

发生低血糖牢记“两个15”

天津市的李先生患糖尿病多年,近日夜间突然全身冒冷汗、心慌手抖,家人赶紧给他拿来一瓶果汁,喝完后逐渐好转。以往李先生白天发生过类似的低血糖情况,但夜间发作还是第一次。专家表示,低血糖带来的身体危害非常大,夜间低血糖则更加危险。如果低血糖时间持续超过6小时,还会对大脑造成不可逆的损伤,甚至危及生命。

非糖尿病患者低血糖症诊断标准为血糖小于2.8mmol/L,接受药物治疗的糖尿病患者只要血糖小于3.9mmol/L就属于低血糖。低血糖的症状与血糖水平以及血糖的下降速度有关,可表现为交感神经兴奋,如心悸、焦虑、出汗、头晕、手抖、饥饿感等,或者中枢神经症状,如神志改变、认知障碍、抽搐和昏迷。

发生了低血糖,一定要知道“两个15”,即吃15克含糖食物,等15分钟再测血糖。血糖仍小于等于3.9mmol/L,继续口服糖类食品。血糖大于3.9mmol/L,但距离下一次就餐时间在1小时以上,应适量进食含淀粉或蛋白质的食物,如饼干、面包、牛奶等。严重的低血糖需要及时就医,根据患者的意识和血糖情况给予相应的治疗和监护。但很多糖尿病患者并不知道15克的量到底是多少,往往会吃太多、吃过量,进而出现高血糖。

常用的15克快速升糖食物:两至四片葡萄糖片(可由包装查询每片含糖量)、三块硬糖、半杯果汁如橘子汁、120毫升至150毫升含糖饮料、一小瓶乳酸菌饮料、一汤匙糖浆或蜂蜜。首选含糖饮料或葡萄糖片,因为这类单糖食

物升糖比较快,可以更快缓解低血糖的症状。

常用的15克含糖食物:四片苏打饼干、一片切片面包约30克、一小碗燕麦粥约150克、一个小苹果约120克、一个橙子约165克、12至15颗葡萄约85克、小半碗熟米饭(60克)、小半碗熟面条(60克)、两个小笼包(45克)、半个烧饼、5个栗子、12片薯片、10个草莓、一杯牛奶(250毫升)、一瓶养乐多、小瓶可乐(150毫升)。

糖尿病患者应随身携带碳水化合物类食物,一旦发生低血糖应该立即食用。此外还需注意,发生低血糖时不建议食用巧克力。因为巧克力含油脂和蛋白质较多,进入人体转化成糖的速度较慢,当发生低血糖时,不能迅速升高血糖。

赵津

锁骨处也能得关节炎

如果锁骨附近的位置出现长期的肿胀以及疼痛,可能是得了胸锁关节炎或胸肋关节炎。

带你认识两种关节炎

胸锁关节炎和胸肋关节炎分别是指胸锁关节和胸肋关节处发生的炎症。

胸锁关节位于胸骨和锁骨的连接处,负责肩膀和胸部的部分活动。胸锁关节炎通常会导致锁骨处的疼痛、肿胀,严重时影响肩部活动。胸肋关节位于肋骨和胸骨的连接部位,是胸腔运动和呼吸的关键。胸肋关节炎会引起胸骨附近的疼痛,有时甚至让人误以为是心脏问题。

早期推荐保守治疗

在患病早期,医生通常会推荐保守治疗。常见的保守治疗方法包括:

药物治疗 使用非甾体抗炎药(如布洛芬)来缓解疼痛和炎症。

局部注射 将类固醇药物注射至炎症部位,减少炎症反应。

物理治疗 通过专业的理疗,帮助患者改善关节活动度,减轻症状。尽管保守治疗能帮助很多患者缓解症状,但部分患者对保守治疗反应较差,症状无法有效控制。这时,医生可能会建议考虑手术治疗。

这些情况考虑手术

有些情况下,手术治疗具有显著的优势,可以有效缓解疼痛,恢复关节功能、改善生活质量,同时具有降低复发风险的作用。手术治疗一般适用于以下情况:

保守治疗无效 多次尝试药物、注射和理疗后,症状仍然没有改善。

疼痛严重影响生活质量 疼痛严重影响日常活动和生活质量,无法正常工作或睡眠。

关节病变严重 影像检查显示关节结构发生明显改变,甚至有感染风险。

韩柯

腿太细警惕肌少症

肌少症是一种以全身骨骼肌肌量减少、肌肉力量下降和/或躯体功能减退为特征的疾病,在老年人中十分常见。老年人肌肉减少会导致肌肉力量和平衡能力下降,增加跌倒风险,还可能导致骨质疏松的发生和加重,会影响躯体功能,降低生活质量。

筛查肌少症的方法包括:

第一,测量小腿最大围度。如果男性小于34厘米,女性小于33厘米,就应进一步评估。第二,肌肉力量测试。上肢力量最简单的检查方法是握力,使用优势手或双手,测试2次至3次,取最大

数值。男性大于等于28千克,女性大于等于18千克,可以排除肌少症。下肢力量测试简单的方法有起坐试验,座椅高度约46厘米,在上肢不参与的前提下,用最快的速度完成5次起立一坐下动作,正常情况下应小于12秒。第三,躯体功能测试。测试6米距离以最快的速度步行所需要的时间,正常情况下应大于等于每秒1米。第四,检测肌肉质量。可以到医院进行骨密度、人体成分分析、CT、磁共振、超声等检查。

老年人预防肌少症要提高健康意识,避免跌倒。重视肌少症

筛查。日常要培养良好的运动习惯,坚持有氧运动、抗阻运动和全身协调运动,如坐位抬腿、静立靠墙蹲及弹力带等。此外,宜多参加户外活动,增加日晒时间。保持适当体重,避免体重过重、过轻或波动过大。如体重近期(半年内)下降超过5%,应引起重视,及时就诊。此外,还应做好慢病管理。肌肉减少与许多慢性疾病,如糖尿病、慢性肾脏病、心血管病、慢性阻塞性肺病、肿瘤等的发生和发展密切相关,早期发现和干预这些疾病能预防肌少症。

赵娜

四招预防腱鞘炎

腱鞘炎多发生于成年人,以日常生活或工作中用手频繁的人群为主。腱鞘炎最常发生在拇指,其次为环指(无名指)及其他手指。做到以下几点可以预防腱鞘炎。

第一,使用电脑时键盘和鼠标高度应合适,手臂和手腕自然放松,避免手腕过度弯曲或伸展。可以把键盘放置在肘部高度,且距离身体不要过远,以减少腕关节的压力。使用手机时,可双手交替操作,避免单手长时间握持和不停地用指尖输入。

第二,长时间使用电脑或手机后,将手指或手掌反压几下,能有效缓解手部酸痛。手部运动时,注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸。不宜提拿过重的物品。手指、手腕不要用力过猛,以免肌腱劳损导致腱鞘炎。

第三,在进行重复性活动时,使用适当的护具或支撑物来减轻关节和肌肉的负担,如佩戴手腕支撑带。得了腱鞘炎,重要的是放松手部,给它休息的时间,不要加重其负担。

第四,双手反复浸泡于冷水中,会使局部关节耐受度下降,出现炎症渗出、软组织水肿等,使肌腱与腱鞘产生无菌性炎症反应,从而引发疼痛。比如洗衣服时最好用温水。

王翔

日常怎样防止眼睛干涩

生活中,我们有时会感觉眼睛干干的,尤其在长时间用眼后,甚至会出现疼痛感和烧灼感,这可能是干眼症在作祟。

在日常生活中养成良好的护眼习惯,可有效预防干眼症发生:合理控制用眼时间,避免长时间连续使用电脑、平板、手机等电子设备,建议每使用40~50分钟,休息5~10分钟;保持正确的用眼姿势,使用电脑时,眼睛与屏幕的距离保持在50~70厘米;保证充足睡眠,让眼睛得到充分的休息;在干燥的环境中,可使用加湿器,以保持一定的空气湿度;在大风天气外出时,可以佩戴护目镜,减少风沙对眼睛的刺激。

平时还可以常做眨眼操,能促进泪液分泌,使眼球表面的泪液均匀覆盖在角膜和结膜表面,从而保持眼睛湿润,改善干眼症状。眨眼操简单易学,随时随地都能进行。具体做法为:轻闭眼两秒、紧闭眼两秒,睁眼两秒,循环往复。建议每次练习1分钟,一天练习10次左右。

如果已经出现干眼症状,可以用毛巾热敷双眼,放松眼部肌肉,促进血液循环和泪液分泌,保持眼球湿润。热敷时间一般为5~10分钟,注意温度不要过高,以免烫伤皮肤。

刘永瑜