

减重与降糖  
“功”到自然来  
告别肥胖 拒绝糖胖病



肥胖,被称为“万病之源”,对于2型糖尿病患者来说,肥胖更是雪上加霜,于是有了“糖尿病+肥胖=糖胖病”一说。目的就是为了提醒人们,2型糖尿病并不仅仅是高血糖的问题,而是伴随多种代谢性疾病的综合征。“糖胖病”不只是肥胖加上糖尿病这么简单,肥胖会与糖尿病相互影响和作用,给患者带来加倍的危害。

最新发布的一项《有效控制糖尿病全球共识》建议,血糖、血压与血脂等都应同时进行积极的综合防治,才能真正减少糖尿病并发症的发生和发展。因此,减重与降糖并重,是远离各种并发症和风险的最佳途径。

对于大多数2型糖尿病患者来说,控制血糖被视为首要任务,其次是血压和血脂,体重管理往往是最容易被忽视的。第二军医大学附属长海医院肥胖及糖尿病诊治中心邹大进教授提议,已确诊为2型糖尿病的患者都来算一算自己的体重指数BMI(体重÷身高的平方)和腹围,如果体重指数BMI大于28kg/m<sup>2</sup>或男性腹围大于90cm,女性腹围大于

85cm,就可以断定糖胖病。当然,对于体重指数BMI大于24kg/m<sup>2</sup>又小于28kg/m<sup>2</sup>的超重患者也不能放松警惕,这意味着可能是“糖胖病”的高危人群。

得了“糖胖病”不用怕,只要科学合理地控制体重,把体重控制在标准范围之内,血糖、血压、血脂都有希望得到更好地控制。邹大进教授指出,作为超重或肥胖的2型糖尿病患者,建议应该在3-6个月内,减轻5%-10%的体重。科学膳食、适量运动再搭配合适的降糖药物,才能起到更好的控制体重的效果。在药物选择方面,要特别注意一些传统的和新研发出来的降糖药物,如双胍类药物和GLP-1类药物,都被证实具有控制体重的效果。

除了正确服用药物以外,还需要自觉地改变生活方式控制体重。很多患者并不了解如何才能做到科学减重,盲目的减重反而会对身体造成负面的影响。邹大进教授指出,糖胖病患者要做到能量与代谢平衡,严重肥胖者甚至要实现负平衡。饮食上严格控制碳水化合物摄入量,限制过多能量进入肝脏,具体

来说,晚餐不吃主食,只吃适量优质蛋白、新鲜蔬菜水果。大多数糖胖病患者堪称“大胃王”,每餐饭前可以先喝汤以稀释胃液,尝试用左手吃饭以减慢进食速度,细嚼慢咽,每口饭菜咀嚼20下,一周有一天考虑仅喝汤水,类似辟谷。不饮用任何含糖饮料,只喝白开水、淡茶水、无糖咖啡。以上这些减重方法适用于BMI28左右的糖胖病患者,邹大进教授提醒,节食不可盲目,必须结合自身状况。

此外,运动在减重过程中担当重任不可小觑,邹大进教授建议,每天步行一万步,这是基础运动量,同时做好上肢肌肉锻炼,增加肌糖元的储存,增强运动,促进能量代谢。BMI大于32的外科型糖胖病患者则需要按照综合评估选择手术治疗。

鉴于糖胖病血糖控制相当棘手,大血管并发症更常见,患者运动困难,体重负荷重,全国15个城市的20家医院从今年3月开始陆续启动了“糖胖病管理中心项目”,首创了跨科室跨学科管理患者的新模式,为糖胖病患者提供了“度身定做”的管理平台。章葇

当好青少年儿童健康暑期的向导  
减少看屏时间 加强体力活动

因体力活动不足而引发的各种慢性疾病已经成为我国面临的一项严重的公共卫生问题。特别是人们的生活时刻离不开移动互联网以后,儿童、青少年“看屏”时间不断增加,体力活动时间越来越少,需要引起有关部门和家长的高度重视。

据世界卫生组织预测:久坐行为及体力活动不足是心血管以及一些慢性疾病(肥胖、高血压、糖尿病、结肠癌、乳腺癌、骨关节炎疾病以及抑郁症)的风险因素;目前全世界有60%-85%的人习惯于久坐不动的生活方式,每年有超过200万的死亡与体力活动不足有关。

2010年,世界卫生组织发布的《关于身体活动有益健康的全球建议》提出,5岁-17岁儿童、青少年应每天累计至少60分钟中等至高强度体力活动,其中大强度至少3次,包括强壮肌肉和骨骼等活动,且大多应选择步行、跑步、骑自行车、游泳、跳绳、运动性游戏等有氧运动。

暑假期间,儿童、青少年在看电视、上网



或者学习一段时间之后,应适当进行户外体力活动来有效缓解长时间久坐和用眼造成的机体疲劳,通过体力活动充分调节疲劳的生理状态。当好孩子暑假生活的向导,是家长极其重要的一项任务。

家长必须严格限制孩子每天的“看屏”时间,上午、下午分别为40-60分钟,全天不超过2小时。

家长应帮助孩子共同制定一个假期体育锻炼计划。根据孩子的运动兴趣,参加相关机构专门为儿童青少年暑期举办的各种运动课程培训班,例如:游泳、球类、攀岩、跆拳道、舞蹈等。一般每周至少进行3次以上,每次60-90分钟训练时间为宜。

家长可利用每天傍晚或周末闲暇时间,在住宅附近的健身苑点,陪伴孩子进行户外体育活动或游戏,例如:快走、自行车、羽毛球、跳绳以及健身路径等简便易行的体力活动。一般每次在30-60分钟为宜。这样,家长不仅能够督促和鼓励孩子形成减少“看屏”时间,加强体力活动的健康习惯,还可以达到自我健身的功效。

同时建议家长利用闲暇时间带孩子参加一些社会实践活动,诸如旅游、野营、爬山、手工活动以及家务劳动等,这样既可增长见识和阅历,又可以让他们尽情享受大自然;必要时,还可以让孩子参加社区的各种公益性活动,培养他们的爱心和责任感。本版图片 TP 郑丹衡(上海体育学院副教授)

在针对不孕不育的病因研究中发现,其中部分原因与持续反复的女性生殖道感染沙眼衣原体有关。日前《女性生殖道感染疾病认知及诊疗行为调研》发布了上述观点。北京大学第一医院妇产科主任医师、中华妇产科感染协作组副组长刘朝晖教授在“中华女性生殖道感染峰会(第八届白云会)”上对此调研结果做了深入的阐释。

女性泌尿生殖道感染已成为我国较为严重的公共卫生问题之一,其中,以沙眼衣原体为病原体的泌尿生殖系统感染已成为最常见的一种性传播疾病。女性生殖道沙眼衣原体持续或反复感染会导致严重并发症并给患者带来危害:如传染给性伴侣,导致宫外孕、不孕不育等。男女均可感染沙眼衣原体,可累及眼、直肠等多个脏器。沙眼衣原体还可以通过母婴传播,引起新生儿感染,导致新生儿感染性结膜炎、肺炎等。目前,我国流动人口沙眼衣原体感染率为5%-10%,女性患病率更高。最引人

不孕不育要筛查沙眼衣原体

瞩目的是,孕妇沙眼衣原体感染的发病率相对较高,从10%到13%不等。一项针对北京地区健康体检女性进行的阴道感染性疾病的筛查结果显示,沙眼衣原体总感染发生率为13.4%。

尽管有如此高的感染率,但在本次调研中发现,适龄女性对妇科感染的认知普遍较差,绝大多数患者甚至不清楚何为病原体,以及自己的妇科感染是由什么病原体引起的,并且认为妇科感染主要是由个人卫生不洁导致,仍然有部分女性认为需要长期使用私处沐浴露或洗液清洁。

对此,刘朝晖教授表示,性传播是沙眼衣原体感染的主要途径之一,并且由沙眼衣原体感染所导致的妇科感染,在早期并无明显的临床症状,这也是造成其被忽视的主要原因。如果有了明显的症状或出现严重的并发

症,也就表示为时已晚。因此,沙眼衣原体生殖道感染,预防重于治疗。这也意味着早期筛查是防治的关键措施。孕妇、曾有过其他性病病史的人群、25岁以下且有性生活的女性、有多名性伴侣的人群等四类高危人群,应采用正确的检查方法进行常规筛查,及早诊断、及早治疗,同时对患者的性伴侣进行治疗,鼓励使用避孕套以阻断其传播途径,预防和减少并发症的发生。

调研显示,超半数患者未经规范治疗,对抗生素使用言之色变。抗生素要用在刀刃上,该用药时必须用。抗生素依然是抗感染领域常用并且非常有效的治疗方式。以沙眼衣原体感染为例,由于其具有独特的生物学性质,要杀灭沙眼衣原体、消除症状、防止产生并发症、阻断进一步传播,应选择具有较好的细胞

知“心”话

酷暑当头,不仅给人们带来身体不适,还伴随着情绪烦躁不安、注意力不集中、思维混乱、睡眠障碍、食欲和兴趣减退、工作效率低下。尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,情绪困扰的发生率明显上升,被形象地称为“情绪中暑”。特别是那些工作和生活压力较大的人,如果心理调节能力较差,高温环境很容易诱发他们一直压抑的负面情绪,一些小事就会导致情绪失控。

如何“心静自然凉,悠然过一夏”?

**营造清凉感觉:**可以将家里的窗帘、沙发、床单换成浅绿色或浅蓝色,摆放一些绿色植物,在视觉上感到清爽宜人;选择你认为是柔和、宁静的音乐,闭上双眼来聆听;涂抹一些含有薄荷的精油,感受清凉的气味;品尝冰镇的水果或美味的冰激淋,体会清凉的口感。安慰你的五官,仔细体验清凉的感觉,可以减轻和消除烦躁的情绪。

**调整作息和适当运动:**《黄帝内经》中指出,夏天要晚睡早起,适度晒点太阳,天气凉爽的时段进行一些运动,如散步、慢跑、太极拳等,以微汗为宜,这样会使人神采焕发。总是躲在空调房里,容易出现昏昏欲睡、工作效率低下。即便晚睡早起,充足的睡眠还是要保证的,特别是午间小睡一会,就可以避免午后倦怠。

**冥想:**闭上眼睛,想象森林、蓝天、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境,体会那种景象给你的清凉感受。想象烦躁的情绪从你的身体里滴出,就像水从水管中滴出一样。每天花半个小时进行冥想,不知不觉烦躁就会离你而去。

**幽默和自嘲:**高温日,各种自嘲的搞笑帖在微博和微信朋友圈中人气爆棚,在一次次转发和评论中,自嘲升级,幽默翻倍,演绎出一派全民狂欢的气势。事实上,善于幽默和自嘲,是非常可贵的心理品质,常常可以“四两拨千斤”,使我们摆脱困境。

**积极行动:**面临困难时,为了摆脱焦虑和恐惧,人们往往会选择逃避问题,然而“躲得过初一躲不过十五”,如果问题不解决,只能引发更为强烈的烦躁苦闷情绪。只有积极行动,寻求解决之道,才是上策。当然,求助也是一种非常重要的方法。积极寻求家人和朋友的支持,可以更有效地化解困难。如果你的情绪和身体情况都非常糟糕,那就需要求助医生获得专业帮助。

刘文娟(复旦大学附属中山医院医学心理科)

穿透性或半衰期长的抗生素。《中国生殖道沙眼衣原体感染诊疗指南》中推荐使用阿奇霉素,其对女性泌尿生殖道的持续沙眼衣原体感染治愈率可达94.8%以上。此外,使用抗生素期间,一定要严格遵守医嘱,及时、足量、规范用药,坚持性伴侣同期治疗并定期随访,以防沙眼衣原体反复感染。虞睿

私处清洁常见误区辨析

1. 女性小便尽量不要使用面巾纸,它与厕纸的制作工艺不同,可能含有香精、荧光粉等成分,也不要使用湿巾。
2. 每天都要清洁外阴,包括经期。不要使用洗液、女性沐浴露、香皂等清洗,容易破坏阴道的菌群环境,用流水冲洗外阴最佳。
3. 日常不要使用护垫,透气性始终不如棉质内裤,潮热的环境容易滋生细菌。
4. 男女房事前后都应该清洁私处,减少致病菌数量。