

许多糖友一旦被确诊后就急于通过药物手段立即降低血糖。殊不知糖尿病的治疗应该在饮食管理和适当运动的基础上合理用药,这样才能既降低血糖又保护胰岛细胞功能。在大多数2型糖尿病初期,饮食控制和运动管理至关重要。在胰岛细胞功能尚有发挥的情况下,饮食和运动管理可使糖化血红蛋白(HbA1c)降低1%左右,2个月后再不能达标(即HbA1c>7.5%),那么就要考虑口服用药了。需要用药或胰岛素的时候就应及时用,比如有些初诊糖友血糖过高(空腹血糖≥13mmol/l、HbA1c≥10%),需用胰岛素让胰岛细胞恢复后,再改为口服用药。再比如有些患者口服用药几年后,胰岛细胞功能下降,药物已激发不了其功能,这个时候就要用胰岛素减轻胰岛

细胞的负担,待其修复后仍可改用口服药。如果等到胰岛细胞受损过度再用胰岛素就无法恢复了,这时就要终身打胰岛素。

抓准时机 该出手时就出手

通常来说,身材较瘦的糖友胰岛细胞功能差,胰岛素分泌少。而肥胖患者胰岛细胞功能尚可,胰岛素分泌正常,但利用率差。医生最看中的指标是HbA1c,它反映最近三个月整体血糖水平,是血糖控制是否达标的标准(HbA1c<7%才算达标,年龄大的酌情放宽)。空腹和餐后血糖次要。当HbA1c在7%-8%时,

考虑餐后血糖升高为主,≥8.5%以上,则以空腹血糖升高为主。2型糖尿病患者血糖波动相对稳定,除非某天暴饮暴食或运动量过大。血糖自我监测对疾病控制很重要,最好周末挑一天测5次:空腹一次,三餐后2小时各一次,晚上入睡前一次。也可将监测分散在平时,即周一测一次空腹,周二早餐后2小时测一次,周三午餐后2小时一次,以此类推。每三月查一次HbA1c也是必不可少的。

没有坏的食物 只有坏的习惯

糖尿病患者什么都能吃,但都不能多吃,比如油炸食品,几个月吃

一次也无伤大雅。红烧、糖醋、茄汁的菜少吃,因为这些烹饪中的白砂糖超出了比例,平时白砂糖少量吃点并非不可以。市场上有很多代糖,如元真糖、木糖醇等,它们毕竟是化学合成制品,不宜多吃。

所以没有坏的食物,掌握好的饮食习惯才是最重要的。根据不同年龄,糖友需保持中等强度的有氧运动:快走、慢跑、游泳、打羽毛球等等,运动强度和时间可一点点加大、延长,切勿做一些屏气、快跑之类的运动。通过一、二年把生活和饮食习惯调整好,无论是糖友还是健康人都应如此。(作者为上海交通大学医学院附属新华医院内分泌科医师)

活动信息

新民健康为糖友开通三甲医院专家门诊绿色通道为糖尿病读者提供现场咨询,被确诊为2型糖尿病(2个月内未服用任何降糖药物,既往未用过胰岛素治疗),但是血糖控制仍不佳(糖化血红蛋白7.5%-10%),可拨打报名电话:31229185参与活动。名额限50人,参与者就诊前需筛选。为保障医院正常医疗秩序,请提前预约。

避免运动伤害,跑步姿势有讲究

新民健康为读者送出外骨科专家咨询号

◆ 解雯雯

跑步,尤其是慢跑和长跑,作为有氧健身运动渐渐受到人们的青睐。然而,不良的跑步姿势和装备常常引起跟腱腱病、小腿筋膜炎、下背部及股四头肌疼痛、膝盖问题以及其他运动伤害,使得跑友们不得不放弃跑步。为此,即日起,新民健康推出“免费送专家咨询号”活动,此次推出的是外骨科专家林娜的专家号。(报名方式见下方)

很多人认为跑步是非常简单的运动,多跑跑就能提高耐力和速度;但跑步不是拼体力,更不是出汗减肥。其实,跑步和游泳、打球、跳芭蕾一样,需要场地、装备和技术,熟练掌握基本技能后再行强化训练,不仅可以大幅加快跑步的速度,增强耐力,同时还可以降低受伤的风险。专家指出,跑步姿势有三个关键点:重心落在支撑侧脚掌、脚后跟轻微离开地面、膝关节保持弯曲。如今,“姿势跑法”使众多爱好跑步的朋友受益良多。

“姿势跑法”的18条法则是:双脚轮流转换支撑。直接把足踝向臀部抬。尽量减短支撑时间。脚落地时尽量不出力保持放松与轻巧。着力点要落在足弓上。不要以脚跟着地。不要用脚尖蹬地,当重量落在足弓时,足踝提高。足踝始终维持在固定的角度。膝盖始终保持弯曲,不要打直。脚掌的着力点要落在通过臀部与膝盖的连线之后。不要刻意加大步伐或是加大动作的幅度。膝盖与大腿尽量放低,保持放松。不要使膝盖和大腿前后摆动得太远。不要太过在意脚落下的动作。不要以脚尖蹬地,也不要以脚尖着地。双腿应该不靠任何肌肉活动自由落下。保持肩膀、臀部和脚踝在一条垂线上。摆动手臂是为了在移动脚步时让身体维持自然的平衡。

另外,跑步时,足部关节将承受体重2-3倍的压力,穿上合适的跑鞋,能有效保护脚部免受伤害。足弓是脚底的其中一个组织,作用就像是弹弓,负责推进身体,吸收走路时的震

【医生简介】

林娜 同济
大学医学硕士、现
任上海禾新医院
外骨科医师、曾任
上海市同济医院
骨科主治医师、中
华医学会骨科学
分会会员、上海市
健康教育协会会员。
专长:各种运
动损伤、骨与关节
病、肌肉韧带损伤
的诊断和治疗,四
肢骨折微创手术、
手外伤、皮肤缺
损、骨与软组织肿
瘤、各种急慢性疼
痛如痛风、跟痛
症、肩周炎、椎间
盘突出、儿童四肢
创伤和身高评估、
孕产期骨质疏松
症、腱鞘炎、腰腿
痛的防治。



荡、适应地形及增加稳定性。如果足弓不明显,或是足弓过高,都会影响走路的稳定性,所以在选择跑鞋时,须要配合脚底的足弓。购买跑步鞋前需要了解自己的脚形和日常练跑的路面,或到一些规模较大、设有步态分析仪的医疗机构分析脚形后再选购。否则,穿上不适合的鞋,比如球鞋,或登山鞋,跑步时较易受伤,更可能出现足底筋膜炎、膝盖劳损及退化,常需进行姿势评估指导,严重时需要专业的康复治疗,甚至是关节镜等微创技术进行诊疗。

活动信息

新民健康此次推出的是外骨科专家林娜的专家号。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“外骨科+姓名+联系方式”发至13012894692报名。活动时间为8月20日-26日。

敬请关注:8月23日-24日

癌友别怕——肿瘤治疗换个思路柳暗花明

■ 肿瘤治疗新进展——中医治疗

肿瘤虽然是生长在身体的某一局部,但实际上是一种全身性疾病。中医认为肿瘤是人体气滞血瘀引发的内邪,导致免疫力下降所致。中医治疗肿瘤,是以恢复人体的自愈能力为最终目的,祛邪与扶正兼顾,一方面用外治法“祛邪”,疏通经络,改善病状;一方面用内治法“扶正”,固本培元,改善人体内环境。所谓“正气存内,邪不可干”,“扶正则可以祛邪”。

对于肿瘤的治疗,目的是让患者活得更久,活得更好。特别是对一些中晚期肿瘤患者,在治疗的过程中应以人为本,注重提高生活质量,延长生命。

■ 肿瘤康复——免费咨询

恶性肿瘤是全身疾病的局部表现,肿瘤病人一旦确诊,大部分已是中晚期。手术、放化疗都不能做,怎么办?肿瘤术后复发、转移该如何

应对?

肿瘤治疗的金标准是延长生命,改善生活质量,在消除肿、痛、水,抑制缩小肿瘤的同时,扶正固本,有效增强自身抗肿瘤能力。

为消除广大患者在治疗过程中的困惑,特邀知名肿瘤专家王圣忠教授(从事肿瘤临床治疗工作近50年,擅长多种恶性肿瘤的综合治疗)、王雷教授(长期从事肿瘤临床工作,擅长肺癌及消化系统肿瘤的诊疗及多学科综合治疗)、国务院特殊津贴享受者黄世超教授(从事肿瘤临床工作40余年,擅长恶性肿瘤的综合治疗)等多位肿瘤界权威专家,现场为肿瘤患者答疑解惑,并提供个性化康复建议。

时间:8月23日(周六)、24日(周日)9:00-16:00,地点:雷允上药城三楼(华山路2号 静安寺对面),预约热线:021-62723499,主办单位:上海生生之道健康咨询有限公司。

久坐低头、缺少运动、睡眠不足 中小学生需警惕颈椎病侵袭

◆ 解雯雯

如今学生族课业负担沉重,长时间看书、做作业,课后又要参加各种培训班,缺乏户外活动,久坐低头势必使颈部固定在一个姿势,周围的肌肉长时间处于非协调受力状态,久而久之,导致颈部肌肉损伤,引发颈肩酸痛、头昏、头痛、注意力不集中等一系列症状,有的甚至有血压高和失眠的症状。

专家表示,长期不正确的坐姿,是导致中学生患颈椎病的重要原因。中学生喜欢长时间低头、扭着身子看书,不仅容易导致近视、驼背等,也为颈椎病埋下了隐患。青少年预防颈椎病,要在日常生活中注意保护颈椎健康。第一加强颈肩部肌肉的锻炼。可以做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,临床上称之为



“米”字操。既可缓解疲劳又能使肌肉发达,韧度增强,有利于颈段脊柱的稳定性,增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。第二合理调整桌面与凳子的高度。操作电脑要保持颈部不过分前倾,脊椎正直、不歪头。避免长时间处于一种固定体位。第三减轻背部压力。背包重量最好别超过体重的10%,宜选择双肩带,并且随身高增长调整肩带长度。第四枕头高低要适宜。睡眠应以仰卧为主,侧卧为辅,要左右交替。舒适的睡眠环境是孩子健康发育的关键,佰和优品推出的天然乳胶舒学枕专为7岁-15岁的青少年设计,让孩子在睡眠中保护颈椎。此外,舒学枕的生物磁场设计还可舒缓疲劳。

新民健康订购电话:4008240336

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病掉光牙 四大人群是“高危”

很多人认为,牙齿松动、脱落是老年人的“专利”,属于正常现象,也就是俗话说的“老掉牙”。殊不知,牙齿并非“老”掉的,而是被“折腾”吃“掉的”。近年来,除了中老年人,越来越多的年轻人也进入了“无齿”的行列,由于对牙周病掉以轻心,对牙周病的危害程度认识不足,最终导致年轻时就“老掉牙”!

哪些人是“高危人群”

通常有四类人是易患牙周病的“高危人群”。一是中老年人,原因是随着年龄的老化,脑垂体某些生长激素分泌减少或停止,会造成牙龈的营养不良,发生牙龈萎缩退化现象。二是压力大、易焦虑的人群。人们在受到较大压力的时候,会释放出一种皮质醇激素,增加牙龈和牙周受到细菌毒素破坏的速度,引起牙周疾病,或加重病情。三是唾液偏碱性的人。这类人群因碱性唾液中含有离子较多,很容易钙化形成牙结石,而牙结石就是造成牙周病的三大因之一。四是个性爱跟别人生气的人。刷牙时既快又用力,容易造成牙周受力部分发生萎缩病变,从而引发牙周病。

掉以轻心满口掉牙

生活中一旦出现4种“征兆”就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。第四是感觉牙缝越来越大。很多人对这些“征兆”掉以轻心,要么盲目轻信漱口水和药物牙膏。其实漱口水和牙膏无法在口腔内停留足够长的时间,根本不能接触隐藏在牙龈下的菌斑。要么牙齿松动就一拔了之,盲目拔牙会让其他牙齿也开始松动,且松动的速度越来越快,伤害的不是一颗牙齿,而是满口牙齿。因此,一旦出现牙周病征兆就应及时就医,否则不仅会“满口掉牙”,还会让牙周病菌进入血液,形成血栓,阻塞血管,导致心脏病和中风。

防治要讲持续作用

传统的抗生素(口腔细菌固然有数,但病情容易反复。局部外用药物则效果不明显,病人往往还没出院大门,戴上的外用药物就被口水“冲”走了。因此,正确的防治方法必须能让药物持续作用,“打”掉牙龈炎、牙周病反复发作的温床,才能避免牙周病进一步蔓延。对于牙齿松动度达1-2度的病人来说,除了杀菌,还应去除坏死的牙骨髓。而对于牙齿松动度达到3度的病人,最可行的策略是把松动的牙齿稳固起来,分散受到的外力,尽可能地保留住自己的原生牙。除了“治”,患者应在家用牙线刷牙和牙线清洁牙缝,还应定期前往医院洁牙,才能从根源上消灭牙周病,让健康从“炎”开始。

文/靳勤芳(辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035