

精准治疗糖尿病,不妨记住这个“密码”

目前,我国糖尿病患者人数高达1.4亿,位居世界前列。血糖不达标或延迟达标,使心血管疾病和慢性肾病成为糖尿病患者最常见的并发症。在糖尿病引起的死亡案例中,80%与心血管疾病有关,糖尿病人群慢性肾病死亡风险是非糖尿病人群的13.1倍。

找对分型再治疗

近年来,国内外糖尿病治疗指南大都提出“以患者为中心”的高血糖管理策略。越来越多的临床研究和实践显示,每一位2型糖尿病患者都是独一无二的,根据我们的最新研究,按照

空腹C肽水平进行2型糖尿病的亚型分类,能够更精确地制定治疗策略。

具体来说,空腹C肽低于1.0ng/ml,是胰岛素分泌不足型,需要及时补充胰岛素治疗;空腹C肽在1.1~2.4ng/ml之间,为肠促胰岛素分泌不足型,需要补充肠促胰岛素类药物才能有效改善血糖;空腹C肽超过2.5ng/ml,为胰岛素抵抗型,需要减肥和应用胰岛素增敏剂。

精准治疗应评估胰岛素抵抗

胰岛素抵抗(IR)是指人体的肝脏、肌肉、脂肪、胰岛细胞等对胰岛素失去

正常的摄取葡萄糖反应,从而导致血糖水平升高。而胰岛素抵抗又是高血糖和心肾并发症中最重要的推手。

在临床上,我们经过详细的综合评估后会使用如西格列他钠等药物,其能够起到胰岛素增敏、降低血糖、降低甘油三酯与游离脂肪酸水平、减少脂肪异位沉积等作用。

记住这个“健康密码

除了药物治疗,生活方式干预、血糖监测、糖尿病知识宣教以及定期随访复查也同样重要;还有新“五驾马车”(血糖、血压、血脂、体重达标及戒

烟)齐驱才能遏制糖尿病进展。读者不妨记住这个健康密码:13080-7-18-24-0。其具体指:

血压低于130/80mmHg、血糖A1C低于7%、低密度脂蛋白低于1.8mmol/L、体重指数BMI低于24、不吸烟。

有人认为,年轻人不会得2型糖尿病。事实上,任何年龄都不具备2型糖尿病的原因就是没有实现精准治疗,并且过分依赖药物,而忽略了纠正不良生活的习惯。建议大家需要改变的是这十二个字:肥胖、熬夜、重压、胡吃、海喝、不动。



■图为本文作者

邹大进 上海市第十人民医院教授、主任医师,博士生导师。同济大学医学院肥胖研究所名誉所长、上海市代谢与甲状腺疾病研究中心主任。

冬季烫伤 如何处理



■图为本文作者

天气转凉,随着取暖设备的广泛使用,烫伤的病例也多了起来。烫伤后如何紧急处理,不妨来学习一下。

冲洗 冲洗也叫“冷疗”,伤后立即进行正确冲洗,是唯一可以减轻受伤程度的方法,切勿随意进行浸泡、冷敷或冰敷。建议使用常温自来水进行冲洗,没必要使用消毒液。冲洗的时间尽量久一些,最好能冲洗30分钟以上,并冲洗到痛觉消失。受伤以后的6小时内,冲洗都会有很好效果。

用药 可以到药房去买一些非处方烫伤药膏,比如美宝湿润烫伤膏、龙珠软膏等,这些都是油性药膏,作用是防止神经末梢直接接触空气或者纱布导致的疼痛感,也能防止纱布粘连伤口,但是并没有促进愈合和防止感染的作用。对于浅度的烫伤来说,这些药物可以用到伤口愈合,但是稍严重一点的,就不适合了,后期容易感染。如果身边没有这些药物,可以用芦荟胶或者凡士林来涂抹应急。不过,建议2~3天以后

更换成专业的烫伤药膏——磺胺嘧啶银乳膏。

冰敷 我们一般明确禁止冰敷伤处,因为冰块的温度太低,冰敷会使局部感觉麻木,血管剧烈收缩,进而引起冻伤,还不会觉得疼痛,这是十分危险的。烫伤后,如果身边只有冰块,一定要在外面包上毛巾,防止温度过低,并且每隔几分钟触碰一下皮肤,避免感觉麻木。

上海长海医院烧伤外科
副主任医师 陈郑礼

趴课桌午睡易伤身

很多人有过趴桌子午睡的经历,睡醒之后感觉肩酸脖子痛。其实,趴桌子午睡除了对颈椎健康有危害,对尚处于身体发育期的儿童青少年还会造成脊柱伤害,引起胃胀气、颈部受凉等一系列问题。

首先,趴桌子午睡时,脖子持续处于前屈体位,脖子后方肌肉在该体位下被拉伸,处于紧张状态,一觉下来,肌肉过度疲劳,容易造成劳损。

其次,午餐后很快趴在桌上睡觉,头部前倾前屈,会压迫食管导致胃内气体大量聚积,容易导致胃胀气。

此外,趴在桌上午睡的情况下,一般不会有被子或衣物覆盖到脖子后方,裸露在外的脖子在人体睡着状态下容易受凉。

如英

囤积脂肪能抗寒吗?

人体内的热量主要来自食物中的产能营养素,包括蛋白质、碳水化合物和脂肪三大类。这三大营养素需要在细胞线粒体中完成代谢来释放能量。

而脂肪中有白色脂肪组织和棕色脂肪组织,棕色脂肪组织含有大量线粒体,有助营养素代谢产生能量。虽说

棕色脂肪自带“发热器”,但和“胖人抗冻”没关系,因为人体囤积的脂肪几乎都是不产热的白色脂肪。

比起囤积脂肪,增肌抗寒能力更健康有效。肌肉细胞中,线粒体含量丰富,可以说,肌肉是人体产生热量的主要器官,能持续产生热量,为身体供

能。

建议在饮食上保证充足蛋白质的摄入,三餐定时定量,不暴饮暴食,摄入优质碳水化合物,还可以根据自身情况,适度开展力量训练,提升肌肉力量,增肌抗寒。

上海健康科普资源库

中欧基金窦玉明:公募基金迎接团队致胜的时代

面向未来,团队致胜。11月17日上午,在2022中国分析师大会暨第四届新浪财经“金麒麟”最佳分析师颁奖盛典上,中欧基金董事长窦玉明在主题演讲中提出了公募基金生产方式的变革方向——“过去管理小规模资金,更强调基金经理个人能力。今天管理大规模资金,更强调团队能力。”

此次大会立足“研究改变世界,构建分析师资本话语权体系”,中欧基金董事长窦玉明受邀发表主题演讲“公募基金迎接团队致胜的时代”。

广告 理财有风险,投资需谨慎,过往业绩不代表未来收益

莫名胁痛 试试双皮饮

生活中常常听到有人说自己双侧肋部疼痛,有的去医院检查也查不出原因,这种两肋部的疼痛,称之为“胁痛”。中医认为,胁痛的发生是因为肝失疏泄、脾失健运导致的,在进行干预的过程当中,应该以疏肝理气、健脾祛湿为法。

平时生活中可以尝试饮用“双皮饮”。选用青皮10克、陈皮10克。二者混合后开水冲泡30分钟后即可饮用,觉得味苦的人群可以适当加入冰糖缓解苦味,每次冲泡至味道淡后更换。每日可更换2~3次。青皮舒肝破气,散结消滞;陈皮理气调中,燥湿化痰,二者合用,共同发挥疏肝理气、健脾祛湿的功效。

中陆

精液颜色 可当健康风向标

正常人的精液是灰白色或略微带点黄色的。如果禁欲时间较长,由于精液理化性质改变,颜色会有些发黄,这属于正常表现。反之,如果精液颜色异常则需要尽快就诊。

精液呈黄绿色,可能存在于生殖道感染,尤其是前列腺和精囊的感染。若在显微镜下观察精液,可能会看到大量脓细胞。

精液呈红色或咖啡色,这表明精液中含有大量红细胞,称之为血精。出现这一情况,往往对患者的心理打击较大,甚至担心是否得了绝症。其实,绝大部分的血精问题是由精囊炎或前列腺炎所致。一开始,精液多为鲜红色或白色精液中混有淡红色,随着治疗及病情的改善,会逐步出现咖啡色精液,即陈旧性的血精。比较严重的精囊或前列腺肿瘤也会出现血精。通常来讲,肿瘤所致血精的特点是持续性,且有加重趋势的,与炎症引起的血精不同。

仁济医院泌尿外科 王鸿祥

日常三注意 防老人耳聋

防噪音 经常用手机听音乐、新闻的老人,应掌握“60-60-60”原则,即音量不超过最大音的60%,连续听的时间不超过60分钟,外界声音最好不要超过60分贝。

保持好心态 不少人压力过大,导致突发耳鸣、耳聋的案例很多,调整心态才是护耳第一良策,胜过任何药物。

补充维生素 专家认为,60岁以上老人耳蜗血液中含锌量下降是听觉功能衰退的原因之一,主张口服锌制剂来治疗。还有专家建议服用维生素D半年左右,之后听力可有一定改善。其他如维生素E或适量的维生素A也对老人的听力很有益。

卫芳