

# 自己给自己开药降血糖太危险

## 全国知名专家吕肖锋提醒:市民要规范就医用药

YMG全媒体记者 林媛 通讯员 王永梅

近日,烟台市奇山医院大内科兼内分泌科主任、全国知名专家吕肖锋,带领内分泌科等专家团队,到芝罘区东花园社区和烟台市军休所第一服务管理站义诊、举办健康讲座。

### 误区一:很多人认为血糖高没什么

当天上午,东花园社区会议室座无虚席,很多居民对“大咖”吕肖锋主任充满了好奇。

“中国糖尿病患者数量全球第一,达1.4亿人。”讲座一开始,吕肖锋主任用数据让大家了解了糖尿病防治的紧迫性和重要性。

他说,但大众对糖尿病

的认识不到位。很多人认为血糖高没什么,其实不然,血糖高导致的并发症足以致命。

糖尿病会引起心、脑、肾、眼睛、口腔等多部位的疾病。最新报告显示,在患有尿毒症的透析病人中,40%是因糖尿病引发的。

“建议糖尿病患者每半

年查一次尿,查尿白蛋白指标,这样可以有效避免将来发展到透析的地步。”吕肖锋说。

吕肖锋表示,糖尿病发病率呈现年轻化趋势。令人担忧的是,很多年轻人即使血糖高也不注意控制。在临床上有些三四十岁患者因为没控制好血糖,诱发并发症,导致失

明、截肢。糖尿病发展到并发症一般需要15-20年,年轻人应该好好控糖。

糖尿病患者会出现神经、血管病变。“有些人泡脚时水温过高出现烫伤却没有痛感,说明病变非常严重,需要治疗和干预。一旦发展到糖尿病足,严重的需要截肢,影响生活的幸福感。

### 误区二:很多老年人自己开药降血糖

吕肖锋说,即使患糖尿病,也不必恐慌。控制糖尿病的原则是四早:早预防、早诊断、早治疗、早达标。患者要尽早就到医院寻求规范的治疗方式。另外,生活方式干预是治疗的基础,大家要迈开腿管住嘴。目前全球治疗糖尿病的新药也很多,借助药物治疗来降血糖,是可以早期治好的。

吕肖锋在来烟台市奇山医院任职前曾任解放军总医院内分泌科主任、全科医学科主任,

中国老年医学会内分泌代谢分会会长,主导制定了《老年2型糖尿病胰岛素抵抗诊治专家共识》,完成了科技部重大项目子课题,是国内内分泌领域的真正“大咖”。

吕肖锋表示,不少老年人“自己给自己开药降血糖”。

治疗很随便,发现自己的血糖高了,就去药店买点儿降血糖的药。最常用的是“二甲双胍+格列苯脲”。

“虽然这两种药一起使用降血糖的效果好,但危险性极大,会引起严重的低血糖反应,伤害血管。降血糖、

降脂,不但要降下来,还要保护好心脑血管。市民要规范就医、规范用药,保护好自己。”吕肖锋提醒。

吕肖锋提醒,糖尿病患者应根据指南要求,进行个体化治疗,绝对不能根据他人的治疗方案自行用药。



### 每天吃多少大豆制品能保证“豆达标”?

食用大豆好处多多。据介绍,大豆及其制品除提供蛋白质,还含有钙、钾、维生素E和较多有益健康的植物化学物,如大豆异黄酮对心脏和骨骼健康大有裨益,能减轻女性更年期症状。此外,大豆还是皂苷和植物固醇的良好来源,能减少胆固醇吸收。大豆含有的脂肪酸当中,不饱和脂肪酸占85%。

中国疾控中心营养学首席专家丁钢强表示,一般建议14岁及以上的成年人,平均每天摄入15到25克的大豆,或者相当量的大豆制品。

据了解,《中国居民膳食指南(2022年)》将多吃大豆及其制品作为核心推荐之一。但《居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国三分之二的居民,大豆摄入量未达推荐值。

丁钢强表示,超市里的一块豆腐,大概是半斤,可以满足三个人的需要量。对个人来讲,早晨一碗豆腐脑就可以达到10克大豆的量。晚上如果再吃两块常见大小的豆腐干,基本可以满足一天的需要量。

“大豆干好,营养价值高。常为盘中餐,达标是王道。”他表示,市面上种类繁多的大豆制品给公众提供了更多的食物选择和不同的营养素,各地有很多有特色的豆制品,鼓励居民选择不同的大豆制品丰富餐桌。 本报综合

### 急性心血管疾病进入高发期

11月20日是中国心梗救治日。专家提醒,秋冬季节来临,天气转凉,急性心血管疾病进入高发期,成为威胁人们健康的一大隐患,建议尽早改变不良生活习惯,建立健康生活方式,保护心脏健康。

江苏省人民医院心血管内科主任医师王连生介绍,随着人们生活及工作方式的改变,冠心病逐渐向年轻化发展。其中,饮食结构不合理、作息不规律、久坐不动等多种不健康生活方式是冠心病及其严重并发症的常见诱因。

王连生表示,在心血管病一级预防中,健康的生活习惯扮演着重要角色。他建议在日常饮食中,可养成地中海式饮食习惯,即多吃蔬菜、水果、低脂奶制品、家禽、鱼类、豆类、坚果和全谷类食物,限制钠盐、糖、含糖饮料及红肉的摄入,食用油以橄榄油等非热带植物油为主。

与此同时,定期运动还可以帮助控制体重、降低血压、改善胆固醇水平,确保心脏和其他器官获得充足的氧气和营养。王连生建议,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车,推荐每周进行弹力带训练等肌肉强化活动。上班人群可在工作期间适当活动,减少静坐时间,如每小时起身活动5到10分钟。

据新华社

## “肺气肿”这些常识要留意

慢性阻塞性肺疾病是一种常见的慢性气道疾病,老百姓称其为“肺气肿”。国家卫生健康委数据显示,我国40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率高达13.6%,但其患病知晓率仅为0.9%。11月20日是第23个世界慢阻肺日,记者就群众关注的相关热点采访了有关专家。

吸烟是导致慢阻肺的主要危险因素。“如果患者有吸烟史,又出现了不同程度的咳嗽、咳痰,稍作活动就呼吸困难、胸闷,就要考虑慢阻肺的可能,及时就诊。”沈阳市第十人民医院呼吸一病区副主任郭洋说。

专家表示,慢阻肺高危人群包括长期吸烟及二手烟暴

露者,经常暴露于生物燃料、粉尘及有害气体等环境的人群,应定期进行肺功能检查。

慢阻肺具有“三高三低”的特点,即高发病率、高致残率、高死亡率以及低知晓率、低诊断率、低控制率。

“临床上,慢阻肺早期患者来就诊的并不多,因为这一病症早期症状不明显,很多患者即使经常性咳嗽、咳痰,也觉得是自己年纪大了或是抽烟后的正常反应,当症状严重后再来就诊,往往已是中晚期。”郭洋说。

慢阻肺并非完全“防不胜防”。“肺功能检查是诊断慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的重要检查手段,建议40岁及以上人群或慢阻肺高危人群每

年检查1次肺功能。近期曾出现心肌梗死、肺大疱、气胸等病症的患者,不适宜马上做肺功能检查,需先稳定病情。”郭洋说。

冬季是慢阻肺患者症状易加重的季节。专家表示,慢阻肺患者应留意室内的温度和湿度,可使用加湿器,但要注意定期对加湿器进行清洁,雾霾天应尽量减少外出。

近年来,多地基层医疗机构配备了简易的肺功能仪,提高慢阻肺筛查的可及性。郭洋建议,慢阻肺患者要正确、规律使用吸入药物,及时向医务人员反馈使用效果和和不良反应;定期到医疗机构或接受基层医生随访,每年至少做1次肺功能检查。 据新华社

