸烟会损伤人体的性与生殖功能。吸烟还间接诱发其他多种疾病，如2型糖尿病，且增加其并发症的发生风险；增加幽门螺旋杆菌感染者患消化性溃疡的风险；导致绝经后女性骨密度降低，增加发生髋部骨折的风险；牙周炎；核性白内障；手术后伤口愈合不良；皮肤老化等等。

千万不要以为自己不吸烟，只不过“蹭”了别人的二手烟会没事儿。其实，二手烟暴露没有所谓的安全水平，即使短时间暴露也会对健康造成危害。唯一能够有效避免二手烟危害的方法就是室内环境完全禁烟。

任何年龄戒烟均可获益，早戒比晚戒好，戒比不戒好。戒烟时间越长，健康获益越大。吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础。努力创建家庭、单位和社会的无烟环境，鼓励吸烟者积极尝试戒烟。医务人员应主动询问就诊者的吸烟情况，对所有吸烟者进行戒烟劝诫。推荐使用“5A”方案对吸烟者进行戒烟干预，包括：询问（ask）吸烟情况，建议（advise）戒烟，评估（assess）戒烟意愿，提供戒烟帮助（assist），安排（arrange）随访。戒烟劝诫、戒烟咨询、戒烟热线及药物治疗可有效提高戒烟成功率。

周剑平 李庆云（上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸内科）

省钱便捷的化疗新模式

日间门诊化疗

传统观念中，肿瘤患者化疗必须住院，进行全天候观察与治疗。但其实，在美国、英国、日本、新加坡等医疗先进国家，早已普及了“日间门诊化疗”模式。患者此前经过了必需的标准化医疗检查，并由医生制定了详细的治疗方案，之后只需按照约定的疗程开展即可。这种化疗新模式在中国也进入了探索阶段。

从实践经验来看，对患者而言，门诊化疗能够产生比住院治疗更加积极的效果和看病体验。“日间门诊化疗”有助于缓解患者“等床位”的困扰。特别对于本地病人而言，门诊化疗好处颇多，原因在于门诊化疗能够缓解医院床位紧张的问题，使需要化疗的患者不用“排队等位”。“日间门诊化疗”的病人白天到医院接受专业治疗，晚上可以回家休息，相较于住院治疗，能够更好地享受亲友的陪伴，有助于减轻治疗期间的心理压力，也将极大减轻家属的陪护负担。“日间门诊化疗”的费用与住院化疗相比有优势，对患者来说是一种更加“合算”的治疗方式。

目前本市多家医院均已开设门诊化疗，逐步建立了成熟的日间化疗业务流程和管理制度，并培养了一批具有丰富经验的医护队伍。东方医院日间化疗是浦东第一个针对癌症患者化疗的标准场所。复旦大学附属肿瘤医院有专门的化疗病人输液部。中山医院则是在已有的输液部加入了化疗输液的病人。而上海市肺科医院开展的“日间化疗病房诊疗模式的建立与管理”项目还曾获得第四批上海卫生系统世博服务品牌奖。 **闵旻** 本版图片TP

生日快乐

祝张旷怡一周岁生日快乐！愿你永远聪明可爱，一生开心健康，一世幸福美满！全家共贺

我的三个重孙囡肖景易，左易，周依宸一周岁啦！活泼，健康。 太公朱邦庆太婆沈阿妹贺

祝孙子包贤康周岁生日快乐！ 阿爷包子可阿娘单君贺

祝女儿朱铭6月7日本命年生日快乐，身体健康，事业有成，事事如意，早结良缘！父母贺

祝父亲戴玉奎今年“六·一”八十大寿生日快乐健康长寿家庭幸福。 女儿颖、青全家贺

祝舅舅：王刚、王强，舅妈：顾秀英、费文丽，六十大寿生日快乐！ 外甥女龚玲全家敬贺

祝准老公张世杰而立之年健康！如意！遂愿！顺利！六月三日卅岁生日快乐！

祝准女婿张世杰6月3日卅岁生日快乐！

祝谢桂琴60岁生日快乐！平安健康！阖家幸福！夫妻相濡以沫，相携一生。 八姐妹同贺

祝洪珠女士生日快乐

6月4日张浩风一周岁生日快乐，身体健康、活泼可爱、聪明伶俐。 爸妈贺

祝杨华娟六月六日八十大寿

祝方怡霖6月4日三周岁生日快乐

爱妻宋玲祝你2015年6月1日50岁生日快乐，心想事成。 夫戴暖俭女儿戴雯倩

过几天是爸爸40岁生日，祝爸爸生日快乐，身体健康，羊羊得意，开心每一天。 儿媳佳轩

相夫教子，勤奋持家。先生人杰，儿子才俊。祝元敏甲子生日快乐、幸福绵长。 瑶华敬贺

祝杨溢优6月1日五周岁生日快乐。 爷爷奶奶外公外婆爸爸妈妈贺

祝喻彦嘉三周岁生日快乐！

宝宝陈诺和外婆石炯共度六月生日，祝生日快乐，健康平安！ 合家共贺

祝叶雨茜10岁生日快乐

祝陈琢宜6月3日生日快乐，永远开心，健康成长。 全家贺

祝大哥朱正平6月3号七十大寿生日快乐、福如东海、寿比南山。 妹朱兰兰全家共贺

祝王思涵6月5日8周岁生日快乐！身体健康！学习进步！ 爷爷奶奶爸爸妈妈贺

祝刘书皓三周岁生日快乐

祝郁文杰6月1日生日快乐！身体健康！万事如意！在高考中一帆风顺，取得优异成绩！

祝朱延芹生日快乐、万事如意

祝张嘉蔚六一周岁生日暨儿童节快乐，幸福成长。 爸妈外公外婆贺

祝吴一尘小朋友6月6日生日快乐健康成长。今年读书学业进步。 外公外婆爸爸妈妈同贺

祝金佳怡十岁生日快乐

祝妻曹佩君70岁生日快乐，身体健康。祝孙女庄幼仪、庄紫仪六一儿童节快乐。 全家共贺

刘爱群60岁生日晚宴6月8日在延安中路841号梅园邨酒家静安店举行恭候亲朋好友光临

致郁迅：愿你在花甲之年里的生日快乐！六六顺风，健康平安、笑口常开！ 阎家祝贺

祝范文杰六月一日生日快乐

祝父沈建平2015年8月4日90岁母黄玉贤2015年6月1日87岁耄寿快乐！ 黄宾迎携沈霄贺

祝外孙胡宸鸣6月2日4周岁生日快乐身体健康 外公外婆贺

祝小外孙杨沈越6月1日四周岁生日快乐！天天快乐，健康茁壮成长。 外公外婆贺

祝彭抒阁6月5日九周岁生日快乐！愿你学习进步，健康平安开心！ 爷爷奶奶爸爸妈妈贺

祝周子翔6月7日二十岁生日快乐，学业有成，开心每一天。 父母贺

祝吴定法6月2日65岁生日快乐

祝爱女李玲6月6日30岁生日健康每一天。宝贝外孙女天天快乐活泼健康。 全家共贺

6月4日是母亲朱兰珍八十大寿，祝老人家健康长寿。 小女儿周慧芬全家贺

祝女儿张彦6月7日生日快乐，身体健康，万事如意，事业有成。 爸张民伟妈陈爱宝贺

衷心祝福

祝刘冰倩、刘奥茜、王嘉瑶董灏昱、王普辉、李晓壹儿童节快乐！健康成长，学习进步。 阎家共贺

祝女儿尹敏39岁生日快乐万事如意。祝外孙女姚佳文学习进步，幸福每一天。 外公外婆贺

祝王韬为王韬元儿童节快乐 外公周兆云外婆陈小红

小外婆祝在洛杉矶的梁奕苗、在杭州的陈致涵、在上海的张驰轩和陈萌芊六一快乐。

爷爷、奶奶祝孙儿肖泽宇、孙女肖宇桐“六·一”儿童节快乐！健康成长！

祝程瞻玮、谢承泽两位小朋友儿童节快乐！健康聪明！平安幸福！ 蒋英全家贺

祝倪许诺小朋友六一儿童节快乐。舅爷爷贺

祝金奕阳小朋友六一儿童节快乐，聪敏伶俐，健康成长！ 外公王道轩外婆孙国琴贺

俞思麒一周岁了。愿我家肉肉健康成长！聪明活泼！永远快乐！爱你的爷爷奶奶外婆爸妈

祝张志晨张雨晨小朋友六一儿童节快乐、身体健康。 外公张明夫外婆汤琴芳贺

祝吴珉鎝百日快乐茁壮成长 双方长辈同贺

祝我们的宝贝儿子洋洋健康欢乐成长！ 苏珊&托尼

祝孙女龚韵蕾5月24日满月！祝宝贝身体健康！快乐成长！ 爷爷奶奶爸爸妈妈贺

结婚纪念

祝陈晓辰、顾永琪2015年6月7日喜结良缘、幸福美满百年好合。 双方父母贺

祝夏彦、徐飞鸿2015年6月6日喜结良缘，百年好合。 二妈妈赵建平、表哥王欣贺