

“未病先治” 远离糖尿病

本报记者 周娟 通讯员 李琦

今年11月14日是第17个“世界糖尿病日”,从今年起,“世界糖尿病日”正式更名为“联合国糖尿病日”,这意味着,专家的学术行为上升为各国的政府行为,旨在促使各国政府和社会各界加强对糖尿病的控制,减少糖尿病的危害。今年的主题是“糖尿病和儿童青少年”。

“肥胖是引发糖尿病的主要诱因之一。”随着人们物质生活水平的不断提高,糖尿病这一原本多发于中老年的疾病正在蔓延至年轻人甚至是少年儿童。河南省中医药研究院糖尿病科主任、中国中医科学院医学博士杨辰华告诉记者,控制体重、合理膳食、充足睡眠,保持良好的生活习惯,能有效预防糖尿病的发生和发展。

提倡“未病先治”

近年来,糖尿病发病率迅速增加,

年轻病人有明显的增长趋势,而且趋于低龄化发展。杨主任说,这些年轻患者最明显的特征就是肥胖或者有家族病史。肥胖是糖尿病的诱因之一,而一旦患上II型糖尿病,就很难根治,一定要在预防上多下功夫。

营养过剩、运动量减少、经常吃高热量的食物、饮用碳酸饮料等都是导致肥胖的因素,而避免肥胖,减少糖尿病的发生几率,必须养成良好的生活习惯。杨主任介绍,早在2000多年前的《黄帝内经》中就有提到“上工治未病”的思想,中医认为,积极预防对糖尿病的治疗有着举足轻重的意义。

从远离肥胖入手

预防糖尿病,远离肥胖,最重要的还是养成良好的饮食和生活习惯,尤其是原本生活无规律者更要当心。

首先,不能暴饮暴食,要少吃高脂

肪的油腻和快餐食品,最好能定期吃些粗粮,多吃高纤维的水果。尽量少在餐馆吃饭,在家做饭不要放入过多的油。

运动也是必不可少的一项预防手段,适当运动不仅能保持体型,还有助于促进心肺功能,减少心血管疾病的发生,使患上II型糖尿病的危险大大降低。

除此之外,保持愉快的心情也很重要,人的情绪和血糖高低有很大关系,总是大悲大喜,不但容易诱发糖尿病,还会使血糖难以控制。

很多糖尿病患者早期无症状,多在体检时被偶然发现,可能已有几年病程。专家建议,30岁以上无病史的成年人,最好每2~3年筛查一次,若体重过重,有家族病史,或曾怀孕生下巨大的高危人群,至少每年要验血糖一次,利于有效预防和治疗。

警惕并发症

一旦患上糖尿病,一定要积极治疗,控制病情,并随时注意预防并发症,主要是慢型糖尿病并发症的产生,目前比较常见的有糖尿病肾病、糖尿病周围神经病变、糖尿病眼病等,临床证明,中医治疗慢性糖尿病并发症有明显优势。

糖尿病周围神经病变是糖尿病最常见的慢性并发症之一。患者手脚疼痛麻木,严重者甚至致残、致死等。中医临床总结出补肾活血法和营养神经治疗法,效果显著。

另外,如果使用药物一段时间并不能降低血糖,要注意是否是顽固性高血糖,对此,中医讲求“一通二补三解毒”的治疗方法,旨在调节内环境平衡,促使代谢正常,纠正系统紊乱,达到标本兼治的目的。

睡好秋觉解秋乏

本报记者 郑磊

“深秋时节节气始盛,阳气始衰,人极易疲乏。睡眠是养精蓄锐、恢复体力的最佳手段,俗话说得好‘会睡不如会睡’。所以说,秋季的睡眠非常重要,大家千万别大意。”10月22日上午,记者来到北环路一家大药房,该药店为让市民了解更多的健康养生常识,开展了互动活动。

养生偏方

促进睡眠

如何更好地改善睡眠

改善睡眠

该药店孟君主任告诉记者,秋季的睡眠对人们非常重要,成年人每天应保证7个小时的睡眠时间,老年人要保证在9至10小时,稍微再上岁数的老人宜在10~12小时内,同时更应重视睡眠质量。

首先要选择一个适合自己的睡位:选择理想的睡姿——侧身屈膝,只要入睡时被不掩面,手不搭胸,想怎么睡就怎么睡。实际上人的睡姿在一夜之间可变换60次之多,而多次数的辗转有利于大脑皮层的抑制扩散,可提高睡眠质量;其次要选择宽大、软硬适中的床铺,选择较轻、保暖性强的棉被和纯棉、宽大、柔软的睡衣。

造成失眠的原因很多,但贪睡与运动不足是引起失眠的两个普遍原因:一般午觉不易过长,秋季早晚可适度运动如散步、快走,可改善睡眠质量。“少眠天寿,多眠短寿”,而适度睡眠的同时保持适度运动,是人体健康长寿的真谛。

针对现场市民提出的如何让小孩入睡睡眠时,孟主任介绍,秋天随着气温下降,昼夜长短也发生着变化。这个季节,妈妈要让宝贝适当多睡一些。由于夏季宝贝睡觉盖的少,到了秋天总会踢被子,很容易受凉感冒。不要因此就给宝贝多穿或穿厚的睡衣,穿的越多,越不舒服,就越要踢被子。白天睡觉时,应该脱去外衣,盖上薄被,醒后再把外衣穿上。睡着了的小宝贝,不管是抱在怀中,躺在推车或汽车里,还是在家中的床上,都要避免受风,尤其是对流风。在室外睡觉的

小宝贝,还要避免阳光直射眼睛。刚刚睡醒的宝贝,不宜马上抱到户外,先在室内活动一会。

养生偏方

促进睡眠

谈到改善睡眠质量的注意事项时,孟主任强调,要注意以下几个方面:

首先睡前尽量少进食。这将会增加肠胃负担,易造成消化不良,有害身体。最好不要喝茶,茶中的咖啡碱能刺激中枢神经系统,引起兴奋,睡前饮过浓的茶会因之而难以入睡,饮用过多的茶会使夜间尿频,进而影响睡眠。

再者睡前心态要平静,情绪不可太激动。睡前情感起伏会引起气血的紊乱,导致失眠,还会对身体造成损害。不要过度娱乐。睡前如果进行过度娱乐活动,尤其是长时间紧张刺激的活动,会使人的神经持续兴奋,使人难以入睡。

此外,睡觉不要掩面。如果睡时用被子捂住面部会使人呼吸困难,身体会因而缺氧,对身体健康极为不利。睡前忌吹风,注意保暖,人体在睡眠状态下对环境变化适应能力降低,易受冷空气的侵袭而感冒。

记者在活动现场看到,广大市民对一些改善睡眠的偏方很感兴趣:

葱枣汤:大枣5枚,葱白7根。将红枣洗净,用水泡5天,放入锅内,“武火”煮沸,加葱白,再用“文火”煎10分钟。

枣麦桂圆汤:小麦60克,大枣14枚,桂圆肉去壳核7个,洗净后加水共煮,待枣煮熟后即可食用,每日一到两次。

丹参冰糖水:丹参15克加水200毫升,煎煮20分钟后去渣,再加适量冰糖,以微甜为度,分两次饮用。

莲心茶:取莲子心、生甘草各3克,开水冲泡当茶饮用。

百合汤:生百合100克,加水500毫升,“文火”煎煮烂,分两次食用。

冷和辛辣刺激的食物,切忌暴饮暴食,禁酒。

其次,注意保暖。近段时间天气忽暖忽冷,早晚温差大,要及时添加衣服,注意保暖。早晨晨练者避免吸入寒气,防止因受凉而引发消化系统疾病。可以多喝些羊肉汤防止胃寒。

心理调节举足轻重

肠胃等消化系统疾病和心理因素有很大关系,郑州市第九人民医院心理卫生中心主任常国胜说,工作压力、心理紧张、情绪低落等可以引起慢性胃炎、胃溃疡等症的发生发展,身心疾病和心理问题会导致胃肠功能紊乱。

平时要学会放松调节自己,常主任介绍,第一:生活要有规律。养成良好的生活作息习惯对心理健康的调节很重要。第二:注重人际交往。随着生活和工作节奏的加快,许多人长期处于精神紧张的状态。平时应该多与人接触交往,多培养自己的兴趣爱好,适时调节放松心情。烦躁、低落的情绪容易影响人们的心理卫生,要避免紧张、焦虑、愤怒等不良情绪的刺激,随时保持愉快轻松。第四,适当运动。经常进行户外运动,劳逸结合,可以提高自身的抗病能力。另外,患病的人群要注意及时进行药物治疗和心理干预的治疗,避免病情加重,影响工作和生活。本报记者 张伟

专家提醒

警惕“慢性疲劳综合症”

本报记者 郑磊

家住花园路的尚女士是一家房地产策划公司的主管,每天的生活就是开车去郑东新区CBD工作,有时候加班加点都是以泡面充饥,回到家还得操持总是做不完的家事。近段时间她总觉得神疲乏力,全身酸软,且注意力不集中,工作效率也有所下降,即使清晨起来到门口去取一下报纸,拖一次地板都感到很累。到几家市直医院检查内脏器官都没有什么病变,接诊医师认为是疲劳综合症,无特效药物,只是告诉她要放宽心,调理好生活,慢慢就会好的。

慢性综合症蔓延都市领域

郑州市第八人民医院主治医师杨靖告诉记者,慢性病已经成为我国城市居民的头号杀手,每年死于此的人数接近600万,特别是我国从事科研或计算机软件开发、媒体等职业,或是企业高层管理者,慢性疲劳综合症的发病率高达50%。形象地说慢性疲劳综合症就是威胁现代人健康的隐形杀手,是使都市人寿命缩短和生活质量下降的潜在因素。

杨主任介绍,慢性疲劳综合症指疲劳引起的一种长期疲乏无力状态,不能通过卧床休息而缓解的全身不适、精神萎靡、手足酸软、记忆力不集中、工作效率低等一系列症状,一般分为躯体疲劳和精神疲劳。患病症状特别像病毒感染,导致工作、学习及社会活动能力明显下降,并伴低热、头痛、肌肉痛、抑郁、失眠等症状。以往人们对这种病认识不足,很多患者被误诊为神经衰弱。为此,杨主任强调,一定要充分认识到慢性疲劳综合症的危害。处于慢性疲劳综合症状态的人在免疫系统、神经系统、内分泌系统等重要生命控制中枢都存在异常,如不引起重视,后果将是严重的。现代社会威胁人类健康的疾病如:恶性肿瘤、高血压、糖尿病、肝炎以及给人类带来种种痛苦的肥胖

症、高血脂、肌肉酸痛、抑郁症、精神分裂症等,都可以说与慢性疲劳综合症有着非常密切的关系。

记者随后走访了郑州几家市直医院,调查发现女性发病率明显高于男性,比率大约为2:1,其中20~50岁的白领女性患病率最高,特别是有些事业有成、教育水准较高的女性。据了解,这与女性的生理特点有关。再者,现代女性不仅同男性一样竞争在压力重重的社会上,还要承担家庭的压力,更容易发生紧张、抑郁情绪而引发疲劳。此外,女性养成的一些不健康的生活习惯,如过度节食减肥、常吃速冻食品也是不可忽视的因素。

过度疲劳是元凶,预防调节是根本

据介绍,慢性疲劳综合症与过度疲劳紧密相关,是某种职业导致的疾病。它还与环境因素、心理承受能力及生活方式有关,文化和社会结构所造成的压力,也对慢性疲劳有一定影响。

慢性疲劳综合症也称为生活方式病,“要想远离慢性病,就必须改变生活方式。”专家强调。

首先要多吃蔬菜、水果,提倡均衡饮食结构,合理均衡摄取营养,保护免疫系统;多吃低糖、低脂肪食物,不要总吃速食餐或方便食品,它们大多营养不够均衡。此外,要养成良好的生活方式:要以平常心处世,尽量戒烟、限酒,积极改善睡眠,每晚按时睡觉,晚上6~7点后不喝咖啡、可乐等含咖啡因的饮料;可用温水洗脚。先慢慢浸洗5~10分钟,然后用手反复按摩脚心、脚腕,通过改善局部血液循环解除疲劳。

有规律地适量运动,低强度的运动可取得最佳效果,最好的运动是走路,建议要做到三个“半小时”,即早晚各散步半小时,中午午睡半小时。

必要时可向心理医生咨询,借此排遣压力,以更好的状态投入生活学习之中。

秋冬多吃山药

都说“冬吃萝卜夏吃姜”,那秋天又该吃些什么呢?专家推荐:不论男女老少,山药都是秋季最佳滋补食品。

全家:为秋冬进补打基础。秋冬进补前吃点山药,更有利于补品的吸收。山药为补中益气药,具有补益脾胃的作用,特别适合脾胃虚弱者进补前食用。将山药、大枣20克、米(粳米、糯米各一半)熬成粥,就是很好的选择。

女性:益气养血暖手脚。中医认为,手脚冰凉与体质虚弱有密切关系,而山药乌鸡汤和龙眼山药羹均具有很好的补中、益气、养血作用,特别适合手脚发凉症患者。

男性:防止“老胃病”复发。在“老胃病”病人中,有相当多属于

溃疡病,而秋季是溃疡病容易发生或复发的季节。现代药理研究证实,山药有助于胃黏膜的修复。可用鲜山药制成山药扁豆糕,或小米山药糕,蒸熟后食用。

老人:补益中气防感冒。山药具有健脾益气的作用,因此,多汗、反复感冒的气虚患者在秋季应该适度增加山药的摄入量。可以把山药炒食、蒸食、拔丝,也可以与大米、小米、大枣一起煮粥食用。

儿童:防治腹泻好帮手。每年8~12月是小儿腹泻的多发季节,用山药粉治疗腹泻,比较容易接受。具体做法为:将山药研细磨粉与米粉按1:2的比例给患儿混合服用,每天喂食2~3次即可。

庄乾竹

耳聋耳鸣

一滴见效

千里耳是国家批准根治耳聋耳鸣的新型外用品,一滴进耳当场见效,2疗程治愈耳鸣,3疗程告别耳聋,中耳炎只

需一盒。纯中药高浓缩,安全高效。

电话:0371-63285611

心理诊所

退休心理调适

做个快乐的“老顽童”

本报记者 周娟



寂寞、失落,并由此而引发情绪上的多怒、善疑,总是闷闷不乐,烦躁不安,导致失眠、多梦、心悸且有阵发性全身燥热感……从有规律的在职生活转变成慢节奏的悠闲生活,一些老人退休后突然有种无所适从的感觉。郑州市老年病护理院老年病科主任潘鹏举说,老年人的这种心理变化,主要是与社会交往有关,老人退休前后一定要注意及时进行身心调适。

转变角色坦然面对

一些老人退休前工作忙碌,突然放下来,会感到很不适应,一般都会表现为性情变化明显,通常闷闷不乐、郁郁寡欢,或者急躁易怒、坐立不安、唠唠叨叨。有时候还会行为反复、无所适从,注意力不能集中,做事经常出错,并且容易怀旧,变得固执。

潘主任说,老人在离退休以前就要开始调节自己的身心,做好充分的心理准备,在离退休之时就不会因为突然间离开了工作岗位而变得很失落。退休后要及学会转变角色。要及时找到适合自己的文化娱乐生活,比如学习一些老年期必备的保健知识,参加有益于身心的活动,如书法、绘画、音乐等等。

坚持早起锻炼身体,不但可以改善一天的心情也可以提高自身的免疫力。在饮食上也可以适当的调节,比如多进一些清补的汤,能够有助于调节身体的状况。

此外,还要积极和家人沟通,得到家人的支持和理解。作为家人,也要在老人退休的时候,帮助老人适应新的生活,可以多陪老人聊聊天,多关心老人的日常生活。尽量利用空余的时间多陪陪老人,丰富老人的退休生活,帮助老人坦然面对新环境。

培养兴趣结识朋友

在退休前除了工作之外,没有或者很少有人特殊爱好的人,在退休后便比较容易失去精神寄托,容易感觉原本充实忙碌的生活开始变得枯燥乏味,进而对生活缺少情趣,就会产生抑郁。而那些平时有广泛爱好的人,在退休后,才容易及时地改变自己,去充分享受闲暇爱好所带来的

生活乐趣,不容易出现心理负担和异常。平时善于结交朋友,在退休后才能在生活得到和外界交流的机会,使心境就变得比较开阔,心情开朗,消极情绪就不易出现。

老人退休后首先要保持健康,最主要的是保持心理健康。潘主任建议,最好在自已居住的小区或街道里多交一些老年新朋友,培养自己的兴趣爱好,经常一起参加一些户外活动,适度地锻炼。此外,还要注意调节日常的饮食,平衡膳食,控制体重,保证充足的睡眠。

身心注重自我调养

退休老人应生活起居规律化,做到自我调养,防病从早。如果条件许可,退休老人应该适当做一些力所能及的事,使自己不离社会生活,增加晚年生活的乐趣。

对老年人来说,除了勤于用脑及注意营养、睡眠充足,避免过度劳累外,还须注重锻炼身体,适当打打羽毛球或乒乓球,经常散步、游泳等。可以根据个人兴趣,多培养一些个人爱好,如看戏、园艺、烹调等。

另外,要克服有害身心的不良习惯,应该戒烟、酒,尽量少用不必要的药物。如果已身患一些老年性疾病,如心血管病、糖尿病等症,也不要怕麻烦,定期去医院检查各项指标,在医生的指导下服用药品,并且尽量服用一些中药制剂。

健身有方

快走五千步有助瘦腰

美国哈佛大学的一项研究发现,给想瘦腰又没时间运动的女性提供了一种简便的瘦腰方式,只要保持每天累积5千步以上的快走,就可以缩小你的腰围。

快走是最瘦腰的有氧运动方式,它不需要大量的时间和激烈的运动,而是利用零散时间活动。5分钟、10分钟,只要能累积一定的活动量即可。

想要瘦腰的女性可以根据自己体能的状态,以每分钟100~120步左右的速度来步行,保持微喘、可交谈的程度(心跳约120/分),每日30分钟,或是利用一天当中3~5分钟的空档,比如晚饭后负责遛狗、把家里的垃圾扔到楼下的回收桶,下班后逛半个小时的商场或超市等等。

每天累积快走5千步,不仅运动到双脚,也能兼顾全身的肌肉,可让原本不喜欢运动、腰部肥胖的女性,在2~3个月内平均减去2公斤,腰围缩小3厘米左右。

想瘦腰的女性,除了保证每天5千步的快

走外,还可以在办公室和家里配合做一些简单易行的瘦腰操,使瘦腰的效果更加明显。

办公室瘦腰法:站立,两腿分开与肩同宽,双手交叉举过头部,双臂伸直,弯向右边,使身体成一条弧线,坚持5秒钟;双臂返回身体正中,手肘弯曲,双臂放松,身体向右边弯下,坚持5秒钟。左边运动也依此进行。

身体要尽量弯曲,左右两边各做20次(也可根据自己的实际情况多做几次)。双臂尽量伸直,身体侧弯时,在不拉伤肌肉和韧带的前提下,最大程度地使身体的弯曲度加大。做完后轻轻扭摆胯部,使身体放松。

家庭瘦腰法:坐在地上(或比较硬的床上),双脚平踩在地上,背部挺直并挺胸,身体微微向后仰,双手自然伸直向前,肚子挺起用力。下半身维持不动,以腹部的力量依次朝左、右方旋转上半身。

这组动作可以训练腰腹两侧的肌群,强度较强,一般初学者来做,会觉得有点吃力,但相对的,效果也会比较明显。 刘晓川