

新春寄语

且放下,寿命长

祈愿健康与长寿,是新春合家团圆时刻绕不开的热点话题。在医学昌明的今天,越来越多的疾病找到了病因病源以及有效的应对方法,与此同时也涌现了单靠医学理论无法彻底解释的健康危机,那就是为什么近年来频繁发生体检正常、身体倍儿棒的人会遽然而逝,这种现象的背后究竟隐藏着什么,我们该如何防范?

问题其实不难。他们的共同点是年富力强,同时从事多项工作,承担着超出个人可承受范围的身心重负,沉醉其中却不知早已透支健康,或者应酬过于频繁,长期处于吸烟以及被动吸烟的环境中,紧张、焦虑、惊恐、抑郁心理加重心脏负担,常规体检又无法获得反映。这些源自心理和环境的危害足以导致自主神经功能紊乱,吞噬个体的生命而止步于青壮年。

在新春的头一天,那些“压力山大”的人们请放下重负,舍弃欲求,回归健康吧,人的精力毕竟是有限的。或许刹那间的辉煌是你的人生目标,但也请你珍爱生命,张弛有度,享受年轻,拥抱健康。

且放下,寿命长。健康地生活,真好!

春节走亲访友送什么



近年来由于糖尿病患病率的节节攀升,在我国 20 岁以上成年人中,糖尿病的患病率已高达 9.7%。春节期间免不了走亲访友,我们去看望患有糖尿病的朋友或亲戚时,准备什么礼品合适呢?

送血糖仪:送血糖仪是最实用的,因为血糖监测是糖尿病治疗最基本的“五驾马车”之一,每一位糖尿病患者都应该自我监测血糖。在日常生活中吃什么会导致血糖升高,不是医生说了算,也不是患者自己说了算,需要用血糖仪来监测。尤其是春节期间,由于咱们传统的习惯,“吃”是节日永远的主题,加强血糖监测尤其重要。对还没有快速血糖测定仪的糖友,一台血糖仪可能是最称心的礼物。

送测血糖试纸:血糖仪一人一个足矣,但血糖仪所用的血糖试纸是消耗品,都是一次性的,每个病人一天就要用掉 3-7 张。因此,如果你知道收礼人目前使用血糖仪的品牌,你可以买一些与该血糖仪配套的试纸送给他。这样他在春节期间多测几次血糖就有底气啦,你的细心一定会使他感动不已!再加上漂亮的包装盒,既体面又体贴。

送运动产品:现在流行“请人吃饭不如请人出汗”,运动疗法是糖尿病治疗的基石,送羽毛球拍、乒乓球拍、跳舞用的录音机、扇

子、户外运动服等运动健身器材或健身卡,对糖尿病患者也很适合。如果你的糖尿病友人年龄偏大,则可以送一张公园年票,给他提供一个健身的好地方,也鼓励他多运动,帮助他通过运动控制好血糖。

送无糖食品:如果给糖尿病友人买食品作为礼物,就要选择不加糖最好含膳食纤维的食品或点心,俗称“无糖食品”。但是,要告诉友人,吃这些点心也属于淀粉类,主要作为两餐之间加小餐用,如果进食,还要扣掉部分当天的主食量,以免引起血糖波动。无糖的蛋白粉、燕麦片等粗粮产品和糖尿病患者吃的阿斯巴甜、木糖醇等甜味剂也可以作为礼物。另外,如果送水果作为礼品,建议选择生糖指数低的樱桃、柚子、草莓、生香蕉、木瓜、梨、橙子等。

送书刊:现在有不少科普杂志和报纸,非常适合送给初患病的糖尿病患者,因为他们需要对糖尿病知识有一个全面系统的了解。送科普书籍的订阅单,他们一定会感受到“开卷有益”,通过掌握糖尿病知识配合医生治

疗,学会自我管理。

送补品:春节正值隆冬季节,天气寒冷,糖尿病患者属于气虚型,也需要冬令进补,因此送给糖尿病友人一些西洋参、枸杞、蜂胶等产品也是适宜的,糖尿病患者容易骨质疏松、营养不平衡,送一些钙片、复合维生素制剂之类的礼品给老年糖尿病病友也不失为良好选择。

送保健品:糖尿病患者冬天尤其要注意保暖,预防感冒引起的血糖升高和血管收缩引起的高血压、足病、心脑血管病,因此,送一个足浴盆、足底按摩仪或者全身按摩器、血压计等保健用具,往往也能得到糖友的欢喜笑纳。

综上所述,给糖尿病友人送礼,不一定要选贵的,而要选择对的、实用的,能帮助他们更好地控制血糖、提高生活质量,这样的礼物才最“称心”。愿糖友们在春节期间充分享受亲情的温暖,过一个开心、平安的佳节!

刘芳(上海交通大学附属第六人民医院内分泌代谢科主任医师)

以平常心轻松安度节假日

在传统新春佳节期间,小孩欢喜、青年高兴、中年人惬意、老年人不亦乐乎。但是,在临床上总有一批患者反映自己在节假日,尤其是春节、国庆长假,该睡时不能入睡,该醒时却醒不了,整天昏昏沉沉。原本在喜庆的日子里,通过假期休息可调节一下节奏,让身心得到调整,由于失眠等不适症状出现,却增添了一份烦恼。

如何安度假日,已成为一个现实问题。笔者对节假日进行过关注和调查,发现 70%以上人群是在看电视、上网或亲朋好友聚餐吃喝中度过,真正得到身心休息的并不多。为此,从实际出发提出三点建议,供读者参考。

顺应四时,合理作息

不少中青年朋友长期生活不规律,在节假日常到下半夜才睡觉,而早上要睡到九点钟才起床,其实因受到自然界阴阳消长规律的制约,在床上时间虽长,却是睡不踏实的。生活节律打乱,反而会产生睡眠障碍。我们已发现:当今失眠症发病率高的根本原因是由于人们生活方式的改变,在很多方面违反了自然界阴阳消长规律,即昼夜节律,打



乱了人体睡眠与醒寤的正常生理功能。

改变这种违反自然界阴阳消长规律的生活方式并不难,只要提高认知,尽可能提早到晚间 12 时以前,最好是 10 时以前睡觉,清晨 6 时起床。这是最合乎自然规律的睡眠时间。中午闭目养神一刻钟到半小时则更好,可补充夜眠不足,振奋下午的精神状态。

体脑并用,精神乃治

体力活动与脑力活动相适应,二者不能偏废,才能保持体格健壮和精神健康,适度体力活动大有益处。总的来看,当今上班族

精神活动超负荷者居多,有的整天多思多虑,而体力活动不足;有的失眠经治疗好转后,疗效常不易巩固,原因之一是长期体力活动太少,精神负担太重,心理矛盾较多。所以,无论从巩固失眠的疗效角度,抑或从预防角度,都有一个如何体脑并用的问题,建议上班族利用节假日的机会,不妨到室外走一走、动一动,不要做“宅男”“宅女”。

膏粱厚味,损害健康

节假日前后应酬、饭局增多,在我们身边,随处可见大吃大喝的人,山珍海味,大快朵颐。殊不知,膏粱厚味损害健康,失眠等亚健康也悄悄向我们走来。在节假日,为了健康和睡得好,从饮食结构来讲,要注意少吃海货和美味佳肴,或滋腻补品,菜肴以清淡,合自己的口味为准。我们的体会是:素菜餐餐有,鱼肉酌量有,海味偶尔有。主食除米饭外,可以加一些杂粮,如大麦片、玉米等,可以降低血脂,防止肥胖,缓解动脉硬化。

节假日正好是调整睡眠的大好时机。以平常心轻松安度长假,精神饱满地迎接新一年的工作和学习,何乐而不为?! 许良(上海中医药大学附属市中医医院主任医师)

肥胖型糖友春节瘦身秘诀

春节减肥要有信心。经常有人说喝水都长胖,春节期间多吃点,也胖不到哪儿去。从科学的角度讲这是不对的。能量摄入和消耗达到平衡就不会胖,能量消耗大于摄入就能减肥。减肥的信心来源于多消耗少摄入,要有在春节期间戒除零食和食欲成瘾性的动力。肥胖型糖尿病是“病从口入”,“祸从口入”。只要坚持,就会有效果,自会有信心。

春节减肥要有恒心。减肥不是仅仅春节长假几天的事,不可能一蹴而就,要树立一旦肥胖终身减肥的恒心,坚持不懈,毫不放松,否则就会前功尽弃,减了又肥。春节期间要适当躲避应酬与宴请,避免环境诱惑。经常想想

今天的能量达标了吗?凡是有利于能量消耗的事要多做。遇到体重不减的平台期,更要有恒心,不放弃。减肥不要依赖保健品,服用减肥保健品遭遇生命危险的不在少数。

春节之后,如果肥胖型糖尿病病情恶化,需及时就医。我院设立肥胖型糖尿病联合门诊,对那些特别肥胖,药物及胰岛素治疗难以奏效的难治性糖尿病,可以采用手术和其他新型技术方法得到满意控制。挂一个号,四五个专家共同确定治疗方案,使肥胖型糖尿病获得精准治疗。

邹大进(第二军医大学附属长海医院内分泌科、肥胖与糖尿病中心主任)

逢年过节,许多胆结石患者会担心病情起伏影响过年气氛,特别是万一发病,这个年就要泡汤了。为了平安过年,患者需从以下几个方面多加注意:

管住你的嘴 多数胆结石引起的疼痛常常与吃有关。虽然平时生活也不错,但是过节会更加改善,犒劳自己和家人一年的努力,餐桌上难免会有更多的大鱼大肉和推杯换盏,这些无疑增加了肝胆系统的负担,使得胆囊更加辛苦地工作,胆结石在里面就不安分了,会引起黏膜水肿,甚至结石移位到胆囊出口处引起结石嵌顿,有的引起重症胆囊炎。新春佳节,不能让胆囊再受累,节制高脂肪饮食和酒类饮料,这样,胆结石才能和你平安过年。

不要太劳累 今年的一月份可谓史上假期最多,我们要休息专用,多陪家人,沟通感情,总结去年,思考今年,尽量远离应酬。如果感觉假期的忙碌比上班还累,则说明身体已经吃不消了。胆结石患者都知道,但凡出差,甫一劳累,就会诱发胆结石发作,原因就是劳累后人体的抵抗力下降,消化系统出现紊乱,胆道系统也不例外,发病在所难免。那么,过节就要抓紧时间休息,让身体“机器”的运转慢下来。

饭后要散步 为了让食物进入小肠慢慢吸收消化,不至于郁积于上腹,建议饭后散步,可获得调节消化功能的良好效果。

别忌讳手术 传统观念认为,过年过节讲究好口彩,不能做手术。的确,手术会使年味儿减少,导致喜庆的节日变得异常忙乱。但是疾病是不分年节的,胆石症患者在长假期间发作急性胆囊炎,甚至坏疽性胆囊炎或者导致穿孔,经过保守消炎治疗效果不佳者,就要准备接受急诊手术,不能讳疾忌医,一定要善待生命。一般情况下,在发病早期可以选择急诊腹腔镜胆囊切除术,也就是微创手术,这种手术方式可以使病人很快恢复。

宋振顺(肝胆胰外科主任) 钱明平(同济大学附属第十人民医院)

胆石症患者平安过年须知