

2020.11.6 星期五

责任编辑 武晓鸣

首席编辑 李 霖

美 编 贾舒轶

联系我们

热线电话:

22699265

微信号:

辽沈V健康

来信请寄:

和平区青年大街356号

辽沈晚报健康专刊

邮编:110003

关注·健康
关注·辽沈晚报v健康

控制糖尿病 不能“跟着感觉走”

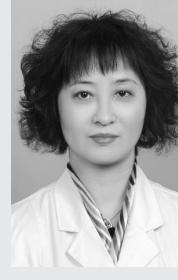
5年前，52岁的孙先生被确诊为糖尿病，当时医生便跟他详细讲解了糖尿病的危害和生活中的注意事项，但他不以为然，感觉自己没有任何不适，依然我行我素，每天烟酒不离手，没有进行任何治疗。不久前，他终于“有感觉了”，出现了视力下降，双手麻木疼痛等症状，经过沈阳市第五人民医院内分泌二科主任宋晓燕诊断后，他已出现糖尿病合并视网膜病变和糖尿病周围神经病变。经过治疗后，孙先生的血糖得以控制，但他的糖尿病合并症已经不可逆转，现在他后悔不已。

实际上，确实有一部分患者像孙先生一样，延误糖尿病诊治或导致严重并发症甚至威胁生命。事实证明，对待糖尿病绝不能仅凭“感觉”。

注意：没感觉 不等于没有病
糖尿病往往没有明显症状

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，它的演变是一个由量变到质变的过程，糖尿病的症状大多比较隐蔽，甚至可以没有任何症状，如果身体出现多饮、多尿、易饥、不明原因消瘦、皮肤瘙痒、伤口不愈合、反复出现泌尿系感染等，就应去医院检查血糖。此外，定期健康体检也有利于早期发现。

宋晓燕主任提醒，有糖尿病家族史，年龄40岁以上肥胖尤其是腹型肥胖，有高血压、高血脂、久坐生活方式，很少进行体育锻炼的，工作压力大，有妊娠糖尿病史及有巨大胎儿生育史的，长期服用抗抑郁药，这些人群尤其要重视糖尿病的筛查。



专家介绍

宋晓燕，沈阳市第五人民医院内分泌二科主任，主任医师。沈阳市糖尿病治疗中心主任，沈阳医学院兼职教授，沈阳市临床重点专科学术带头人，中国中西医结合学会糖尿病专业委员会周围神经病变学组委员，中华医学会辽宁省糖尿病学分会常务委员，辽宁省内分泌学会委员，辽宁省中医药学会内分泌代谢病分会副主任委员，辽宁省预防医学会第一届糖尿病预防与控制专业委员会常务委员，沈阳市糖尿病学会副主任委员，辽宁省糖尿病防治领导小组专家组成员。

小心：没感觉 不代表血糖控制好
糖尿病患者需要长期监测血糖

一旦确诊为糖尿病，就要树立长期备战的决心，不仅需要长期治疗，还需要长期监测血糖。病情稳定的糖尿病患者，至少每半月复查一次空腹及餐后2小时血糖，每3个月复查一次糖化血红蛋白。血糖控制不良或不稳定者，每天应至少有一次空腹及餐后2小时血糖监测，每周做一次全天7次血糖监测。对糖尿病患者而言，只有配合积极的血糖监测，而不是“跟着感觉走”，才有可能真正做到

血糖控制达标。

宋晓燕主任强调，很多糖尿病患者认为只要没“感觉”，就说明血糖控制的好，其实这是不科学的。随着患病时间增长，患者身体也可能会对高血糖的情况产生适应性，从而不出现不适症状，如果因为这种“没感觉”就误以为血糖正常而放松血糖监测和治疗，等不适症状再次出现时，往往说明病情加重了。

辽沈晚报记者 薄琳

女性面色暗黄意味着气血不足
冬季进补四物汤正当时

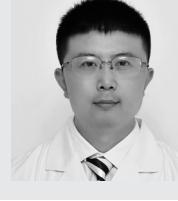
近年来，随着生活节奏加快，女性在多重压力和不良生活习惯等因素的作用之下，面色暗黄者越来越多。沈阳市第七人民医院美容中医科副主任中医师郭铁柱介绍，这样的女性大多脸色泛黄、没有光泽，有的并发色斑和暗疮，并且随着年龄的增大而愈发显得严重。因为对外形的在意，她们往往会展开化妆品遮盖面部的瑕疵，或乱用面膜导致皮肤变薄，不少人还形成了激素依赖性皮炎。其实，这种情况可以通过内服中药进补，滋养气血，恢复好气色。

女性35岁后应注重面色的变化

作为母亲的张女士，一年来因陪孩子学习，经常熬夜到凌晨后睡觉，慢慢地出现了面色晦暗、脱发、情绪急躁易怒、大便不规律、月经不规律、量特别少等症状。经郭铁柱诊断为：月经不调，通过一段时间的中药调理，张女士的月经恢复规律、心情舒畅、面色红润。

郭铁柱解释，实际上祖国医学中

很早就有对面色的记载，《黄帝内经》：“女子五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦。发始白。”意思就是说女性35岁开始面色变差了。42岁面色开始发暗了，从另一个角度来看，古人望诊面色晦暗提示人体气血不足。在五脏里心主血脉，其华在面，肝藏血，女人以肝为先天之本，长期熬夜的人



专家介绍

郭铁柱，沈阳市第七人民医院美容中医科副主任中医师，硕士研究生，毕业于辽宁中医药大学，曾跟随国医大师李玉奇学习三年。

擅长治疗慢性荨麻疹、带状疱疹后遗神经痛、痤疮、激素性皮炎、脱发、黄褐斑、慢性胃炎、月经不调、失眠、肥胖症头痛、面瘫等。

就会出现心肝血虚，表现心慌、乏力、情绪焦躁、月经不调，面色暗黄等症状。中医还认为脾胃为气血生化之

源，长期节食或饮食不规律的患者面色土黄，乏力、月经变少甚至出现闭经等症状。

坚持服用两周四物汤

郭铁柱建议，冬季进补可以根据身体的情况服用一些滋补的中药，在此为广大女性推荐四物汤，分别是当归、川芎、白芍和生地各10克，如果手脚凉、月经量少，药方中的当归可变成15克并加入100克羊肉，生姜30克，羊肉熟了吃肉喝汤；如果心情不舒畅，川

芎可以增加到12克；如果情绪急躁易怒，白芍可以改为15克；如果大便干燥、自觉爱上火，生地可改为15克；如果腰酸背痛、脱发、生地改成熟地15克。每天一剂，水煎服每日两次。注意，月经期间停服，服用两周面色会得到很大改善。

辽沈晚报记者 薄琳

百业信息

上门办理：孙玉丽 13998140822

郑重提示：本版信息不能作为双方交易法律依据，使用本信息，请仔细核对相关证据，一切交易行为自行承担法律责任。

厂房门市

独门独院厂房出售

位于大连金州三十里堡临港工业园中心地段，占地23万平方米，建筑面积14520平方米，投资自用，合作均可，13906054219

◆售顺80亩景区地有证13700036077

便民服务

◆顺发搬家单位搬迁024-66685111

◆大兵搬家全市连锁1308883333

投资理财咨询

◆信用卡取垫·花呗·白条

信用卡 13022428032

◆信用卡0.8取现垫还办卡66719037

招聘信息

◆招聘业务主管、助理15502402216

◆方林3500元聘经纪人18640060111

托老养护

花园式养老院

费用低营养套餐 88273999

店铺转让

兑粮谷加工厂，手续全，现正

常生产交通便利13804975400

声明

◆60平饭店出售 13082451412

◆汽车门店卖车低价售 13555789707

◆租兑36和平方达门市 13030780537

减资公告

沈阳盈泰装饰工程有限公司，统一社

会信用代码91210103MA0XK8D750，

经股东会研究决定解散，请各债权

人自申报之日起45日内，来本公司申

报债权。住所：辽宁省沈阳市东陵区

小河沿路66-3号(2-2-2)

联系人：杨明义 电话：15640305987

注销公告

沈阳盈泰装饰工程有限公司，统一社

会信用代码91210103MA0XK8D750，

经股东会研究决定解散，请各债权

人自申报之日起45日内，来本公司申

报债权。住所：辽宁省沈阳市东陵区

小河沿路66-3号(2-2-2)

联系人：李英侠 电话：88852299

声明

本人王海波为沈阳市沈河

区风雨坛街116号(4-4-3)的产

权房房主，经核查此房屋有户人：

郭某某一家三口户口尚未迁出，

请于十日内将户口迁出，逾期不

迁将按沈阳户籍政策的相关规

定执行，特此声明。

声明人：王海波

电话：13504992966

辽宁省乐园消防技术服务有限公司

有限责任公司公章 210106000181004

丢失声明作废。

◆国安易(北京)科技有限公司沈阳

分公司法人章 刘吉重 21019800

0053917丢失声明作废。

◆刘金鹏丢失沈阳市公交车辆准驾

证(有效日期 2019年12月至2021年

12月)编号：Y20945，现声明作废。

◆沈阳市泓盛市政工程有限公司统

一社会代码 9121033536929500

公章 210103017909丢失声明作废。

◆沈阳市锐进出口贸易有限公司统

一社会代码 91210103MA10AARJ8X

公章 210103000174435丢失声明作废。

◆沈阳市大红门雅诗涂料商店，丁洁

法人章 211481000019841丢失声明作废。

◆许文福沈阳浑南置业发展有限公

司公章 210103017909丢失声明作废。

◆沈阳市和平区桃源咖喱屋营业执

照正副本(注册号：2101372100

242)丢失，声明作废。

◆许文福沈阳浑南置业发展有限公

司公章 210103017909丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115440，法人章：赵

铁俊 210112000115442，财务专用

章 210112000115441丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115441丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115442丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115443丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115444丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115445丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115446丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115447丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115448丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115449丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115450丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115451丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115452丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115453丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115454丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115455丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115456丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115457丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115458丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115459丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115460丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115461丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115462丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115463丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115464丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115465丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115466丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115467丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115468丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115469丢失声明作废。

◆沈阳市盈鸿投资咨询有限公司公

章 210112000115470丢失声明作废。