



糖尿病治疗切勿忽视“心肾安全”

赵健 齐中熙

北京大学第一医院内分泌科主任医师郭晓蕙教授日前表示,一般来说,II型糖尿病患者的心血管病风险是一般人群的2倍。肾脏也更容易“受伤”,所以,对于糖尿病患者来说,除了有效控糖外,还要最大限度地避免心、肾受损。

郭晓蕙说,糖尿病是一种全身慢性进行性内分泌代谢性疾病,患病后会导致人体内糖、脂肪、蛋白质、水及电解质等的代谢紊乱。而血液中持续性的高血糖、高血脂会对动脉血管造成“侵蚀”,致使血管内壁变得不再光滑平整。血液中的血脂、血小板等物质会凝结聚集在内皮受损的部位上,变成了附着在血管壁上的斑块,使动脉血管变硬,并且越来越狭窄,阻碍心脑血管供应,从而

新指南建议及早检查胆固醇水平

葛晨

美国心脏病协会近日发布新版血液胆固醇管理指南,指出高胆固醇水平增加心脏病发作或中风等风险,各个年龄段的人都应关注胆固醇水平,高危人群应从幼儿时期就做相关检查,以减少心血管疾病患病风险。

新指南建议医生详细评估人们的心血管疾病风险,并帮助制定个性化预防计划。对大多数不能通过饮食和锻炼控制风险的人,可服用他汀类药物降低胆固醇水平;对高危人群,包括患有冠心病、中风或由遗传疾病引起高胆固醇的患者,还可进一步服用依泽替米贝等药物。

对年龄介于40岁至75岁、无明显心血管疾病的患者,新指南将其心血管疾病风险分为4档:低、临界、中、高。对面临中等风险、偶尔临界风险的人,新指南建议医生与患者深入探讨使用他汀类药物的潜在益处,其间医生可考虑使用冠状动脉钙化检查帮助确定是否用药。

糖尿病患者血糖监测有技巧

市脑科医院检验科 钱雪羽

糖尿病是一种常见的分泌代谢病。病因未明,有遗传因素,其基本病理改变是由于胰岛素绝对或相对不足,引起糖、脂肪、蛋白质及水电解质代谢混乱,各年龄阶段的可发病,多见于40到60岁,临床表现“三多一少”症状,即多尿,多饮,多食和体重减轻,并伴有软弱,乏力,四肢麻木等症状,血糖检测是诊断糖尿病最普遍的方法。

一、血糖检测

1.空腹血糖

主要反映在基础状态下,8-10小时内无任何热量摄入时的血糖水平,正常血糖值应该控制在3.9-6.0毫摩尔/升。空腹血糖适合注射胰岛素的人群,通过空腹血糖指数调整睡前胰岛素的用量。

注意:检查前不要停止使用降糖药。糖友无论是检查空腹血糖还是餐后血糖,都不应该停药。检查空腹血糖时,头一天晚上的降糖药物(包括胰岛素)应当照常应用。

2.餐后血糖

对多数II型糖尿病患者来说,餐后2小时血糖有时比空腹血糖更重要,因为这类患者空腹血糖可能并不高,但因其胰岛素分泌功能已经受损,受高血糖刺激后反应较差,会出现餐后高血糖。餐后2小时血糖能较好地反映进食及使用降糖药是否合适。正常情况下,餐后0.5-1小时血糖升至最高,餐后2小时血糖应基本回落至餐前血糖水平。

引发心脑血管病。

之所以糖尿病患者的肾脏更容易“受伤”,是因为糖尿病患者的肾功能本身就在逐年递减,再加上很多糖尿病患者是得了好几种慢性病的老年人,长期服用多种药物成了家常便饭,这些都会让患者的肾功能走下坡路。

为此,北京大学第三医院内分泌科主任洪天配教授表示,患者在选择降糖药物时应考虑多种因素,在注重降糖有效性的同时需兼顾心血管安全性和肾脏的安全,这样的降糖药物才能真正带来更多层面和更为长远的获益。糖尿病患者有效降糖的同时,也应定期进行心血管和肾功能检查。出现身体不同部位的水肿、血压升高,可能是肾病早期的信号;出现疲劳、过度活动后的气促、胸闷等症状时,可能是心血管在“报警”,应尽早到医院就诊。

对年龄介于20岁至39岁的人,新指南主要强调健康的生活方式,包括健康饮食、控制体重并经常锻炼等,建议他汀类药物仅给高危年轻人群使用。新指南作者指出,对高胆固醇年轻人群应予以关注,他们虽然可能无需用药,但已出现动脉硬化的初步症状。

新指南特别建议,应尽早检查胆固醇水平,比如对某些有高胆固醇家族史的人群,可能需要从2岁起就做相关检查;对没有相关风险因素的人群,建议9岁至11岁时检查一次,之后17岁至21岁时再检查一次。

参与新指南编写的美国波士顿儿童医院心脏病科主任萨拉·德费兰蒂博士说,及早检查可查出那些胆固醇水平严重异常的高危人群,他们需要及早进行治疗并改变生活方式。“重要的是,年轻人也要遵循有益心脏的生活方式,了解并维持健康的胆固醇水平。”

新指南由35名相关领域专家和科研人员组成的委员会编写,并发布在最新一期美国《循环》月刊上。

非法网店套路深

生产日期自己定 减肥“神”药“隐身”卖

新华社记者 林苗苗 熊琳



“隐身”售卖

新华社发 朱慧卿 作

号称“纯植物”的减肥胶囊实际“违禁”,从原料引进到产品卖出全程无追溯,散装胶囊进货后卖家自己打码生产日期,仅一家网店就能卖出上百万元、销售遍布多个省份……

“双11”刚刚结束,随着人们对网络购物的依赖,越来越多的产品上网销售,带给人们便利的同时,也存在一定风险。记者从司法机关了解到,近年来,一些有毒有害食品和假药在网络上通过种种方式“隐身”售卖,而其中违禁化学成分添加严重更可能危及消费者生命安全,消费者网购需多加小心,有关部门也应进一步加大打击力度。

成分不明、全程无追溯

网络“隐身”售卖

从生完孩子有点胖、自己网购减肥药的年轻妈妈,杜莹一步步成为自行包装假药的某中药养生堂网店店主,最终因生产、销售假药罪被北京市东城区人民法院判处有期徒刑十年、罚金240万元。凭借绕开敏感关键词等手段,杜莹的“中药减肥胶囊”销售金额共计100余万元。

“我卖过两种减肥药,网上的商品名分别叫‘加强版老客户专拍’和‘特效老客户专拍198’,商品照片没有放到网上,也没有直接写是减肥药,因为知道这种药品是三无产品,而且电商平台也不让用‘中药’等字眼描述商品。”杜莹说,自己通过购买减肥药的商家认识了同城的代理薇薇,后来就陆续从薇薇处进货散装减肥药,用网购的空药瓶和标签进行包装,再通过微信朋友圈宣传,

因销售有毒、有害食品被判刑的罗建平

供述:“我们自行把胶囊板装盒后售卖,卖出去的时候再打上年月,实际生产日期我也不清楚。有些顾客反映吃了之后肚子不舒服、口干、不想吃饭,我就想减肥胶囊可能有问题,问供货的人说也是找别人做的。”

北京市丰台区人民检察院检察官孙兵说,一些不法商贩通过网络联系、快递发货,产品源头很难追溯。据执法人员查询,罗建平店内多款产品上印制的批准文号在相关管理部门网站上均“查无此产品”。

——违禁化学成分危害大。记者发现,一些非法保健品热卖披上“纯中药”“纯植物”的外衣,在产品名称中加入“水果配方”“苦瓜提取”等词汇,有的将违禁的“核心原料”与当归粉等原料混合,增加“中药味”。非法减肥产品中添加的西布曲明可增加心血管疾病风险,酚酞是处方药,使用过量可引起电解质紊乱、心律失常等严重后果。记者了解到,在实际案例中一些消费者食用后发生了头晕、厌食、腹泻等不良反应,重者呼吸困难后送医院抢救。

织密食药安全网

业内人士透露,非法生产者靠一两个人在家就可以手工灌装胶囊,销售也是通过网上进行,全程和消费者不见面,即使有群众举报,执法者单靠电话、网址等线索也难以找到人,隐蔽性强,查处难度较大。

据了解,阿里巴巴等网络平台近年来已与一些地方的公安、食药监、工商等部门开展合作,利用大数据等方式发现并及时向执法部门移交假货的问题线索。

“北京市食品药品监督管理局已于近年成立网监大队,加强对网络食品药品违法行为的打击力度。”北京市食品药品监督管理局相关负责人介绍。

“目前一些网店开店门槛较低,建议进一步从保健食品网络销售流通环节完善相关规范。”孙兵说,公众也应理解“保健品不能替代药物”等基本原则,树立理性消费观念。

丰台法院对通过网络销售有毒、有害食品的罗建平及其妻子进行刑事判决后,北京市人民检察院第四分院提起了北京首例消费领域的民事公益诉讼,北京市第四中级人民法院已于近日作出判决。

“因本案侵权行为受到损害的消费者,可以直接依据民事公益诉讼的判决向法院提起民事诉讼,减轻公益诉讼中消费者的举证责任和维权成本。”北京市人民检察院第四分院民事检察部主任刘晨霞说。

——日期自己打,来源难追溯,据

河南白血病患者纳入家庭医生签约服务

王 烁

新华社记者从河南省卫计委获悉,为提高儿童白血病患者医疗救治及保障水平,降低患儿家庭经济负担,河南明确要将儿童白血病患者纳入家庭医生签约服务,在河南省范围内推进形成儿童白血病患者“院前早期识别、院中规范治疗、院外

健康指导”的局面。

儿童白血病是严重威胁儿童健康的重大疾病,患病人数已占到5岁以内儿童癌症总患病人数的85%。为引导居民合理有序就医、保障白血病患儿的治疗效果,日前,河南召开全省儿童白血病救治管理工作会议,会上发布了《河南省儿童白血病救治管理工作实施方案》,同时确

专家支招如何正确使用抗菌药物

王秉阳

你是否在感冒时习惯性服用抗生素?是否与家人共用抗菌药物?专家表示,这些很可能属于抗菌药物的滥用。

在11月12日召开的2018年提高抗菌药物认识周启动会上,《2018年抗菌药物宣传周倡议书》发布,为了避免培养耐药菌,导致无药可医,专家们对抗菌药物的使用支了几招:

在大多数情况下,普通感冒和流行性感冒等属于病毒性感染,不能使用治疗细

菌真菌感染的抗菌药物。要认识到,如果不对症使用抗菌药物不仅无效还会危害健康;服用抗菌药物前请务必先咨询医务人员,凭医师处方购买和服用抗菌药物,不与其他人共用抗菌药物。在使用抗菌药物期间,不任意服药,不随便停药。

为提高社会公众对抗菌药物的认识,减少细菌耐药对健康带来的危害,世界卫生组织在2015年将每年11月第三周定为“世界提高抗菌药物认识周”。这是国家卫健委连续第三年举办“提高抗菌药物认识周”活动。

急性胰腺炎患者激增 专家提醒莫盲目进补

帅 才

秋季进补是中国人的传统,但是进补过度却容易引发疾病。笔者从长沙市中心医院、湘雅三医院等医院获悉,近期,医院收治的急性胰腺炎患者激增,其中大部分与饮食不当、盲目进补有关。

长沙市中心医院重症医学科主任邓湘辉介绍,受到“入秋三分虚,进补正当

时”等传统观念的影响,不少人选择通过“贴秋膘”的方式进补,殊不知如果在短时间内大量进食,易引发消化系统疾病。近期,科室收治了70多例急性重症胰腺炎住院患者,其中一些患者出现了呼吸、循环等多器官功能衰竭等症状。

邓湘辉说,本身患有糖尿病、高脂血症的人如果不注意控制血糖和血脂,极易诱发胰腺炎,临床以急性上腹痛、恶心、呕

吐等为特点。轻者以胰腺水肿为主,少数重者会出现胰腺出血坏死,引发感染、腹膜炎和休克,重症胰腺炎患者的死亡率高达30%以上。

专家提醒,患有胆结石、胆囊炎等胆道基础疾病以及血脂高的人群应尽量避免饮酒及过度进食高蛋白、高胆固醇、高热量、重口味的食物,以免造成急性重症胰腺炎。胰腺炎患者在康复后有可能会复发,因此患者出院后应及时调整饮食习惯,多补充蔬菜、水果和薯类,饮食不可过量,少吃海鲜、肥肉和动物内脏,坚持锻炼,控制体重,降低血脂。

母婴护理师培训班 开班授业

记者 刘小幸 申兴刚

本报讯 11月8日,由市总工会主办的高级母婴护理师培训班开班,70余名下岗失业困难女职工免费接受为期7天的技能培训。

母婴护理就是通常人们所说的“月嫂”,是专业护理产妇与新生儿的一种新兴职业。本次培训对象主要是邵阳市各级困难职工帮扶中心建档卡、年龄50岁以下,身体健康,初中以上文化程度的下岗失业困难女职工。根据市场需求,培训内容包括《高级母婴护理师培训教材》(基础知识、技能操作)内容和教学解读。

“我很珍惜这次免费的学习机会,掌握好一项新技能,就可以重新找到一份合适的工作。”来自隆回的下岗女职工李萍娇表示,一定会认真听课,争取学通学精。此次培训班通过母婴护理职业道德、新生儿喂养、新生儿护理、新生儿保健、孕产妇的营养与饮食、月子餐的禁忌等内容的基础理论和实际操作培训,力争使每位参训学员都掌握母婴护理的基本职业技能。培训后由培训机构颁发结业证书。学员可自主选择参加职业技能鉴定考试,考试合格者由市人力资源和社会保障局颁发《高级母婴护理员》职业技能等级证书。



11月10日,母婴护理老师现场示范教学。



学员拍摄下老师的课件。



70余名下岗失业困难女职工接受技能培训。