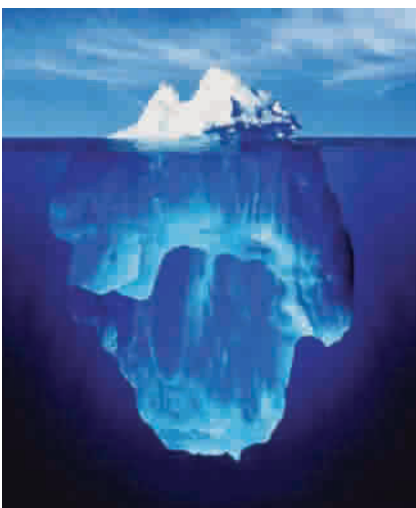


高血糖状态 肝肾受损严重 糖尿病管理应尽早关注肝肾功能

糖尿病对人体的影响如同大洋中的一座冰山,容易被观测的是露出水面的血糖数值,水下硕大的山体隐则是人体各系统的多种并发症,由于人体代偿功能较强,并发症隐匿,常常得不到重视,而并发症一旦发病,治疗上相当棘手,有时甚至难以挽救,尤其值得一提的是肝肾功能受损。

华中科技大学同济医学院附属协和医院内分泌科陈璐璐教授解释,如果肝肾功能问题处理不当,会给糖尿病管控带来巨大挑战。糖尿病会影响患者全身各个脏器和组织血管,引起多种器官受累,其中肝肾的受损问题常常在“无声无息”中进展,尤其是老年患者,身体机能衰退,易合并多种疾病,需联合用药。这会造成药物间相互作用,加剧老年患者的肝肾重负;另外,多数口服降糖药要经过肝脏代谢及肾脏清除。一旦肝肾受损,低血糖等不良反应会增加。肝肾损伤患者用药时,会面临剂量难调整、效果难测算等状况,而且,一旦出现肝肾受损,很多口服降糖药就不能用了。

第二军医大学附属长海医院内分泌科邹大进教授指出,糖尿病治疗非常复杂,患者用药后,可能面临低血糖、肝肾损害、药物相互



作用等一系列风险。传统口服降糖药在使用过程中,患者需要定期监测肝肾功能,以便及时调整剂量,规避肝肾功能受损。无论是医生还是患者,都亟需一种能兼顾强效、安全、简便的治疗方案。尤其是患者,应该在治疗早

期,形成长期风险控制意识,特别是重视肝肾功能的安全。

对于强效、安全、简便的“简化治疗”,专家进行了细致阐述:总的来说,这一治疗方案首先应满足强效,即长期有效、稳定地控糖,达到HbA1c≤7.0%的治疗目标;其次,用药要安全,即低血糖风险低,不增加体重,无损肝肾功能;最后,使用方便,能一天一次、单一剂量用药,即使是肝肾功能受损的患者,不用调整剂量也能用,且无需监测肝肾功能。

糖尿病患者应定期监测肝肾功能,每年至少定期查一次尿微量白蛋白。如果已有眼睑、下肢浮肿等典型肾损害症状,应尽快去医院全面检查。此外,糖尿病患者日常生活中,要注意清淡、少盐饮食,每天摄入的蛋白量应为每公斤体重0.6—0.8克,还要戒烟限酒,适当运动,保持心情愉悦,充足睡眠、不熬夜等,这都有利于控制血糖和肝肾养护。

患者应该有信心。糖尿病非不治之症。患者应积极配合医生,坚持系统规范的治疗。尤其在治疗初期,要加强和医生的沟通,从治疗早期就关注肝肾功能,选择强效、安全又服用简便的治疗方案。

虞睿



知“心”话

近日,一则“火锅店服务员用滚烫高汤浇女顾客”的新闻在网络上引发热烈讨论,大家对女顾客大面积烫伤这一结果唏嘘不已,这样一件小事,何以引发如此严重的后果?新浪微博上发起“你怎么看”的提问,33.4%的网友认为男服务员行为过激,但是也有21.5%的网友认为女顾客辱骂服务员,有错在先。从评论看,无论谴责的是哪一方,谴责的原因都是“不尊重别人”。还有许多网友“感谢多年来服务员不杀之恩”,这种调侃则反映出,类似“不被尊重”的小事在生活中比比皆是。

日常生活中,我们与各种各样的人打交道,其实每天做的就是“说服”和“拒绝”这两件事。我们会提出自己的各种要求,说服别人满足我们,同时我们也会拒绝别人的不合理要求。被拒绝的时候,会感到自尊被伤害,常常会引发强烈的负面情感,不理智的言行,导致人际关系受损,甚至会演变成暴力事件。也因此,很多人怕拒绝会伤害感情,怕拒绝会导致报复,很难说“不”,但同时又觉得委屈,并不快乐。

“拒绝”别人无法避免,如何“拒绝”同时让对方感到被尊重,这就是“拒绝”的艺术。

在团体心理治疗中,心理医生常常让团体成员进行角色扮演,来呈现和学习“拒绝”的艺术。通过反馈感受,角色对换,往往最后会发现自身的问题,学会改进的方法。最常用情境是“拒绝向熟人借钱”,这是大多数人在生活中都有的尴尬体验,通常向熟人开口借钱已经很伤自尊,被拒绝更是难堪,因此“拒绝”也变成了一件难事。在角色扮演中,我们发现,拒绝者给被拒绝者的感受常常是生硬的、冷漠的,甚至是自私的,结果就是拒绝者最不愿意发生的情况发生了,被拒绝者觉得感情受到了伤害,两人的关系出现了裂痕。

那些善于“拒绝”的人是怎么做到让对方觉得受到尊重的呢?

首先,肯定对方的感受。“你一定是急用吧”,“你这么不愿意麻烦别人的人,一定是遇到困难才开口的呀”,让对方觉得你理解他的难处;接着,提出合理的拒绝理由,至少听起来比较合理,不那么伤感情。“我最近把钱都借给家里买房子了,短期实在没法周转”,表达你的实际困难,而非你不愿意;更不要画蛇添足地说“我不是不相信你”,因为在这样的情境下,听起来就是“我不相信你”;最后,也是非常重要的一点,向对方提出一些替代的建议,“我帮你问问其他人怎么样”,“过一个月我资金周转过来就给你行吗”,“我这里现在只有这么多,你先拿去用吧”。对方会充分感受到你非常愿意帮助他,被伤害的感觉就会烟消云散了。

刘文娟(复旦大学附属中山医院心理科)

治疗反流性食管炎 手术与药物并驾齐驱

二是围绕胃肠排空功能这一反流缓解的关键因素,早期手术既避免长期用药损害胃肠功能,又能够改善胃肠动力,有助于提高疗效。国外的经验指出,反流性食管炎患者经过规范的内科治疗6个月仍无明显改善,应该转由外科医生评估手术的可能性。手术治疗越早,效果越好。

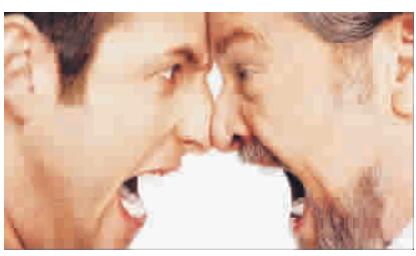
内科治疗和外科手术不矛盾、不排斥。第二军医大学难治性反流性食管炎诊治中心十年数百例手术经验,建立了内科筛选-外科手术-内科调理的综合治疗模式,为患者提供具有针对性的个性化治疗方案。反流性食管炎的治疗需要内科医生和外科医生的共同努力,

用最安全有效的治疗方法为患者解除病痛,让他们体验不受反流性疾病困扰的全新生活。

仇明(第二军医大学附属长征医院普外科主任医师)

科普活动

9月19日上午9:00—11:00,上海长征医院-第二军医大学难治性反流性食管炎诊治中心,在长征医院门诊大厅(成都北路440号)举办“反流性食管炎诊疗现状及多学科联合诊治”科普讲座和咨询活动,普外科、消化科、中医科、营养科等专家现场答疑,欢迎读者参与。



火爆脾气的人易患急性青光眼

病,患病率居于全球致盲眼病中的第二位。青光眼多见于老年人,患病率随着年龄增长逐渐上升。但青光眼早期症状无特异性,半数以上患者对自身疾病无从知晓或缺乏足够认识,耽误早期诊断和治疗,导致不可逆转的视神经损伤。

疲劳也是导致急性青光眼的一个重要原因,天冷、天热也有影响。急性青光眼造成的失明不可逆转,急性青光眼在青光眼病中发病率已经超过10%;尤其是天热时,心情上容易“上火”,更是给青光眼“有机可

乘”。

虽然有些青光眼在早期发现后,病情经过治疗会得到一定控制。但它在病情控制后时常有一个反复过程,忽视复查是很多人病情严重的重要因素。规律健康的生活方式能有效预防青光眼的发生,特别是保持轻松愉快的心情对预防青光眼尤为重要。此外,还应保持良好的睡眠,睡眠不安或失眠容易引起眼压升高,诱发青光眼。

葛玲(上海市眼科医院/上海市眼病防治中心主任医师) 本版图片 TP

康乐宝 关爱男性健康

康乐宝自上市10年以来,以其优良的品质及实体专卖店销售和优质售后服务,一直赢得上海中老年朋友的青睐,服用过的朋友就知道,真正可以提高生活质量。

康乐宝成分采用黄精、枸杞、黄秋葵、蛹虫草、龙眼肉、玛咖、山药、油菜花粉、肉桂等天然植物(适合四季长期服用)采用合理的营养配比,先进设备浓缩提取,充分保持了产品的营养性,中老年男性朋友可以放心服用。本品四盒一疗程。

咨询热线: 51699753

上海购买有服务中心也可电话订购

招商 征出租

四川北路口东宝兴路159号,180m²适合行业(除餐饮)13391393003裴

闵行开发区 金山经济区

快速注册各类公司 特办一般纳税人 64682438 64696698

公告

普陀区中山北路中兴村地块已于2015年8月31日由上海市普陀区人民政府公布府房征【2015】4号《房屋征收决定》,下列房屋位于征收范围之内,经调查,部分原房屋产权人已经死亡,请部分合法继承人及房屋产权人与房屋征收单位取得联系。为保障被征收房屋所有人的合法权益,确保本地块房屋征收工作顺利,在本公告登报后30日内,敬请以下房屋的继承人或者委托亲友前往征收事务所办公地点协商房屋征收补偿事宜。逾期,我们将根据相关规定进行处理。

1. 中山北路中兴村236号全幢 产权人: 张新发(亡)

2. 中山北路中兴村8号前楼 产权人: 仇家明

3. 中山北路中兴村8号后楼 产权人: 仇家明

房屋征收实施单位: 上海市普陀区第二房屋征收服务事务所有限公司。现场办公地址: 中山北路2399号4楼。联系人: 张寅。联系电话: 13301660520。

上海市普陀区第二房屋征收服务事务所有限公司 2015年9月11日

寻人

急寻在2010年、2011年租赁过国权北路548号申芯公司六层楼房的客户,现该大楼租户李老板寻您,13916362519

认尸协查

2015年9月8日8时许,在龙吴路2222号徐浦大桥下发现一具男性尸体,经刑侦部门勘验,排除他杀。身高1.60米左右,上身穿灰色横条纹短袖T恤,下身穿浅灰色长裤白色袜子,黑色皮鞋。另请一辆红黑色都市风电动车望知情者速与华泾派出所联系。联系电话: 54829900 杨警官 2015年9月14日

寻死者亲属

2015年9月7日10时50分许,110接警称云锦路河道内发现一具男尸,在云锦路步行街以西的河道水域内,经分局刑侦技术部分的勘验,排除他杀。该男子大约20岁左右,上身穿白色短袖衬衫,下身穿黑色长裤,脚穿网孔运动鞋,身上无证明身份的物件。望知情者速与华泾派出所联系。电话: 64572962 瞿警官 2015年9月13日

合欢

中老年介绍婚恋 56703988

貌美女医生76岁未婚别墅多 房另有房急售迁寻真爱与呵护 入迁我处13120711023女付

女58岁丧偶无孩财务自给 房年龄不限 13918442058

女64岁未婚中学老师貌好洋 房宽亮不计 15201778476

女70岁离独外科医生温柔有 房年龄不限 13918442058

女66岁多房未婚漂亮 体贴无房可入住 32271263

女75岁丧偶自行车厂退离房 贤惠可入住 15201778476

女77岁未婚大老师退离房 3/2无房上门18701858083 诚意道部门主 直实诚信 常缘 热线 58355965

女58岁丧偶多寡养老院 女70岁离幼教漂亮温柔有 房 房宽亮可入住 63065877

女74岁机关退离家境优 无亲人开锁我 15221457521