

# 节后糖友“扎堆”入院

医生提醒,糖尿病患者长假后应到医院进行相关检测

春节刚过,福医大附二院内内分泌科就已经收治10多位糖尿病酮症酸中毒、高血糖病人,发病原因多与春节假期作息不规律和大鱼大肉饮食有关。对此,医生建议,糖尿病患者节后休息、饮食、用药一定要回归正常,并做相关检测。

□融媒体记者 张沼焯

## 节日饮食没控制是诱因

62岁的郑先生患有2型糖尿病7年,春节期间大鱼大肉吃多了,加上作息也不是很规律,前日出现恶心、呕吐、全身乏力等症状,被家人紧急送到福医大附二院急救。

他的随机血糖检查数值高到无法显示。后经系列检测,被诊断为糖尿病酮症酸中毒,如不及时救治,郑先生将有生命危险。通过补液、胰岛素静脉治疗等,目前患者症状明显好转,血糖逐步下降,趋于平稳。

“科室现在已经住满了通过急诊入院的患者,至少15人患上糖尿病相关疾病。”福医大附二院内内分泌科主任医师黄惠斌介绍,“亲朋团聚,欢宴聚餐,给糖尿病患者饮食控制增加了难度。临床上,每当节日过后,因病情加重前来就诊的糖尿病患者就明显增多。春节过后,血糖明显升高、糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷、心脑血管疾病的急性患者逐年增加。”

## 节后应严格调整膳食结构

糖尿病患者节后休息、饮食、用药一定要回归正常,否则“慢性子”的糖尿病也会跟你“急”。黄惠斌建议,节后调整血糖,要注意以下几点:

**控制能量摄入。**糖尿病患者的能量摄入可以按照每天每公斤体重摄入25—30千卡来计算。另外,还要再根据患者身高、体重、性别、年龄、活动量、应激状况等进行系数调整。不推荐糖尿病患者长期接受极低能量(每天低于800千卡)的营养治疗。

**选择优质脂肪。**膳食中脂肪提供的能量应占总能量的20%—30%。如果是摄入优质脂肪,如单不饱和脂肪酸和n-3多不饱和脂肪酸组成的脂肪,那么,脂肪供能比可提高到35%。优质脂肪可以从鱼油、部分坚果等食物中获取。应尽量限制饱和脂肪酸、反式脂肪酸的摄入量。

**控制碳水化合物占比。**根据我国糖尿病患者的膳食习惯,建议大多数糖尿病患者膳食中碳水化合物所提供的能量应占总能量的50%—65%。在控制碳水化合物的同时,应选择低血糖生成指数(GI)碳水化合物,可适当增加蔬菜、水果、全谷类食物,减少精加工谷类(大米、白面)的摄入。注射胰岛素的患者,应保持碳水化合物摄入量与胰岛素剂量和起效时间相匹配。

**严格控糖,增加膳食纤维的摄入。**严格控制蔗糖、果糖制品(如玉米糖浆)的摄入,喜好甜食的糖尿病患者可适当摄入糖醇和非营养性甜味剂。

**节后运动要跟紧。**成年的2型糖尿病患者应保持每周至少150分钟中等强度的有氧运动。可以每周运动5天,每次30分钟。



春节过后,糖友容易发生糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷等急症。(CFP)

## 三种情况需住院治疗

黄惠斌建议,糖尿病患者节后应到医院进行相关检测,最简单的可以空腹血糖和餐后2小时血糖、尿常规、尿微量白蛋白,但最好做全面检查。

他提醒,以下三种情况需住院治疗:若空腹血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 和(或)餐后血糖 $\geq 16.9\text{mmol/L}$ ,并且有多饮、多尿、多食、体重减轻等症状时,应该住

院进行胰岛素强化治疗。血糖 $\geq 33.3\text{mmol/L}$ 时,必须住院治疗。血糖升高同时发现尿酮体阳性,应该住院补液及胰岛素治疗。

以上情况经过积极地住院治疗,出院时,一般可以恢复使用既往的治疗方案。若不积极治疗,很有可能出现严重后果。



## 居室勤通风 预防结核病



定期开窗通风,可降低结核病菌在空气中的浓度。(CFP)

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员刘琼华)春季气候变化无常,容易导致人体免疫力下降,为结核分枝杆菌的侵袭提供了机会。随着节后返工、返学,人员流动加大,结核病的传播风险也在增加。泉州疾控提醒,应加强环境通风,一旦出现肺结核可疑症状,须及时隔离治疗。

结核病是由结核分枝杆菌引起的一种慢性传染病,主要通过呼吸道传播。患者咳嗽、打喷嚏、说话或者吐痰时,结核分枝杆菌会随飞沫排出体外,其他人吸入这些细菌的飞沫后,就有可能被感染。结核病的潜伏期较长,症状也不典型,可能表现为咳嗽、咯血、胸痛、发热、盗汗、乏力等。由于这些症状与其他呼吸道疾病相似,容易被忽视或误诊。

那么春季如何防治结核病呢?疾控专家为大家支招。

**增强免疫力:**合理饮食,保证充足的睡眠,适当锻炼,有助于提高身体免疫力,抵抗结核分枝杆菌的侵袭。

**居室通风:**定期开窗通风,保持室内空气新鲜,降低结核分枝杆菌在空气中的浓度。

**做好个人防护:**在人员密集的密闭公共场所,正确佩戴口罩,可以减少被结核分枝杆菌感染的机会。

**及时就医:**一旦出现咳嗽、咯血、胸痛等可疑症状,应及时就医检查,以免延误诊治。

## 多学科联动抢救 重燃“生命之光”

“感谢张主任和ICU团队,多亏他们精湛的医术,我才化险为夷。”近日,康复出院的黄阿姨和家人专程带上锦旗来到泉州市正骨医院,向该院急救系统一级医疗学科带头人张国磐主任、ICU医疗学科带头人林跃宏及ICU全体医护人员表达诚挚的感谢。

前不久,黄阿姨因右大腿骨折来到泉州市正骨医院就诊。就在准备动手术的时候,她突然意识不清、呼吸心跳骤停,命悬一线,十分危急。该院立即启动院内急救绿色通道,医生判断患者急性肺栓塞可能性极大。急性肺栓塞是临床常见危重症之一,患者可能发生休克或心跳骤停,抢救时机稍纵即逝,若不及时处理,将有生命危险。

在充分考虑医疗风险的前提下,团队快速制定了治疗方案,紧急为黄阿姨施行了下腔静脉滤网植入术,有效避免因血栓脱落而加剧肺动脉阻塞。同时,医疗团队也和家属沟通并充分告知,溶栓可能出现脑出血和内脏出血等。

正如团队预判的那样,黄阿姨在接受静脉溶栓处理后并发了脑出血,脑疝形成。此时,泉州市正骨医院神经外科团队紧急介入,进行了开颅手术,有效缓解颅内高压。

就当团队为接二连三逃生的黄阿姨感到高兴时,她的病情再次急转直下,因脑出血继发了Cushing反应(即由于颅内压急剧升高导致的一系列生理改变),持续胃出血。

一波三折的病情,让黄阿姨的家属倍感痛苦。医护团队沉着冷静,一边继续给予治疗,一边鼓励安抚家属。

最终,黄阿姨的病情逐步稳定,并开始一天一天好转。在医护团队的协同努力下,住了2个多月ICU的黄阿姨转入普通病房,后顺利出院。现在,她已经可以慢慢行走,生活也能自理了。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 吕吉安

# 今年我省首例登革热病例检出

出入境人员应提高警惕

2月20日,泉州海关在泉州晋江国际机场入境航班检疫检查时,检出今年福建省首例输入性登革热病例。

据悉,泉州海关在执行某东南亚入境航班监管任务时,发现一名旅客体温较高,经海关流行病学调查得知,该旅客有头晕、皮肤红疹症状。现场关员立即采集该旅客血液样本,经检测显示登革热核酸性。结合临床症状和流行病学调查,该旅客被综合诊断为登革热感染。

目前,海关已联系该旅客,告知检测结果并予健康建议,同时将病情通报地方卫健部门,做好后续处置工作。

泉州海关提醒,当前东南亚、南美洲等旅游热门地区的国家登革热疫情较为严重。出入境人员应提高风险意识,注意防范蚊虫叮咬,做好个人防护;入境途中如出现发热、头痛、肌肉和关节痛及皮疹等症状,及时告知交通工具乘务员;健康申报时应如实向海关申报,以便海关卫生检疫人员开展检疫排查,帮助旅客尽快获得诊治。

## 登革热由“花蚊子”传播

登革热高发季节为夏秋季,一般自5月份开始逐渐增多,8—10月份为发病高峰期。我国登革热的传播媒介是白纹伊蚊和埃及伊蚊,俗称“花蚊子”。

白纹伊蚊,主要分布在南起海南岛,北至辽宁南部,西至陕西宝鸡的辽阔地域,日出前和日落前是它们叮咬的高峰时段。白纹伊蚊的幼虫喜洁净的水,社区内的树洞、石穴、积水

轮胎,废弃的碗、盒,承接水的瓶瓶罐罐,以及丛生植物等,都是它们繁衍后代的温床。

埃及伊蚊主要分布在海南省沿海市县及火山岩地区、广东省雷州半岛、云南省的边境地区和台湾南部,尽管分布局限,但它对登革热的传播能力强于白纹伊蚊。埃及伊蚊除了在早晨和近黄昏有叮咬高峰外,整个白天都会活跃地吸血。与白纹伊蚊相比,埃及伊蚊与人类更为“亲近”,喜欢与人类共居一室,我们家中的饮用贮水缸、水培植物、花盆托、腌菜坛、饮水机等都是它们繁衍后代的温床。

减少伊蚊孳生主要有五个方法。伊蚊喜欢在人类家中附近栖息,为了减少其孳生,我们应该采用多种手段清除。

**封:**封盖水缸、水封下水道砂井或安装防蚊装置、密封有用的器皿。  
**填:**填平洼坑、废用水塘、水沟、竹洞、树洞。  
**疏:**疏通沟渠、清理岸边淤泥和杂草。  
**排:**排清积水。  
**清:**清除小容器垃圾以及垃圾塑料薄膜袋、废用瓶罐、易拉罐等垃圾容器。

## 怀疑感染登革热该怎么办

如果过去2周曾在登革热流行的国家或地区逗留,或自己生活与活动的社区、街道或所在城市范围内有登革热发生,当出现突起发热(有时可达39℃),同时伴有明显疲乏、厌食、恶心等,常伴较剧烈的头痛、眼眶痛、全身肌肉痛、骨

关节痛,可伴面部、颈部、胸部潮红时,应考虑自己有感染登革热的可能。此时应尽快到正规医疗机构就医,并主动向大夫说明自己可能得了登革热,以便尽快得到诊治,并采取防蚊隔离,防止进一步扩散。

目前尚无经审批注册的登革热疫苗上市,也就是说现在还没法通过注射疫苗预防登革热。目前也无特效的抗病毒治疗药物,主要采取支持及对症治疗措施。治疗原则是早发现、早诊断、早治疗、早防蚊隔离。重症病例的早期识别和及时救治是降低病死率的关键。

## 去登革热流行区如何预防

穿长袖衣裤,尽量选择浅色衣服,外出时使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品,避免被蚊虫叮咬。

安装纱门、纱窗,出门前可以在酒店房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等,哪怕是在高档酒店,也要注意室内灭蚊。

如果在逗留期间出现可疑症状,需要及时就诊。

返回本地后,如果在2周内出现发热,要及时就诊并说明登革热流行区旅行史。为了防止将疾病传播给家人或他人,请配合当地卫生健康和疾控部门落实登革热防治要求。

居家或住院治疗时,做好防蚊隔离,包括使用蚊帐和纱门纱窗、穿长袖衣裤、喷洒蚊虫驱避剂等措施,减少不必要的外出活动。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 蔡超颖 洪森森

## 健康新知

### 早上10点锻炼 “性价比”最高



锻炼不仅要选对方式,也要选对运动时间。(CFP)

由于生活习惯的差异,不同的人会选择不同的时间锻炼。听说选对时间,给运动带来的健康效益更大,这是真的吗?不同时间段运动真的会对器官有不同的影响吗?

一项涵盖超8.6万人的大规模前瞻性队列研究显示,无论日常体力活动的总量如何,早晨8—10点锻炼,能显著降低冠心病、中风风险,尤其是女性,“健康性价比”更高。

具体来说,早上8点左右锻炼能使冠心病风险降低11%;而在早上10点左右进行体育活动则能使冠心病、中风、缺血性中风发生率分别显著下降16%、17%和21%。

可见,早上10点左右才是运动的最佳时间点,尤其是在降低心血管疾病风险方面。

早上运动的好处不只改善心血管健康,甚至还有预防癌症的效果。

有研究显示,在清晨8—10点锻炼,对乳腺癌和前列腺癌均有预防作用,这两种癌症患病风险可降低26%—27%。这个时间段锻炼,对绝经后的女性有更强的保护作用,使罹患乳腺癌的风险降低38%。

总的来说,运动可以减少患癌症的风险,挑选运动的时间段会使运动的获益增加。

如果早晨起来运动,一定要看今天的天气怎么样,不要在特别寒冷的天气运动,因为那时全身的血管收缩,对身体没有好处。

年轻人及健康人群可以选择剧烈的运动,或者跑步、游泳等。老年人一定要选一些比较柔和的运动,比如快走、慢跑,也可以做太极、瑜伽等有氧运动。

运动前做好充分热身,尤其是有心脑血管疾病的老年朋友更要做好“运动预热”。(来源:CCTV生活圈)

## 黑木耳海带能清肠排毒

春节假期,人们吃多了高脂肪高热量的食物,肠胃负担重,不消化。老中医林采禧提醒,节后注意清肠排毒,给肠胃减减压。

节后,不少人出现上火、口臭、腹胀、消化不良、便秘等症状。消化性溃疡、高血脂、糖尿病、痛风、慢性肠炎的病人,病情往往因饮食失衡而加重。林采禧建议,节后饮食可以多安排一些排毒润肠、助消化的食物。

**黑木耳:**黑木耳性味甘、平,有凉血、止血之功效,富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及胡萝卜素等多种营养元素,特别是含铁量多,比猪肝的含铁还高7倍,是一种天然补血佳品。黑木耳有较强的吸附力,可吸

附残留在人体消化系统内的杂质,清洁血液,还能辅助预防心血管疾病、肝病、糖尿病、肿瘤等许多疾病。

**海带:**海带中的褐藻酸能减慢肠道吸收放射性元素锶的速度,使锶排出体外,具有预防白血病的作用。海带对进入人体内的有毒元素也有促排作用。

**猪血:**猪血中的血浆蛋白被消化酶分解后,可产生一种解毒和润肠的物质,能与侵入人体的粉尘和金属微粒结合,成为人体不易吸收的物质,直接排出体外,有清肠通便的作用。

经常食用新鲜水果也是十分重要的,苹果、草莓等都是清理肠胃、消除便秘的好水果。 □融媒体记者 张沼焯



海带有助排毒的作用(CFP)