

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 793 期 | 2020 年 5 月 26 日 星期二 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

均衡营养夯实免疫基石

临床专家共话糖尿病健康管理

目前中国已进入疫情防控常态化阶段。5月17日至5月23日是2020年全民营养周。人们的日常饮食与健康管理,特别是特殊人群的膳食和免疫力提升,尤为引人关注。

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授、上海市第十人民医院内分泌科主任曲仲教授以及复旦大学附属华东医院营养科主任孙建琴教授,日前围绕均衡营养、增强免疫和科学血糖监测与管理开展讨论,并鼓励大家以均衡营养夯实免疫基石,倡导糖尿病患者通过全面均衡营养和持续血糖监测管理疾病。

糖尿病患者属于病毒易感人群

谈及目前的疫情防控,张文宏教授认为,目前全世界的疫情没有结束,在我国散发病例仍然存在,未来我们仍然要保持高度警惕,既要保持谨慎的态度,也要逐步恢复正常的生活。人与人之间保持一定的社交距离,在人群密集的时候戴口罩,保持勤洗手的卫生习惯。同时,有效阻断散发病例所引起的社区传播。把上述措施落实好,感染病毒的风险并不大。

新冠肺炎患者群体主要呈现三大特点,老年、营养不充分以及患有心脏病、糖尿病等基础疾病。张文宏教授指出,以上对病毒易感的高危人群要做到两个“加强”,加强监测和加强对症治疗。以糖尿病为例,处于正常范围的血糖水平对免疫系统发挥正常功能意义重大。如果人体处于持续高血糖状态,免疫力会被钝化,一旦感染新冠病毒极易进展为重症;如果人体处于持续高血糖状态,营养素的摄入将受限,而蛋白质等营养素的摄入可以帮助人体产生抗体,这对于疫情防控以及提升糖友抵抗力都很关键。可见,糖友控制好血糖,何等重要。

动态血糖监测精准管理糖尿病

曲仲教授表示,血糖偏高有利于病毒、



细菌的繁殖,加重病情。血糖低于正常也不行,容易损害器官功能。血糖的波动对身体的影响,可能比单纯的高血糖更大。在糖尿病监测方面有一种比较新颖的观点,强调目标范围内的血糖波动以及葡萄糖目标范围内时间(TIR)对于糖尿病患者的积极影响,由此诞生了比较先进的动态血糖监测,类似动态心电图,可随时观察24小时的血糖波动。TIR反映的是血糖在正常范围内的时间占比,正常人血糖范围是3.9-7.8mmol/L,糖尿病患者则要控制在3.9-10.0mmol/L。

血糖监测是糖尿病管理的“五驾马车”之一。糖尿病患者进行血糖监测的次数越多,就越能了解葡萄糖水平,为日常生活中的饮食和胰岛素的使用提供指导信息,从而能更精准地管理糖尿病。只有通过血糖监测,医生才能了解患者糖代谢异常是否严重,它也是医生调整治疗方案和生活方式干预方案的一个重要依据。

防治糖尿病不光要均衡膳食,情绪高度紧张也会引起代谢异常,加重病情。要保持器官功能的正常运作,适当运动亦不可或缺。糖友要有正确的生活态度,养成良好的生活习惯,不能平时不注意,病时就着急。

补充优质蛋白增强免疫力

病毒毒力、个人易感性和抵抗力等是新

冠肺炎发病的关键,良好的个人营养状况可以降低发病风险并改善疾病预后,所以营养是非常重要的,尤其对于糖尿病患者来说,更需重视科学合理的饮食和有针对性的营养补充支持。

营养不均衡的现象在糖友中比较普遍。营养不均衡可能导致免疫力低下,更容易感染疾病。孙建琴教授表示,免疫力是人类最好的医生,营养是免疫力的基础。许多患者因为长期的过度节制饮食,导致营养摄入不均衡。事实上,糖尿病患者更要遵循糖、脂肪、蛋白质三大营养素合理配比的饮食原则,增加优质蛋白、蔬菜和水果。同时因为高GI(血糖指数)食物会使人血糖波动较大,导致血管内部损伤,引发多种并发症,所以推荐糖尿病患者选择低GI主食,让血糖升高幅度相对低平。

补充蛋白质可增强人体免疫力。中国营养学会在新型冠状病毒肺炎防治的营养膳食指导中也提出,要适量增加鱼、禽、蛋、瘦肉和豆制品等优质蛋白,尽量保证每天一个鸡蛋,1-2杯奶,瘦肉和鱼虾类150-200克,保证优质蛋白质的摄入。需要提醒的是,蛋白质的补充应根据疾病的特点进行个体化处方,伴有肾脏问题、高尿酸血症的患者可能需要控制蛋白质摄入,减轻肾脏代谢负担,控制体内的嘌呤含量。

魏立

专家点拨

年近古稀的王先生双腿麻木有两年了,走路稍远一些,双腿就像灌了铅一样无力,必须休息一会儿才能继续走路。两年来王先生一直把腿疾当作腰椎病治疗,可是总不见效。辗转来到神经内科进一步MRI检查时才发现脊髓有水肿,并且脊髓后面有迂曲的血管影。经过脊髓血管造影检查,结果证实是硬脊膜动静脉瘘。手术切除瘘口后,王先生下肢麻木感明显减退,腿部力量也比术前好多了。

硬脊膜动静脉瘘是脊髓血管病中比较常见的一种类型,病因不明。目前认为多数是后天获得性疾病,与多种因素如感染、脊髓空洞症、创伤和手术有关。硬脊膜动静脉瘘常隐匿发病,缓慢进展,进行性加重。开始多为单一感觉、运动或括约肌功能障碍,可伴大小便和性功能障碍,之后上行性发展。

如果出现以下三方面症状,并且不能用常见的腰椎病来解释的时候,要警惕硬脊膜动静脉瘘的可能性。1.运动障碍,如一侧或双侧的肢体乏力甚至瘫痪;2.感觉异常,如疼痛、肢体麻木、对温度感觉迟钝;3.括约肌功能障碍,包括大小便异常(如便秘、小便困难、大小便失禁)、性功能障碍等。

出现上述症状,要及时就诊。脊髓磁共振(MRI)是发现该病的首选方法,可以全方位了解脊髓血管畸形团的位置、大小、是否出血等。脊髓血管造影是确诊脊髓血管畸形的“金标准”,可以明确畸形血管的结构、位置,同时评估可以采用的治疗方法,这也是栓塞治疗的基础。

理想的治疗方法是永久消除脊髓的静脉充血而不影响其供血及正常静脉回流。目前硬脊膜动静脉瘘治疗方法有手术、栓塞或者二者联合治疗。医生会根据患者的个体状况选择适合的术式,确保尽快康复,减少复发。

梅其勇(海军军医大学附属长征医院神经外科副主任医师)

两腿麻木无力伴大小便异常 先到神经外科查一查

医周健闻

带状疱疹疫苗将为老年人构筑防治屏障

带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘—带状疱疹病毒经再激活引起的一种皮肤科疾病。带状疱疹同水痘一样,到目前为止没有特效治疗方法,接种疫苗是控制带状疱疹发病最有效的措施。然而,公众普遍对儿童接种水痘疫苗认知度高,对成人接种疫苗预防带状疱疹缺乏认知。

其实不仅仅是带状疱疹,很多成年人尤其老年人都没有认识到可以通过疫苗预防疾病。及时接种疫苗自我保护,是健康老龄化的关键步骤。另外,从社会负担来讲,用疫苗来预防疾病的发生,是最经济、最便捷、最有效的手段。

带状疱疹的发病率和严重程度,与年龄增长相关的细胞免疫功能衰减有关。带状疱疹作为可预防的疾病,提高易感人群的抵抗力是重要的基础预防措施,通过疫苗预防则是最有效的方法。重组带状疱疹疫苗在2018年被我国列入48个境外已上市“临床急需新药”名单,于2019年正式获批用于50岁及以上成人预防带状疱疹,并将于今年正式上市。

乔闻

运动处方

疫情逐步好转,人们复工复产,日常生活节奏逐渐回归正轨,户外跑步的人也多起来了。长时间低运动状态期过后,我们该如何恢复运动,尽可能地保护关节避免损伤呢?

首先,运动量的增加要循序渐进,不要在恢复运动的当天即达到久宅前的水平,需要制定个恢复计划,比如1-2周的复原计划。然后根据关节的适应状态减量或增量,这样可能比较合理。还需要了解的是,如何防范关节损伤以及掌握基本的应对措施。

肩袖损伤,是最常见的肩关节损伤。健身做器械时的过头推举、拉伸;球类运动的手臂过头击球,或挥拍过头扣球;自由泳运动等,需要反复过头用力的动作都有可能引起肩袖损伤,尤其是肩峰发育为钩状的人群,更易发生肩袖损伤。恢复肩部运动,要注意运动前肩关节各方向上的运动准备,以舒缓的扩胸、抱头、外展、上举、过伸等动作使得肩关节周围肌肉获得重复信号刺激,达到运动前的稳态,以便安全进入剧烈运动状态。然后,在运动量和持续时间上,以不产生

久宅后,恢复运动要循序渐进



当日不适和第二天明显关节不适为度。如果出现运动时肩部弹响伴疼痛的现象,需停止锻炼,避免进行可引起弹响的角度的锻炼,及时就诊专业医生,避免肩袖、肱二头肌长头腱或盂唇等的进一步损伤。

膝关节半月板损伤,是年轻人膝关节最常见的运动损伤。如果半月板撕裂,千万不要再运动,宜拄拐,尽早到医院找专业医生诊治。一般经过医生查体,核磁检查就可以

确诊。撕裂早期,缝合半月板是最佳治疗。半月板很难自愈,一旦反复撕裂,会导致半月板破碎,那时只能切除半月板了,否则会出现软骨磨损退变等一系列问题。久宅在家,恢复运动时,一定要做好膝关节、踝关节准备动作,避免运动时出现膝关节扭伤。

膝关节交叉韧带损伤,亦是膝关节运动损伤的常见情况。主要发生在跑步时因地面不平出现扭伤;踢足球时小腿突然受到撞击;打篮球跃起投篮后的落地不稳等情况时。这就需要跑步时尽量寻找平坦路面,跑鞋舒适,注意力集中。踢足球、打篮球时宜先打半场,使体力恢复和团队合作相对协调时再进行全场运动,避免心急而不从心的状态下,进行需要多人合作的运动。

总之,规律、适度的运动有益身心健康。久宅在家,恢复运动需要循序渐进,量力而行,运动准备,注意防护,若有受伤,及时就医。

杨春喜(上海交通大学医学院附属仁济医院骨关节外科副主任医师) 本版图片 TP