

大吃大喝引祸上身,21岁小伙进了ICU 管住嘴,才能挡住“糖衣炮弹”

11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题是“获得糖尿病护理”,宣传口号是“了解风险,了解应对”。

2020年版中国糖尿病指南指出,我国18岁以上成年人糖尿病患病率高达11.7%。也就是说,大概10个人里面就有1个人患糖尿病。尽管患者数量很多,但是糖尿病的知晓率并不高。随着生活方式和饮食习惯的改变,糖尿病患者越来越年轻化。

那么,公众应该了解哪些糖尿病带来的风险?又该如何应对呢?对此,记者采访了江门市五邑中医院内分泌科主任医师吕秀群。

文/图 江门日报记者 李银焕
通讯员 赵晓东 刘森 实习生 许丽楠



←江门市五邑中医院内分泌科医护人员为患者普及糖尿病知识。

21岁小伙“吃”出糖尿病

近日,记者在江门市五邑中医院内分泌科病房见到了糖尿病患者诚诚(化名)。诚诚21岁,蓬江人。他身体瘦弱,苍白的脸上戴着一副黑框眼镜,稚气未脱。前一天,他刚从ICU转到普通病房。

说到平时的饮食习惯,诚诚不好意思地说,自己平时爱喝可乐、雪碧等饮料,一顿能吃两碗饭,喜欢吃肉,一碟排骨自己能吃半碟。长期大吃大喝,导致他“吃”出了糖尿病。

刚开始,诚诚觉得自己年轻,并未重视这个问题,降糖药物也不按时吃,饮食也不控制。日前,他在喝了一瓶可乐后,出现了恶心、气促等状况,到

医院检查后才知道这是糖尿病酮症酸中毒,被立即送至ICU治疗。“糖尿病酮症酸中毒是最常见的糖尿病急症,诱发糖尿病酮症酸中毒的原因主要为感染、饮食或治疗不当及各种应激因素。”吕秀群说,若不及时治疗,严重的可引起昏迷,甚至危及生命。

经ICU抢救,诚诚的病情逐渐平稳。想起在ICU救治的经历,他不禁后怕:“原来糖尿病还会危及生命,以后我一定会控制饮食,少喝饮料。”

近期,吕秀群还接诊到多位糖尿病酮症酸中毒患者。她告诉记者,有一个72岁的婆婆,患糖尿病史多年,

有腰痛症状,平时自行购买药物服用。此前,她在市场购买“纯中药水”治疗腰痛,结果出现头晕、上腹痛、恶心呕吐等症状,后来出现意识模糊,病情危重,被诊断为糖尿病酮症酸中毒、消化道出血、重度贫血、肾功能不全,病情危重。

还有一位41岁的男性患者几乎每天都喝酒,“喝”出了糖尿病。确诊后,他依然戒不掉喝酒的习惯,近期被确诊为糖尿病酮症酸中毒、胰腺炎、双肺炎。

幸运的是,在江门市五邑中医院内分泌科中西医结合治疗下,这些患者康复良好。

高危人群需定期筛查

糖尿病酮症酸中毒只是糖尿病的其中一种严重并发症。事实上,糖尿病的并发症还有很多,有的甚至会危及生命。

吕秀群介绍,糖尿病最常见的并发症包括糖尿病的眼病,如视网膜病变;糖尿病肾病,这是目前发生肾功能衰竭、肾透析的主要原因;引起心脑血管疾病;糖尿病神经病变;全身各脏器系统都会因为血糖的升高而受到严重损伤。

“不只是糖尿病患者要了解风险,糖尿病高危人群也要了解风险,需定期进行糖尿病筛查。”吕秀群表

示,半数以上的2型糖尿病患者有疾病的早期无明显临床表现,糖尿病筛查可使这些患者得以早期发现、早期治疗,有助于提高糖尿病及其并发症的防治效率。

吕秀群提醒,如果存在以下情况,属于糖尿病高危人群:有糖尿病前期史;年龄≥40岁;体重指数(BMI)≥24kg/m²和(或)中心型肥胖(男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm);一级亲属有糖尿病史;缺乏体力活动者;有巨大儿分娩史或有妊娠期糖尿病病史的女性;有多囊卵巢综合征病史的女性;有黑棘皮

病者;有高血压史或正在接受降压治疗者;高密度脂蛋白胆固醇<0.90mmol/L和(或)甘油三酯>2.22mmol/L,或正在接受调脂药物治疗;有动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)史;有类固醇类药物使用史;长期接受抗精神病药物或抗抑郁症药物治疗等。

吕秀群介绍,糖尿病筛查方法为两点法,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。

“五驾马车”促进血糖达标

糖尿病会给身体带来多种并发症,如何预防至关重要。

吕秀群表示,糖尿病综合治疗有“五驾马车”,在患者积极配合的前提下,可以使大多数糖尿病患者拥有与常人相似的生活质量和生命长度。“五驾马车”包括:健康教育、饮食、运动、药物和监测。

健康教育是核心。患者本人和日常与患者共同生活的亲属需要积极主动学习,掌握和了解糖尿病相关知识,尤其要特别掌握糖尿病并发症和引起并发症的原因,生活必备常识,积极向专业人士寻求帮助,遵医嘱进行系统规范化治疗,

提高患者及亲属自我管理意识和能力。

饮食是基础。患者需要合理饮食,医护人员帮助患者制定科学有效的营养计划,确定合理的饮食方案。既保证身体必需的足够营养,又不过多摄入高盐高脂高糖食物,减少肠胃及身体负担,合理分配各种营养物质,循序渐进恢复并维持理想体重。吕秀群举例道,为了减少餐后血糖升高,建议糖尿病患者先吃菜,后吃主食。推荐进食顺序为汤、菜、肉、主食。

运动是手段。患者应在医生的指导下,选择适宜的运动,最好每天

在相对固定的时间段进行运动。一般建议餐后1小时运动最佳,可以降低血糖的发生。

药物是武器。糖尿病患者的治疗原则为早期、长期、综合、个体化。药物治疗包括口服药物和注射药物两类。糖尿病的药物治疗属医学专业知识,患者及家属一定要谨遵医嘱,切勿擅自更改和停用药物。

监测是保障。血糖监测的目的是知晓自身的血糖水平,有利于科学合理地调节工作生活方式和为医生调整药物治疗方案提供参考,降低无症状性低血糖的发生率,促进血糖达标。

相关新闻

“健康素养大讲堂”今日开讲 科学防治糖尿病 远离“甜蜜的烦恼”



为进一步增强群众糖尿病防治意识,促进形成健康生活方式,营造全民防控糖尿病的良好社会氛围,提升糖尿病全方位管理防治水平,今日下午3点,由江海区委、区政府、区卫生健康局、区疾病预防控制中心指导,江海

区卫生健康局主办的“健康素养大讲堂”将在江南街道下沙文化展示活动中心开讲。这不仅是该局积极响应《健康中国行动(2019—2030)》要求,贯彻落实健康广东行动、推进健康江海建设的一项重要举措,也是该局推动“我为群众办实事”实践活动的落地举措之一。

随着人们饮食生活方式的改变,糖尿病发病率呈逐年上升趋势。作为一种常见病、多发病,糖尿病已成为威胁我国居民健康

的主要慢性病之一,早防早治显得尤为重要。本期活动的主题为“了解风险,了解应对,共同预防糖尿病”。在一个多小时的时间里,江海区人民医院内科主任李东光将向群众科普糖尿病防治知识,传授糖尿病防治技巧。通过“早检查、早发现、早预防、早治疗”,降低发病率,提高诊治率、治疗率、控制率。

届时,直播江门App将对此次活动进行全程直播,敬请关注。(文/图 邓榕 吴慧敏)

专家名片

李东光

江海区人民医院党总支委员、内科主任、主任医师,江门市医学会内分泌学分会委员、江门市医学会心血管病分会委员、江门市胸病中心质量管理组专家。擅长糖尿病、急性心肌梗死、冠心病、心律失常、高血压病的诊断治疗,有丰富的临床经验。



江门首台 多孔腹腔镜手术机器人“上岗”



泌尿外科团队在多孔腹腔镜手术机器人辅助下成功开展腹腔镜后肿瘤切除术。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/谭淑欣)为促进江门生物医药科技和卫生事业高质量发展,近日,江门市中心医院精锋医疗产学研合作基地揭牌仪式在该院仁济楼举行,现场还举行了全国手术机器人标准化操作培训基地揭牌暨江门首台多孔腹腔镜手术机器人开机仪式。

随着医学科技的不断推进以及医疗服务需求的不断增长,“人工智能+医疗”已逐渐成为推动医疗卫生事业发展的重要着力点,为解决医疗资源不足和提高医疗服务质量提供技术支撑。其中,手术机器人能够有效提高手术的安全性、有效性和舒适性,降低手术的创伤和并发症,缩短手术时间和恢复周期,为患者带来更好的手术体验和疗效。

此次,深圳市精锋医疗科技股份有限公司(以下简称“精锋医疗”)携手江门市中心医院,共建江门市中心医院精锋医疗产学研合作基地,是进一步深化深江合作,共同促进科技创新、科技成果转化落地的有力举措。

据介绍,本次“上岗”的多孔腹腔镜手术机器人是国内首款获得国家药监局批准应用于泌尿外科、妇科、普外科、胸外科等科室的手术机器人产品,具有自主知识产权和国际领先的技术水平,已在全国多家医院成功应用于多个专科,为众多患者提供了更优的手术治疗方案。精锋医疗副总裁韩文彬称,该公司将充分发挥技术优势和资源优势,与江门市中心医院的专家团队紧密合作,开展机器人手术规范化应用,提高医疗质量和效率,培养高水平的手术机器人专业人才。

江门市中心医院党委书记左万里介绍,该院将充分发挥双方的优势和资源,共同开展手术机器人的临床应用、技术研发、人才培养、学术交流等方面合作,探索手术机器人在泌尿外科、妇科、普外科、胸外科等领域的应用前景,提升手术机器人的智能化、精准化、个性化水平,为广大患者提供更安全、更有效、更舒适的手术治疗方案。

延伸阅读

患上糖尿病 需要终身吃药吗?

市民张洋(化名)在35岁那年被确诊为糖尿病,他身高1.7米,体重高达110多公斤,餐后血糖高达30mmol/L(正常值小于7.8mmol/L)。

原本张洋不把这当回事,直到他看到旁边病床33岁同样患糖尿病的小伙子出现了轻度脑梗塞,他才害怕,“原来糖尿病也能引起这么严重的并发症。”出院后,张洋决定好好运动和饮食。3个月内,他便减重15公斤。复查结果显示,他的血糖已恢复正常。

长期以来,糖尿病被认为是一种终身性并不断恶化的慢性疾病。一旦确诊,必须终身服用降糖药,或者使用胰岛素来控制血糖。

“事实并非如此。”吕秀群表示,糖尿病是可以“缓解”的。“缓解”糖尿病就是通过某种治疗方式干预病因,使得糖尿病患者血糖能够得到良好控制,长期不需要药物治疗,达到缓解的效果。吕秀群提醒,这并不意味着治愈了糖尿病,如果对生活方式不加以节制,缓解后的糖尿病还会再次恶化。

吕秀群建议,糖尿病患者要注重生活方式干预治疗,包括合理的饮食控制,保持正常范围的体重;每天进行至少30分钟适合自己的运动,包括快走、跑步、游泳等;定期检测血糖、血压、血脂等。

江门首家 “ICU后门诊”开诊

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/伍丽霞 何洁兰)为切实提高ICU出院患者的生活质量,近日,江门市人民医院“ICU后门诊”正式开诊,为有需要的患者及其家属制定包括生理、心理、康复、营养、护理等系统化的预后管理方案。这是江门首家为重症患者提供延续服务的门诊。

随着重症医学诊疗水平的提高,大部分重症患者经过ICU的成功救治后,可转回病房并康复出院。但在离开ICU后,很多患者或家属会存在不少疑虑,比如,为何出现肢体活动乏力、记忆力下降、注意力下降等症状,管道如何定期更换与维护,如何补充营养等。此外,还有一些隐性健康问题不容易被发现,或发现后不知道如何处理,在一定程度上影响了患者的生活质量,从而加重家庭和社会负担。

该院“ICU后门诊”主要由ICU的医护专家联合出诊。另外,该门诊还与神经内科、康复科、临床药学、临床营养等多学科强强联合,为患者提供专业的后续康复指导意见,解决困

扰患者及家属的诸多问题。

哪些患者需要看“ICU后门诊”?该院ICU主任容永璋介绍,主要有以下几种:ICU后综合征及ICU获得性衰弱、营养不良重症患者、季节性爆发性疾病重症患者、慢性内科性疾病患者、慢性器官功能不全患者急性发作期、重症疾病咨询指导服务、ICU后康复指导等。他说,在这里,专业的医生和护士将提供二对一、个体化的门诊服务,同时建立电子病历档案进行跟踪随访,为全民健康护航。

记者了解到,该院“ICU后门诊”的出诊时间为每周四下午2:30—5:30,出诊地点为门诊楼二楼内科门诊8号诊室,每周由1名医生与1名护士同时出诊。有需要的市民,可通过以下方式挂号:1.微信公众号预约:关注江门市人民医院微信公众号→点击门诊服务→预约挂号→选择“内科门诊”→选择“ICU后门诊”→选择就诊时间(每周四)→确认挂号;2.现场挂号:请到门诊楼一楼挂号窗口办理挂号;3.电话预约(正常上班时间):0750-3887333/3887000。

养成良好习惯 守护心脏安全

进入冬季,心脏病高发期也随之到来。在日常生活中,有多种因素容易诱发心脏病,患者应注意防寒保暖,避免冷风直吹;注意均衡饮食,控制好体重、血压、血糖、血脂等;合理作息,劳逸结合,少久坐、少熬夜。另外,适量运动可以让心脏得到锻炼,对健康有益,心脏病患者在运动时要根据个人情况选择适当的运动类型和运动量,并讲究适量、循序渐进,注意控制运动的强度,必要时可以找专业人士制定运动“处方”。

“如果能够及时发现、及时救治,绝大部分心脏病患者的生命是可以挽救的。”高伟栋提示,心脏病有头痛、胸闷、气短、隐痛等早期信号,如果在日常生活中有类似现象,应及时就医检查;心脏病发病时会产生胸闷、胸痛、出汗等症状,如果出现,应立即拨打120急救电话请专业医护人员进行判断,若符合心脏病特征,应第一时间前往医院就诊;如果身边的人出现了类似症状,也应第一时间拨打120急救电话,若有必要,应对发病者进行心肺复苏。

值得注意的是,吸烟也会提高患上心脏病的风险。高伟栋说:“吸烟容易造成动脉硬化,是引发心脏病的一大‘元凶’。在我接诊过的心脏病患者里,不少有或曾有吸烟习惯。”

在日常生活中,应当养成良好的习惯。进入冬季,气温下降,心脏病患者应注意防寒保暖,避免冷风直吹;注意均衡饮食,控制好体重、血压、血糖、血脂等;合理作息,劳逸结合,少久坐、少熬夜。另外,适量运动可以让心脏得到锻炼,对健康有益,心脏病患者在运动时要根据个人情况选择适当的运动类型和运动量,并讲究适量、循序渐进,注意控制运动的强度,必要时可以找专业人士制定运动“处方”。

“如果能够及时发现、及时救治,绝大部分心脏病患者的生命是可以挽救的。”高伟栋提示,心脏病有头痛、胸闷、气短、隐痛等早期信号,如果在日常生活中有类似现象,应及时就医检查;心脏病发病时会产生胸闷、胸痛、出汗等症状,如果出现,应立即拨打120急救电话请专业医护人员进行判断,若符合心脏病特征,应第一时间前往医院就诊;如果身边的人出现了类似症状,也应第一时间拨打120急救电话,若有必要,应对发病者进行心肺复苏。

值得注意的是,吸烟也会提高患上心脏病的风险。高伟栋说:“吸烟容易造成动脉硬化,是引发心脏病的一大‘元凶’。在我接诊过的心脏病患者里,不少有或曾有吸烟习惯。”(张泽彬)