

江门市五邑中医院一连接诊4位年轻糖尿病患者,平均年龄不到25岁 警惕“糖衣炮弹”侵袭

近日,江门市五邑中医院内分泌科一连接诊了4位年轻的糖尿病患者,平均年龄还不到25岁。糖尿病作为一种常见病、多发病,已成为现代疾病中排名第二的“杀手”,对人体的危害仅次于癌症。目前,全世界有十分之一的成年人患有糖尿病,总数约5.37亿人。根据新版国际糖尿病联合会(IDF)地图数据显示,过去的10年间(2011年—2021年),我国糖尿病患者人数由9000万增加至1.4亿,增幅达56%。

“我科门诊每月接诊糖尿病患者约3000人次,其中糖尿病患者年轻化的比例呈上升趋势,应高度重视。”该科主任医师吕秀群表示,若有口渴、饮水多、多尿、体重下降、尿液或汗液吸引蚂蚁、视力下降、手脚麻木等症状,或发现血糖异常,一定要及早就医。糖尿病患者若不及时就医,或给糖尿病严重并发症(糖尿病酮症、糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷等)埋下伏笔。

文/梁爽 黄玉妍 刘森 国/邓榕



医生查看患者情况。

多饮多食反而体重下降 25岁男子确诊糖尿病

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损,或两者兼有引起。长期存在的高血糖,会导致各种组织慢性损害,出现功能障碍。

工作了17年的吕秀群发现,糖尿病患者呈年轻化发展趋势,20—40岁患者明显增多,甚至接诊过十几岁的2型糖尿病患者。这些患者的特点是形体肥胖、少运动,平时高糖、高脂肪、高热量饮食,多数合并高血脂、尿酸、脂肪肝,甚至高血压。

25岁的小梁,身高178cm,体重

100kg,最近两个月,出现口干、多饮、多食、多尿等症。每餐吃两碗饭、每天喝两瓶可乐,还不能饱腹、解渴,体重反而下降了10kg。小梁的一位朋友调侃道:“我们一起吃了那么多顿饭,我肉眼可见胖了,你反倒越来越瘦。你赶紧去医院检查一下。”

在朋友的劝说下,小梁来到医院就诊,查空腹血糖21.99mmol/L,糖化血红蛋白17.4%、血脂三+、β羟丁酸4.1mmol/L、总胆固醇5.82mmol/L、甘油三酯6.07mmol/L。诊断考虑:2型糖尿病合并糖尿病酮症。情况不容乐观,

医生建议小梁立即住院治疗。

住院期间,吕秀群予胰岛素强化降糖,联合中医辨证论治,选用中药汤剂内服、中药熏洗、穴位贴敷、手指点穴等特色疗法,以调节患者脏腑阴阳气血失衡状态,预防其他并发症的发生。

治疗6天后小梁好转出院,继续使用胰岛素联合GLP-1受体激动剂类药物,配合饮食、运动,控制血糖的同时减轻体重。出院一个月,小梁血糖控制良好,体重减至81.5kg,血脂保持正常,已停用胰岛素。

医学指导

吕秀群:

江门市五邑中医院内分泌科主任医师,广东省中医药学会内分泌专业委员会常务委员,江门市中医药学会糖尿病分会专业委员会副主任委员,暨南大学临床医学(中医内科学)专业学位硕士研究生实践指导教师。擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病等内分泌代谢性疾病。



阅读延伸

高危人群 应进行糖尿病筛查

吕秀群提醒,在临床实践中发现,一半以上的2型糖尿病患者是在疾病的早期无明显临床表现,而糖尿病筛查可使这些患者得以早发现、早治疗,有助于提高糖尿病及其并发症的防治效率。

如果存在以下情况,属于糖尿病高危人群:1、有糖尿病前期史;2、年龄≥40岁;3、体重指数(BMI)≥24kg/m²(或)中心型肥胖(男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm);4、一级亲属有糖尿病史;5、缺乏体力活动者;6、有巨大儿分娩史或有妊娠期糖尿病病史的女性;7、有多囊卵巢综合征病史的女性;8、有黑棘皮病者;9、有高血压史或正在接受降压治疗者;10、高密度脂蛋白胆固醇<0.90mmol/L和(或)甘油三酯>2.22mmol/L,或正在接受调脂治疗者;11、有动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)史;12、有美国糖尿病药物使用史;13、长期接受抗精神病药物或抗抑郁症药物治疗等。

吕秀群表示,糖尿病高危人群应进行糖尿病筛查,筛查方法为两点法,即空腹血糖+75g口服葡萄糖耐量试验(OGTT)2h血糖。筛查结果为正常者,建议每3年筛查一次;筛查结果为糖尿病前期者,建议每年筛查一次。

4个月大婴儿支气管严重狭窄 小球囊助力解决大问题

江门日报讯(记者/蔡昭璐 通讯员/管浩男)近日,4个月大的小哲(化名)因左主支气管堵塞严重,导致左肺上叶肺不张。支气管镜下,医生为他进行气囊扩张术、激光及冷冻治疗,成功解除了气道狭窄。这也是我市首例支气管镜下儿童气道狭窄球囊扩张术。

此前,小哲因咳嗽、气喘到江门市妇幼保健院儿科就诊,被诊断为重症肺炎收入院,CT显示除了炎症渗出外还有左肺上叶肺不张。行支气管镜检查时,医生发现患儿左主支气管上下叶开口处长了个肉芽组织,把管腔堵塞达90%,导致左主支气管严重狭窄。

该院儿内科主任吴振波说:“左主支气管开口被堵住了,气体进不去左肺上叶,从而导致肺不张。若得不到恰当的治疗,左肺上叶不张无法复张,感染亦无法控制,时间长了甚至可能出现肺叶坏死。”

考虑到小哲年纪尚小并有重症肺炎,吴振波先根据病原体结果给他进行足疗程的抗感染保守治疗。数天后,小哲的肺炎逐渐好转,咳嗽、咳痰得到明显缓解,但复查CT及支气管镜显示左主支气管仍没有缓解。综合考虑,吴振波决定手术清除肉芽组织,打通气道。

在麻醉师全力配合下,吴振波为小哲进行了支气管镜下气道狭窄球囊扩张术。术中,吴振波先用激光对肉芽组织进行消融,随后利用球囊对左主支气管进行物理性扩张,最后对肉芽组织进行冷冻治疗,防止再生。手术历时一个多小时顺利完成。术后,左主支气管原狭窄处明显增宽,通气障碍缓解,肺不张很快得到改善。不久后,小哲康复出院。

记者了解到,这是我市首例支气管镜下儿童气道狭窄球囊扩张术。吴振波说:“患儿年纪小,手术耐受能力差,病情变化快,手术对操作者要求较高,对麻醉的要求也很高。这次能顺利完成,离不开团队的配合。”

一直以来,吴振波带领科室不断钻研支气管镜介入治疗技术,并先后开展激光消融术、冷冻治疗、球囊扩张术,填补了五邑地区儿科乃至成人呼吸领域多项技术的空白。此次支气管镜下儿童气道狭窄球囊扩张术的成功开展,使该院支气管镜介入治疗技术应用能力进一步得到提升。

日前,王大爷发现前胸后背长了一串水疱,出现剧烈的疼痛,宛如针刺。尤其晚上疼痛难忍,皮肤与衣服轻轻摩擦就会产生疼痛感,严重影响睡眠。他连忙到江门市中心医院就诊,被确诊为带状疱疹。

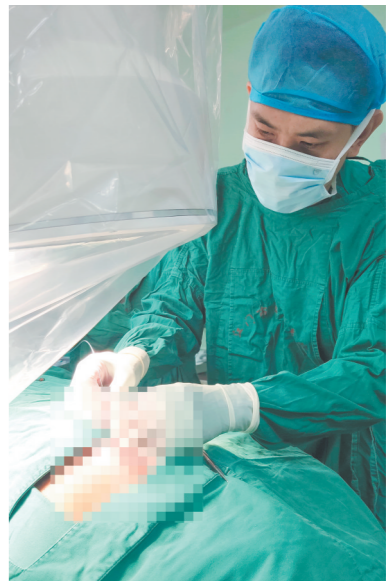
无独有偶,70多岁的李阿婆,同样也因带状疱疹遭了罪。前几天,她的头面部长出了一片水疱,被剧烈的痛感折磨得死去活来。

据了解,带状疱疹是由“水痘-带状疱疹病毒”引起的一种传染性疾病。人体初次感染病毒时可引起水痘。水痘痊愈后,病毒不会彻底从人体中清除干净,而是长期潜伏在人体脊髓背根神经节或颅神经节内。当抵抗力低下或劳累、感冒时,病毒可再次生长繁殖,趁机作乱。

黄俊伟说,带状疱疹是一种不致命、但痛得要命的疾病,还可能引起后遗神经痛,如刀割、火烧、电击、鞭抽一般,令患者饱受折磨。

值得注意的是,带状疱疹早期治疗尤为重要,尤其年纪较大的患者。如患上带状疱疹,要及时到疼痛科就诊,缓解疼痛。

黄俊伟提醒,换季时节,天气转凉,要注意合理饮食,增强营养,保证充足的睡眠,提高自身抵抗力来预防疾病。对于老年人等高发人群,接种疫苗是预防带状疱疹经济有效的措施之一,建议50岁及以上的成年人接种带状疱疹疫苗。



医生为患者进行脊髓电刺激治疗,缓解疼痛。

诊,大多数患者经过治疗后,疼痛可明显减轻,还可以降低后遗神经痛的风险。

黄俊伟提醒,换季时节,天气转凉,要注意合理饮食,增强营养,保证充足的睡眠,提高自身抵抗力来预防疾病。对于老年人等高发人群,接种疫苗是预防带状疱疹经济有效的措施之一,建议50岁及以上的成年人接种带状疱疹疫苗。

膝关节出现疼痛、肿胀、活动受限怎么办? 专家教你如何保护膝关节

进入冬季,不少人的膝关节会出现疼痛、肿胀、活动受限等问题。膝关节作为负重关节之一,是日常生活中用得最多的关节,那么,我们应该如何保护膝关节?关节炎发作怎么办?为此,记者采访了江门市中心医院蓬江分院骨科主任潘月帆。

江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 陈高洁

秋冬是关节疾病的多发季节

记者了解到,关节炎是各种类型关节炎性疾病的总称,常见的有以下四种:骨关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎、感染性关节炎、痛风性关节炎、反应性关节炎、幼年特发性关节炎等,其中,骨关节炎、类风湿性关节炎和痛风性关节炎相对较常见。

潘月帆介绍,骨关节炎也叫退行性关节炎,好发于中老年人。它以关节软骨退变性和继发性骨质增生为特征,并累及整个关节和周围肌肉。类风湿性关节炎可见于任何年龄阶段,30—50岁最常见,以侵蚀性

性为特征,好发于中老年人。它以关节软骨退变性和继发性骨质增生为特征,并累及整个关节和周围肌肉。类风湿性关节炎可见于任何年龄阶段,30—50岁最常见,以侵蚀性

潘月帆提醒,如果发生膝盖反复疼痛肿胀、蹲下站起受限、活动时发出“咔嚓”声响等,应及时到骨科就诊。要想缓解关节炎带来的不适,主要是要治疗原发病,缓解症状。

潘月帆表示,已经出现骨关节炎磨损症状的老年人,生活中可使用手杖、助行器等加以保护,增加活动能力,延缓关节退变时间。

控制体重。膝关节是人体主要

中西医结合 有效治疗糖尿病和各种并发症

糖尿病带来的各种并发症,令人谈“糖”色变。吕秀群解释,其严格意义上都是血管疾病,分为微血管并发症和大血管并发症。

微血管并发症一般表现为眼底病变、眼底出血,最后造成失明。另外,许多对供血特别敏感的组织器官,如肾脏、神经系统等,由于血糖升高影响血液循环,从而使它们受损。在感觉神经方面,患者一开始会疼,后来会失去感觉。

大血管并发症主要包括心脏病,如出现心梗或者糖尿病心脏病、心肌

病;还会造成脑血管病,如脑出血、脑梗死。此外,我国每年约有28万人因糖尿病足截肢。

近年来,该科总结经验、不断精进,发挥中西医结合特色,有效治疗糖尿病和控制各种并发症进展,彰显了综合治疗优势。

针对糖尿病酮症的急性患者,使用胰岛素强化降糖治疗联合中医辨证论治,选用中药汤剂内服、中药熏洗、中药热敷包、中药贴敷、穴位贴敷、手指点穴等特色疗法,以调节患者脏腑阴阳气血失衡状态,预防其他并发症的发生。

针对糖尿病周围神经病变的慢性患者,在控制血糖、营养神经的基础上,中药辨证选用汤剂内服,同时辨证选用中药熏洗方,联合穴位注射、穴位贴敷、中药贴敷、针刺等中医手段,降低了患者疼痛程度,提高了患者的生活质量。

吕秀群介绍,中医药内服外治对“糖尿病胃轻瘫”有良好的效果。此外,针对糖尿病足患者,该科运用先进的超声清创仪,在对伤口深部清创的基础上,中医分期辨证用内服及熏洗、中药化腐,后期用中药促进伤口愈合。

饮食治疗尤为重要 应选择多样化、营养合理的食物

除了药物治疗外,饮食治疗是糖尿病治疗的基础,也是实现血糖达标的关键。糖尿病饮食治疗的原则是合理控制总热能,做到平衡膳食,选择多样化、营养合理的食物。

吕秀群表示,我们每天要摄入的食物包括五大类:谷薯类、蔬果类、肉蛋类、奶类及豆制品、油脂类。这些食物所提供的营养素不同,对于糖尿病患者

来说,其总量要恒定,且三餐定时定量,这样才能避免血糖的大起大落。所以,糖尿病患者除了糖外,基本上什么都可以吃,关键在于控制总热量的同时,做到各种食物合理搭配。

吕秀群在门诊问诊中,发现不少患者血糖高,直接去药店购买降糖药;还有的患者只是一次血糖高,还没确诊糖尿病,就开始吃降糖药,结果出现低血

糖;甚至有的患者直接吃家人的降糖药,这些做法都是不可取的。吕秀群提醒:“发现血糖高,必须到正规医院就诊,以明确是否得了糖尿病,确诊后医生会根据患者的情况制定治疗方案。每个人的血糖谱并非一样,有的空腹高,有的餐后高,有的肝功能不好,有的肾功能不好,需因人而异、因病情而异,选择不同的治疗方案。”

妻子总是“买买买”,丈夫一度想离婚 无节制购物背后或存在情绪问题

把网购当“救星”,不开心就买

周女士今年37岁,是一名公司职员,有一个儿子。小孩出生后,冯先生便发现妻子郁郁寡欢。但因生性内向,周女士很少向家人吐露很多,冯先生也不知道妻子发生了什么事。

后来,冯先生慢慢发现家里快递变得越来越多,几乎都是妻子买的,有用的、没用的都有。对冯先生来说,妻子买点东西没什么,他也能谅解,但关键是每个月的工资都花在了购物上,还欠了外债。家里的日常开销、孩子的教育费用

全压在他身上,让他喘不过气。看着妻子各种买买买,家里的快递箱常常堆成山,冯先生气不打一处来。

这几年,两人经常吵架,夫妻关系逐渐白热化。周女士也一度想戒掉“购物瘾”,但始终没能成功,冯先生觉得妻子不可救药了。他说:“有时候气得我想跟她离婚。”

在治疗过程中,吴少钺发现周女士存在抑郁情绪。原来,生了小孩后,周女士便觉得生活压力陡然加大,工作也不

顺利,逐渐陷入了情绪问题当中。平时没有其他兴趣爱好的她,把网购当作“救星”,对购物产生了依赖。她说:“买东西会让我开心,一旦看到打折就特别激动,尤其是‘双十一’,会想买很多东西。”

吴少钺表示,生活中,我们不可避免会遇到一些问题。而人在不开心时,是会选择点事情转移注意力,只不过周女士找错了方式。同时,缺乏家人的理解关爱,也导致她难以戒掉“购物瘾”。

治疗半年后,目前小梁病情有了缓解。为了避免她再出现疯狂购物、网贷等行为,家人暂时给她换了“老人机”,电脑手机上的网贷软件也都卸载了。

吴少钺提醒,当家人或朋友出现无节制的购物行为时,其背后可能存在情绪问题或心理疾病,我们不要一味责怪他们,可以向专业人士寻求帮助。

沉迷购物,不惜网贷

对购物上瘾的,还有25岁的小璐。情绪激动时,小璐会情不自禁地打开购物App,疯狂购物,几千上万元的东西毫不犹豫就付款了。由于花起钱来大手大脚,工资很快就见了底。为此,她下载了好几个贷款软件,申请了网贷。

这种情况持续了一年多。由于小璐在外独住,家人也没有发现,只是感觉她的状态很好、很开心,话也变得多了起

来。直到半年前,家人接到网贷公司的催债电话,才知道小璐一年多来花了十多万元,其中网贷了几万元。

“其实,小璐患有双相情感障碍,她购物时多处于躁狂状态,情绪高涨,自我意识差,所以做起事来不计后果。”吴少钺说,躁狂状态过后,她看到自己的消费账单以及欠下的钱,会加重自责心理,很容易又会陷入抑郁状态。



“家里经济条件一般,还有小孩子要养,可是她总‘买买买’。一看到打折就两眼放光,尤其‘双十一’,怎么也说不听。”近日,在江门市第三人民医院的诊室里,冯先生恨铁不成钢似的望着妻子周女士,不断向心理治疗师吴少钺吐苦水。

由于周女士长期无节制地购物,不仅“月光”,还欠外债,冯先生觉得妻子不可救药,一度想离婚。但冷静下来的他,又觉得为了这点事不值得,于是带着妻子来寻求帮助。

江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 潘瑞瑞