

关键词:糖尿病

天气寒冷糖尿病易加重



资料图片

病情播报:老李有6年糖尿病史,每到冬季一不留神病情就会加重,老觉得口渴,不停喝水不停上厕所。出现这种情况与三方面因素有关:首先,入冬后人的食欲大增,不知不觉间就会吃很多东西,而有些人还认为这是进补的好时节,所以各种“大补”的食物又被端上餐桌。由于天气寒冷,吃得多消耗得少,所以血糖很快就升高了。其次,受寒冷刺激,糖尿病人的交感神经处于兴奋状态,从而引起肾上腺素分泌增多。过多的肾上腺素会抑制胰岛素的分泌,会使病人病情加重。第

三,大部分糖尿病人的免疫功能降低,冬季易感染呼吸道疾病,而这也会导致病情反复。

保健窍门:首先要正确看待食欲好,不要把血糖升高都归罪于它。血糖升高错在饮食没有控制好,所以不要为自己的好食欲而自责,该吃的还是要吃,只要在医生指导下制定科学的食谱,控制淀粉类及高脂食物的摄入,基本上就没什么问题了。有饥饿感时,可以适当吃一些豆制品、新鲜蔬菜。相反如果因担心血糖升高而在饮食上要求苛刻,会导致长期能量供给不足,从而引起贫血、

乳酸性酸中毒等严重后果。其次,要循序渐进地进行锻炼。适度的运动不仅能降低血糖、调节血脂,还能增加胰岛素的敏感性,逐步纠正糖尿病的多种代谢异常。如果以前没有运动习惯,那在初次锻炼时不要进行太剧烈的活动,可以散步、打太极拳等。如果处在糖尿病合并各种严重急性慢性并发症时期,就不宜进行运动。第三,定期监测血糖,遵医嘱按时服药,不要症状一缓解就自行减量或停药。有报道称,大约有三成的糖尿病患者因选药不合适、剂量不准确、监测不及时等原因而没有控制好血糖。而老李就是这三成人中的一员,他以前经常凭感觉自己增减药量,选药时也很盲目,所以频繁换药。直到后来在朋友的推荐下服用了一段时间的苦荞胶囊后才稳定了用药。第四,要注意护脚,警惕糖尿病足的恶化。取暖时切记不要直接用火烤,若用热水袋则要注意水温不超过50℃,不要直接接触皮肤,最好在外面包一层衣物,以免烫伤脚部。泡脚时间不宜过长,40℃的温水即可。洗完脚后脚缝间的水要擦干。皮肤易干裂的可以涂适量的润肤霜。鞋袜的选择以透气为原则。定期做足部检查,发现有红肿、脚指甲变形等症要及时就诊。最后,要保持情绪乐观豁达,作息规律,戒烟酒。

快报记者 李鑫芳

关键词:冠心病

冬季锻炼要给心脏减负

医学指导:江苏省中医院心胸外科主任陈振强主任医师

门诊播报:79岁的患者王某,患冠心病多年,一直服药治疗,气温骤降后发病,医院造影显示大面积心梗,严重心衰。病人卧床不起,躺在床上稍微动一动就剧烈喘息,根据他的病情,医生分析其手术死亡率约50%,后经江苏省中医院心胸外科全力抢救,终于将病人从死亡线上拉回来。据了解,冬天心血管病高发,一些综合医院心脏科病房几乎满员。江苏省中医院心胸外科主任陈振强主任医师认为,对于冠心病患者,冬季是一个危险的时期,心绞痛和心肌梗塞的发病率会因为天寒增加,冠心病患者应该注意御寒保暖。

治疗对策:冠心病诊断的金标准是冠状动脉造影,根据造影结果显示是吃药、介入还是外科手术治疗,通常冠状动脉狭窄超过直径75%以上才进行干预,介入治疗适合简单病变,如果病人出现多处狭窄,且伴有复杂病变,则建议做心脏搭桥手术。譬如有长的狭窄,或者合并室壁瘤、合并瓣膜病变等,也同样要考虑外科手术治疗。

专家介绍,介入治疗放置支架仍不可避免再狭窄的发生,只不过随着支

架的改进,再狭窄时间可相应延长。同样,搭桥手术之后也并非一劳永逸,陈主任告诉记者,冠心病是全身疾病的一部分,大部分冠心病病人同时患有高血压、高血压和高血糖等代谢性疾病,“打个比方说,病人心脏上共有5根血管,手术修好了其中病变的3根,还有2根不注意保养的话,日后仍然会出现问题”。因此,陈主任建议,冠心病病人术后一定要懂得保健、重视保健。



资料图片

保健窍门:天气寒冷,冠心病患者关键是在合理用药的同时,注意生活中的自我调节。冠心病患者的饮食宜清淡,忌过饱,对食盐的摄入量要加以限制,同时根据气温变化,随时调整着装保暖御寒。尤其是寒流和冷空气侵袭、气温骤降时,冠心病患者不要忽视手部、头部、面部的保暖。因为这些部位受寒,可引起末梢血管收缩,加快心跳或冠状动脉痉挛,影响心脏供血。选择着装时,必须遵循轻便的原则。否则,过重的衣服和鞋子会增加患者的心脏负担,加重病情。

现代医学不要求心脏病病人做剧烈运动,以免心脏供血不足诱发心肌梗塞,建议患者冬季锻炼时不要挑战自己的极限,尽量选择心脏负荷量小一点的散步或慢跑等项目。此外,如果一些成人或孩子天冷了咳嗽特别容易导致肺炎,一旦发生肺炎后,又不像普通人能很快治愈,他们有时候要1-2个月肺炎才慢慢吸收,这部分人群有可能患有先天性心脏病,因为他们的肺部易瘀血感染,若自己不确定病情可尽快去医院做相关检查。

快报记者 金宁

子宫肌瘤影响生育吗?

“发现怀孕后就一直小心翼翼的,丈夫和公婆恨不得把我捧在手心里,那段时间连班都不去上,生怕磕着碰着。谁知道,还是发生了这样的事情。”在南京市81医院妇产科,林女士伤心地说着。年过30岁的她好不容易迎来了期待中的宝宝,却还是以流产收场。江苏省女性健康关爱中心资深专家、81医院妇产科强有凤主任为林女士做了严谨的检查,发现她患有粘膜下子宫肌瘤。

什么是子宫肌瘤?子宫肌瘤会导致流产吗?用什么方法治疗可以不影响怀孕?针对林女士提出的一系列问题,强主任耐心的进行了解答:



何谓子宫肌瘤

子宫肌瘤是发生于子宫的一种良性病变,女性的子宫由很多平滑肌组成,由于特定原因平滑肌中的某一群会过度生长,形成一个一个瘤样包

块。瘤体数量根据个人情况有所差异,有的一个,有的可多达几十个,小的像米粒,大的达十几公分。

据81医院妇产科强有凤

主任介绍,子宫肌瘤常见于30-50岁女性,据统计,至少有20%的育龄女性患有该病。按照生长部位,子宫肌瘤可分为肌壁间肌瘤、浆膜下肌

瘤和粘膜下肌瘤。患者会出现什么样的症状及其严重程度,主要与肌瘤部位、大小、有无变性相关,而与肌瘤数目关系不大。

流产和肌瘤有关吗

流产和子宫肌瘤有关系吗?81医院妇产科的两部热线电话 025-80864475、80864476 及网站 www.81fck.com 上,关于这个问题的咨询很多。

对此,强主任表示,流产和子宫肌瘤有无直接关系,要

视肌瘤的大小及位置而定。一般来说,小的或单发的浆膜下和肌壁间肌瘤,对妊娠的影响不大。但粘膜下肌瘤向宫腔内生长,犹如异物刺激子宫,使其发生痉挛性收缩,便容易导致流产,肌壁间肌瘤过大使宫腔变形或内膜供血不足也会

引起流产。打个比方,孕卵像一粒种子,子宫腔就如土地。土地发生了变化,不仅影响种子的种植,而且妨碍已着床(种植)的孕卵生长,造成流产。医药报告表明:41%的流产与子宫肌瘤有关。

此外,81医院妇产科强主

任表示,除流产外,子宫肌瘤患者怀孕后还可能导致早产、胎位不正、难产,产后亦容易有产后大出血及继发感染。更严重的是,子宫肌瘤患者常常合并不孕症,不孕发生率约为25%-40%,其中以粘膜下肌瘤不孕发生率最高。

怎么治疗不影响怀孕

目前,子宫肌瘤的治疗主要有药物治疗和手术治疗。药物治疗虽避免了痛苦但无法消除肌瘤,且对内分泌系统、心血管系统、骨质代谢及第二性征方面有严重的副作用,一旦停药病情易反弹。传统手术治疗需开刀、痛苦大,且大都选择子宫和肌瘤“一刀切”的

方式。虽然达到根治的目的,但子宫切除意味着女性生育能力的丧失,患者在术后还可能出现卵巢早衰、绝经期提前等各种更年期症状。

对此,强有凤主任表示,南京81医院在我省率先引进的奥洛克超导多弹头系统和奥洛克超微腹腔镜系统”

这两种前沿技术,可使患者在微创无痛、不开刀的情况下,人性化解除子宫肌瘤的潜在威胁。对于肌壁间及粘膜下肌瘤,一般选择奥洛克超导多弹头系统”微创治疗,可不开刀、不切除子宫,完整保留子宫的结构和功能,不影响内分泌及生育功能、无需住院,第

二天即可在医生的指导下正常工作、生活。而浆膜下肌瘤首选奥洛克超微腹腔镜系统”进行肌瘤剔除,同样可以保留女性子宫,不影响今后怀孕。自81医院引进奥洛克技术以来,已经有数千位子宫肌瘤患者在接受该微创治疗后成功受孕。(华嘉)

名医在线

栏目热线:025-84514181

关键词:子宫肌瘤 奥洛克超导多弹头

答疑医生:81医院妇产科副主任医师强有凤

81院妇产科主治医师邓金华

访客:前段时间体检,发现1年前还只有2×1.7厘米的子宫肌瘤,长到4.1×4.9厘米了,这种情况需不需要手术治疗?它会不会对怀孕造成影响?

81fck:您好,根据您的情况,建议尽早去正规医院治疗。子宫肌瘤虽是一种良性肿瘤,但当肌瘤生长较快供血不良时,可以发生不同变性。肌瘤愈大缺血愈严重,则继发性愈多,如并发卵巢病变等。同时,权威机构调查显示,子宫肌瘤患者中不孕发生率约25%-40%。某些子宫肌瘤患者虽仍能怀孕,但容易引起流产、早产、胎位不正、难产,产后亦容易有产后大出血及继发感染,流产发生率为15%。

访客:那应当怎么治疗呢?能不能用贵院不开刀的奥洛克系统来治?

81fck:检查后,医生会根据您的年龄、肌瘤的大小和部位以及有无合并症等,进行全面分析,然后和您沟通后确定最佳治疗方案。一般来说,如果肌瘤位于肌壁间及粘膜下,用奥洛克超导多弹头系统来治疗是最佳选择。该手术不开刀、无疤痕、无需住院、微创无痛,可以保留子宫的结构和功能,不损伤肌瘤周围的正常组织,不影响夫妻生活。但如果是浆膜下肌瘤,最好选择奥洛克超微腹腔镜系统进行不开刀微创治疗,可使爱美的女性不再担心腹部留有明显的疤痕。



强有凤:81医院妇产科副主任医师,中华医学会会员,江苏省女性健康关爱中心资深专家,从事妇产科临床及保健工作30余年,熟练掌握妇产科常见病、多发病的防治,擅长子宫肌瘤、宫颈炎、卵巢肿瘤等疾病诊治,熟练掌握奥洛克超导多弹头消融系统治疗子宫肌瘤、奥洛克宫颈修复系统治疗宫颈糜烂等先进微创手术。



邓金华:主治医师,江苏省女性健康关爱中心资深专家,从事妇产科临床及保健工作20余年,熟练掌握妇产科常见病的防治,擅长子宫肌瘤、宫颈糜烂、卵巢肿瘤等疾病诊治,熟练掌握减压可视无痛人流、美国奥洛克宫颈修复治疗宫颈糜烂等先进微创手术。

关爱女性

主办:江苏省女性健康关爱中心
协办:江苏省妇女联合会
内容:节假日专家照常坐诊,常年免费早早孕检测
咨询电话:025-80864475、80864476
网站:www.81fck.com
在线QQ:100948181