

身体出现这4种症状，警惕血栓在“发威”

主讲人: 诸芹
美年大健康体检中心

近年来,血栓发病率越来越高,不仅老年人,一些中年人也会突发脑血栓。血栓致残致死率高,不过,有一些症状可以帮助人们判断是否发病。

眩晕是脑血栓及其他脑血管疾病最常见的症状之一,尤其是清晨起床时最容易发生。八成左右的脑血栓患者在发病前5—10天会出现连连打哈欠的现象,如果变得哈欠不断,需警惕血栓发生。如果走路步态突然发生变化,且肢体麻木无力时,则当心是血栓的信号。此外,血压突然升高至200/120mmHg或者降至80/50mmHg时,都要当心是脑血栓的先兆。研究表明,人如果连续四小时不运动就会增加患上静脉血栓的几率,所以,经常运动是对抗血栓的不二法门,尤其是经常久坐或经常站立的朋友,一定要注意适当锻炼。

造成血栓的原因有很多,其中血液粘稠度高是其中一个很重要的因素,想要降低血液粘稠度,有效又不费力的方法就是喝水,但是喝水也要掌握时间,在正确的时间喝水,可以达到事半功倍的效果。

经过一夜的睡眠,排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等使人体失去了不少水分,导致血液粘稠度增高,所以早晨起床后喝一杯水便能充分发挥喝水的作用了,对于降低血粘度,降低血栓的风险有很好的作用。需要注意的是,早上的第一杯水最好是温白开水,不宜用牛奶、果汁、盐水、冰水代替。

运动时由于出汗可能会导致身体缺水,血液粘稠,尤其是炎热的夏季,即使是早上,可能稍微一活动也会出一身汗,需要注意的是,不只要是在锻炼后觉得口渴了才喝水,运动前也要适当补充一些水分,可以提前预防因运动导致的身体缺水状况。

不少人有饭后喝水的习惯,但是饭后饮水也要掌握时间,最好不要吃完饭后立即饮水,这样会稀释唾液、胃液,使蛋白酶活性减弱,影响消化吸收,正确的做法是应该吃完饭半个小时之后再饮水,这样既不会影响消化,又可以缓解因为吃饭引起的血液粘度增加。

(美雅)



有种糖尿病,离孩子很近!

 **健康门诊**
江苏大学附属医院

躺在江大附院内分泌科病房上的小然(化名),今年28岁,在周遭几乎全是中老年人的病房里,这名90后姑娘显得有些格格不入。

9岁那年,她的身体突然被打上了“糖尿病”的烙印。那一年,她体重下降得厉害,总是无缘由地觉得口渴,一系列检查后,被确诊为“I型糖尿病”。

遗憾的是,这五个字的诊断并没有引起家庭的重视。父母尚且没有搞明白“I型糖尿病”究竟是怎么回事,更何况一个孩子。19年来,她没有坚持自测血糖,没有接受规范治疗,导致的直接后果,是十几年前爆发了一次酮症酸中毒。但这次身体发出的“警报”仍然没有受到重视,到了今年,28岁的小然突然感到上腹部胀痛,在江大附院就诊后,查出的疾病几乎写满了一张病例纸。

“糖尿病的急慢性并发症她几乎全有了。”负责小然的江大附院内分泌科副主任医师陈霞说,小然病情走向和生活质量预期并不乐观,“I型糖尿病患者好发于儿童,我们希望更多的人认识和了解这种疾病,更多的I

型糖尿病患者能够得到社会、家庭的关注和重视。”

19年的忽视,换来14个疾病诊断

两个月前,小然遭受了糖尿病带来的首轮打击。总觉得视力越来越模糊的她,去眼科就诊,被诊断为新生血管性青光眼、眼玻璃体出血、I型糖尿病性视网膜病变。

1个多月前,小然的睡眠问题也愈发严重,入睡困难,睡醒后又觉得浑身无力,总是做噩梦,这次,她被诊断为“焦虑性神经症、睡眠障碍”。

半个多月前,小然吃完晚饭后,突然出现上腹部胀痛,几小时后疼痛自行缓解,但觉得浑身乏力,偶尔还出现耳鸣症状,自己吃了一段时间的“吗丁啉”,并没有什么效果。

这次,小然觉得是时候系统检查一下了。她来到江大附院内分泌代谢科门诊,完善各类检查后被收治入院。

“患者的精神状态很差,长期失眠、便秘,针对她的特殊情况,科室专门开展了病例讨论,就她的既往病史、入院检查情况进行分析研判。”陈霞说,这次的检查结果也着实让大家吃了一惊,一共14个疾病诊断,可以说,糖尿病的急慢性并发症她几乎

全有了。

病程记录上满满当当地写着:I型糖尿病性视网膜病变、I型糖尿病性周围血管病变、I型糖尿病性肾病、腹痛待查、泌尿道感染、胸腔积液、肺不张、高脂血症、低蛋白血症、新生血管性青光眼、玻璃体出血、焦虑性神经症、肝囊肿、肾囊肿。

I型糖尿病,离孩子最近的糖尿病

I型糖尿病,原名胰岛素依赖型糖尿病,多发生在儿童和青少年,很容易发生酮症酸中毒,必须用胰岛素进行终身治疗。它的病因还不是非常明确,遗传、病毒感染、自身免疫缺陷等都是它的高危因素。

最近研究显示,我国0—14岁儿童I型糖尿病发病率为1.93/10万,在过去的20年里,15岁以下儿童I型糖尿病发病率增长了近4倍。

与逐年攀升的发病率不相匹配的,是家庭和社会对I型糖尿病的认识缺失。“我们临床上经常遇到这样的病例,孩子确诊后,家长不重视,或是不想让周围的人知道孩子生病,总之,各种各样的原因,让他们放弃了规范治疗。”江大附院内分泌代谢科主任杨玲说,多年来,团队始终致力于I型糖尿病的健康宣

教,目的就是为了让更多人能够真正了解I型糖尿病,做到及早发现、早期干预、减少危害。杨玲介绍,I型糖尿病可以简单理解为身体不能生产出降低血糖所必需的胰岛素,所以只能借助外源性胰岛素的帮助,这也是I型糖尿病患者必须使用胰岛素注射降糖的原因。

有一群人,一直在努力

相较于人数众多的II型糖尿病患者,大众对I型糖尿病的认知更加边缘化。

为了改变这种状况,多年来,江大附院内分泌代谢科的医护人员一直在努力着。他们屡次上门拜访抗拒给孩子做系统治疗的妈妈,他们为确诊I型糖尿病大学生做心理疏导,他们为从凌晨忙到日暮仍不够女儿看病吃药的母亲提供各种各样的帮助……有次医院举办I型糖尿病的健康讲座,现场只来了两个人,但专家仍然坚持讲完了整个讲座。

矛盾、冲突贯穿着I型糖尿病的防治过程,但坚持和坚守给了最好的注解。(孙卉 古瑾)