

健康大数据

睡得少、易焦虑,小心糖尿病盯上你

人在职场,实现个人成长不容易,要长胖却是分分钟的事情——压力大、睡眠不足、容易焦虑、吃饭神速、爱喝饮料……可你知道吗?这些因素在让你的体重呈直线上升之势外,还会“吸引”糖尿病的青睐。今年11月14日是第9个联合国糖尿病日,目前我国20岁以上成年人每十人中就有一个糖尿病患者。上海交通大学医学院附属第六人民医院东院内分泌科执行主任魏丽主任医师指出,睡眠障碍与糖尿病之间互为因果,无论是否患病,都要保证充足睡眠,一来可降低糖尿病发生的风险,二来也利于血糖控制。

睡眠少于6小时
糖尿病风险增2倍

刘阿姨患糖尿病已有八年,可近来血糖始终“下不来”。虽然魏丽主任为其精心设计了治疗方案,但血糖仍然波动较大。后经询问,才知道刘阿姨在服药期间出现过低血糖症状,此后便一直担心不已。魏主任认为,刘阿姨血糖的波动与其失眠有关,果然刘阿姨的失眠问题得到解决后,血糖也日趋平稳。

魏主任指出,长期失眠可能引起糖代谢异常,诱发糖尿病。一般来说,每日睡眠时间少于6小时,患糖尿病的风险可增加2倍。但反过来,许多糖尿病患者都存在睡眠障碍。据了解,糖尿病患者因血糖控制不佳,口渴,多饮,多尿,频繁起夜,常常影响睡眠质量。而随着糖尿病并发症的出现,如四肢麻木疼痛,皮肤瘙痒等,不仅会加重睡眠障碍,还会引发患者抑郁、焦虑情绪,形成恶性循环。对此,魏丽主任强调,保证充足的睡眠,提高睡眠质量,对于糖尿病的预防和治疗十分重要。她建议,每天应保证睡眠不少于6小时,并在12点前入睡。糖尿病患者若有失眠困扰,可遵医嘱服用安定类药物。

长期不良情绪
可加重糖尿病

据介绍,糖尿病患者抑郁症患病率达50%,且女性高于男性。魏



丽主任指出,一个人若长期处于焦虑、抑郁状态中,可使神经内分泌紊乱,交感兴奋性增强,体内的皮质醇,肾上腺素激素等升糖激素分泌增加,胰岛素抵抗加重,久而久之会导致血糖增高,诱发糖尿病发生。而糖尿病患者一旦合并抑郁焦虑情绪,也会影响血糖,加重病情,影响治疗。

她介绍,有些糖尿病患者在人生历程中曾目睹亲人因糖尿病并发病去世,留下了难以磨灭的心理阴影,所以在自己也被确诊为糖尿病后,整天提心吊胆,担惊受怕,却不曾想反而加重、恶化了糖尿病。“其实患者大可不必惊慌,较之以前,医疗技术已经发生了天翻地覆的变化,要正确看待自己的疾病,树立战胜疾病的信心。千万不要自己生闷

气或怨天尤人,这样的负面情绪容易加重血糖的变化。”魏主任说道。

鲜榨果汁
也属高糖饮料

在很多人眼中,鲜榨果汁是健康饮品,甚至有人用它来代替水果获得维生素。然而,魏丽主任提醒,常喝鲜榨果汁也会提高糖尿病的患病率。她解释说,吃完整水果的优势在于其中大量的膳食纤维既可减缓糖分吸收,又能促进排便。而鲜榨果汁不但丢失了膳食纤维,而且糖分的吸收率也会相应加快,这在一定程度上便可诱发糖尿病和肥胖。因此,她表示,水果还是整个吃最健康。

此外,吃饭过快、狼吞虎咽的人,糖尿病的发生风险也远高于吃饭

细嚼慢咽的人群。魏丽主任解释说,这是因为吃饭过快时,大脑神经还没来得及接受饱腹感信号,就已经饮食过量,所以为了避免餐后迅速出现高血糖的状态,切勿狼吞虎咽,吃饭时应讲究细嚼慢咽。

吴瑞莲

专家名片

魏丽
主任医师、教授

上海交通大学医学院附属第六人民医院东院执行主任
近年主持完成国家自然科学基金项目两项,上海市科委项目一项,上海市卫生局项目一项并参与了国家自然科学基金重点项目及国家重点基础研究发展计划(973)项目。
擅长:肥胖、糖尿病前期(糖调节异常)、糖尿病的诊治、甲亢及甲亢并突眼、甲状腺结节。



更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务
中心热线:021-80261680

健康+

“帮助与安慰有时比治愈更有用”

美国名医特鲁多有言:“有时去治愈;常常去帮助;总是去安慰。”这句话也是徐汇区天平/湖南街道社区卫生服务中心全科医生们所铭记的箴言。中心主任俞群表示,社区居民是我们的邻居和亲人,对于社区医生来说,帮助与安慰有时比治愈更有用。

“私人医生”
为老干部享晚年护航

“盛老,您好,我是小张,您最近身体感觉如何?”这天,天平街道社区卫生服务中心医务科长、全科副主任医生张宁,来到了草婴夫人盛天民老师家中,除了例行的家床查

房外,她还带来了“胰岛素腹部注射定位卡”以及自己汇总整理的“每100克食物含糖量”表格。

俞主任介绍,天平街道辖区内有离休干部527人,且名家荟萃。为了更好地服务他们,中心不但安排了离休干部专管员,还安排社区志愿者进行代挂号、付费、取药等一门式服务,老干部们直夸真贴心!

洋宝宝来打疫苗
有个三语护士真省心

走进徐汇区湖南街道社区卫生服务中心计免儿保门诊,不仅标识、标牌及儿童入托体检流程图都标有中、英、法三种语言,而且这里还有

个能用英语、法语进行简单交流的护士——张薇。

分管主任陈莹表示,因湖南街道历史悠久,人文荟萃,吸引了很多外籍人士居住,所以需要预防接种的外籍儿童较多,尤其是法籍儿童。她说,关爱儿童无国籍之分,对于外籍儿童也应主动关注他们的免疫规划情况。据了解,2015年,中心已为外籍儿童开展预防接种100人次、免费体检168人次。

社区伸援手
解决孤寡老人康复难

今年102岁高龄的章玉香老人是天平街道永太居委的一位孤老。

半年前,老人不慎摔倒后被诊断为脑梗死、肺部感染、老年痴呆症。经治疗,老人病情一度稳定,但仍有反复感染发生,养老院无法照料,老人后续康复成了一个难题。

正值徐汇区开展“满意在徐汇,服务在基层”活动,俞主任以党代表身份参与每季度一次的走访活动。永太居委党总支书记柯青当即向她反映章玉香老人的情况。俞主任听后,二话不说马上着手安排,想方设法腾出一间单人病房,将老人收住入院。在舒适的病房里,被护理得干干净净的老人虽然不能言语,但褶皱的脸上露出了久违的笑容。

吴瑞莲

上海名医

开车吹风小心得面瘫,劳累更易中招

一场秋雨一场凉,最近气温下将迅速,风力也见长。有人一觉醒来发现一侧眼睛闭不上,嘴巴歪了,笑比哭还难看,到医院一看,才知道得了面瘫。上海市长宁区天山中医医院针灸科主任曹莲瑛表示,春秋季节,尤其是季节转换时是面瘫的高发期,此时一旦人体处于长期劳累状态,面部再受凉就非常容易导致面瘫。

63岁的老张是一位乒乓球教练,因为一直运动身体很是硬朗。一天早上,他起床开窗透气,突然发现自己的半边脸“冻住了”,只有另半边脸能做出表情。到医院一查,老张得了面瘫。原来老张因为热爱工作,每天早上9点到晚上9点都要陪学员练乒乓,经常一站就是一天。而老张站的位置正好在空调风口下,长时间的疲劳外加当风受寒,种种原

因相加下,就导致了面瘫的发作。

对此,曹莲瑛介绍,据天山中医医院“面瘫专病”门诊统计分析显示,劳累或精神疲劳是面瘫发病的第一诱因。约半数病前有头面部受凉史,约20%病前有过度疲劳,约20%病前有上呼吸道感染史。中医认为,面瘫是由于人体正气不足,面部、耳部遭受风寒袭击,络脉空虚,风邪寒邪趁虚入中,气血痹阻而致使局部经络淤滞,筋肌纵缓不收所致。所以很多人疲劳以后再吹风,就容易出现面瘫。而一些人为防止晕车,在乘车时大开窗户吹风其实非常不妥,曹莲瑛建议,窗户的高度最好不要低于耳朵。

面瘫多为突然起病,又是“面子问题”,难免会背上思想“包袱”,实际上面瘫患者经治疗,70%-85%都能

够得到理想的恢复。但曹莲瑛提醒,面瘫治疗方案因人而异,切不可病急乱投医。面瘫从出现症状到治愈,通常有4个病程发展阶段。第一周为面神经急性期;第二至三周是病情稳定期;第三周以后进入面神经恢复期。尤其是在第一周至第二周,症状会有加重的表现,这其实是疾病发展的正

常表现。如此时放弃正规治疗,自行胡乱用药,反而会加重病情。

而在治疗方法上,曹莲瑛介绍,该院面瘫专病门诊采用审时循证,分期施治的方法,以传统针刺补泻手法,配合电针、闪罐、穴位贴敷、中药熏药“五位一体”综合诊治,临床疗效显著。

叶雪菲

专家名片

曹莲瑛
副主任医师

上海市长宁区天山中医医院针灸科主任。中国针灸学会耳穴分会委员、上海针灸学会理事。上海市中医临床优势专科“面瘫专病”负责人。上海市长宁区“面瘫针灸”创新团队负责人。擅长面瘫(面神经炎)、面肌痉挛、颈肩腰腿痛(颈椎病、肩周炎、腰突症)、肥胖症、中风、妇科月经失调症等。擅用不同频率的电针疗法,以提高临床疗效,对艾灸疗法的临床应用有丰富的经验。



时令养生

手脚冰冷怎么办?

读者提问:天气越来越冷,身为女性,经常感到手脚冰凉,睡觉已经要用热水袋了。想问吃点什么能让身体暖起来?

普陀区中心医院中医内科副主任医师刘淑清答:饮食上要避免吃生冷食物,多吃补气助阳的,如羊肉、狗肉等;同时适当多摄入益气养血的食物,如山药、红枣等;适当吃些辛辣性质的食物如辣椒、大蒜等,可加快身体代谢,促进血液循环,有效改善怕冷现象。

多补充维生素:维生素A能增强人体耐寒能力;维生素C可提高人体对寒冷的适应能力。低温会加速体内维生素的代谢,饮食中应及时补充,如动物肝脏、新鲜蔬果等。

多吃含碘、铁的食物:碘是人体内甲状腺素合成的必要元素,而甲状腺素有产热的效应,可多吃海带、紫菜、鱼虾等食物。缺铁易患缺铁性贫血,体质虚弱就易感寒冷,应多食用黄豆、芝麻、黑木耳等食物。

有些女性朋友喜欢喝冰水或吃冷饮,这对身体无益,应多喝温开水,适当用枸杞、当归、红枣、桂圆等温补的食材泡水喝,可有效缓解手脚冰凉。

此外,还可多做运动、睡前用热水泡脚,促进血液循环,但泡脚后需立刻穿上保暖衣物。经常按摩手脚局部的穴位(如阳池穴、涌泉穴、劳宫穴、气冲穴等),也可以让身体暖起来。中医有些经方可对症治疗手脚冰冷,如十全大补汤、八珍汤、四物汤等,也可选用膏方进行治疗。叶雪菲