

断碳水+空腹运动=玩命

警惕减肥期血糖“断崖”



本报讯(通讯员 郑莎 记者 戴虹红)70岁乔大妈患有2型糖尿病20多年,她每天按时打针吃药,血糖控制得不错,但万万没有想到会因为低血糖而被送医。

前不久,乔大妈感冒,人没有精神,胃口也差。她听说感冒应激血糖可能会高,因此对用药是一点也不敢放松,每天还是坚持打针吃药。这天夜里,乔大妈上厕所时晕倒在地,家里人赶紧将其送至浙中医大二院(浙江省新华医院)急诊,结果显示为低血糖,后转至内分泌科病房系统治疗。

“血糖失衡的杀伤力,远超我们想象。”医院内分泌科医生吴双表示,许多人知道高

血糖的危害,却低估了低血糖的致命性。医学界有句名言:“高血糖以年为单位摧毁健康,低血糖则以分钟夺命。”“当血糖骤降时,大脑因‘断供’葡萄糖会迅速宕机,轻则表现为饥饿感、心慌、手抖、冷汗,重则意识模糊、抽搐、昏迷、大小便失禁、脑损伤甚至死亡。”

“降糖药物一定要严格遵医嘱使用,避免自行随意加量,定期监测血糖。另外,如果患者有恶心呕吐、腹泻、进食减少、合并肝肾疾病等,要注意调整降糖方案,避免使用不合理药物或剂量导致低血糖。”吴双强调。

非糖尿病人群也可由饮酒、过量运动、进食减少或延迟、疾病等引起低血糖。最近许多人跟风减肥,加入“节食减肥”“运动减肥”大军,但有些人没有掌握科学减肥方法,空腹运动、不吃晚饭、断绝碳水……这些行为都在为低血糖埋雷,会因能量来源中断而诱发低血糖。

吴双解释,运动前最好不要空腹,小心血糖“断崖”。

进食不规律是诱发低血糖的重要诱因。“有些减肥的人一整天只吃一顿高糖食物,就可能突然间感觉到头晕、心慌。”吴双说。

对于有应酬的人来说,饮酒会“抢占”肝脏代谢资源,抑制肝脏释放葡萄糖,导致血糖骤降。更重要的是,饮酒后的头晕、意识模糊症状会掩盖低血糖反应,延误诊治,严重者可导致死亡。

“建议经常应酬的朋友适度饮酒,量力而行,喝酒前先吃主食和蛋白、脂肪类食物。”吴双说,对于没有糖尿病的人群来说,如果突然感到有心慌、手抖、出冷汗等低血糖症状,可以立即补充15克快速升糖食物,比如4-6颗硬糖(嚼碎)、1勺蜂蜜或白糖、150毫升含糖饮料(配料含白砂糖)。但是巧克冰激凌冰淇淋因为升糖慢,不适合急救。如果低血糖症状不能缓解,或者反复出现,需要尽快就医。

58岁的他为什么“自己打自己”

本报讯(通讯员 马梦迪)帕金森病怎么诊怎么治?当身体的免疫系统“错认”了自己,开始攻击本该守护的器官,这是一场“自己人打自己人”的战斗。58岁的绍兴人张先生与肝癌抗争了2年。一个月前,他突感腰背部酸胀,皮肤和小便开始发黄。他来到浙江省人民医院越城院区检查。“医生,我是不是又复发了?”张先生焦虑地问。

影像检查提示,肝内肿瘤转移,胰腺竟也异常肿大。是癌症扩散?还是另有隐情?面对复杂的病情,越城院区肿

瘤内科迅速启动MDT(多学科诊疗),病理报告证实了专家们的推断:胰腺中挤满炎性细胞,而非癌细胞。结合影像和激素治疗快速起效,最终张先生被确诊为罕见的自体免疫性胰腺炎,这种疾病起病急、易误诊,却能通过激素“逆风翻盘”。

“真的不是癌症扩散?”张先生的妻子激动地问,眼中闪过一丝希望。“是的,虽然这是一种自体免疫性疾病,但通过激素治疗效果很好。”肿瘤内科主任助理、越城院区病区主任赵同伟说。张先生松了一口气。

自体免疫性胰腺炎是一种罕见且易误诊的疾病,临床需高度警惕其与胰腺癌、慢性胰腺炎的区别。早期诊断依赖组织学和多学科评估,可显著改善预后(激素治疗有效率达90%以上)。其特点包括以下三点:发病快,常被误认为急性胰腺炎甚至胰腺癌。治疗神速,激素1-2周即可缓解症状。存在隐匿陷阱,20-30%患者会合并肠炎,需长期随访。张先生接受激素治疗后,腰背部酸痛消失,皮肤黄染迅速消退,肝功能明显改善。

可穿戴设备能测量皮肤“呼吸”

美国研究人员开发出首款能测量皮肤“呼吸”的可穿戴设备。通过分析皮肤释放和吸收的气体,该设备提供了一种评估皮肤健康状况的全新方法,包括监测伤口、检测皮肤感染、追踪皮肤水分含量、量化有害化学物质暴露剂量等。

新设备能精确测量皮肤释放的气体,评估皮肤屏障的恢复情况,为糖尿病患者的伤口管理提供有力支持。研究人员可通过测量皮肤释放的二氧化碳和挥发性有机化合物,了解驱虫剂、护肤霜等产品的实际效果,甚至为开发更有效的透皮药物递送系统提供数据支持。

据人民网

肥胖致16种常见病风险增加

美国约翰斯·霍普金斯大学研究团队领导的一项研究发现,肥胖特别是重度肥胖与罹患16种常见健康疾病密切相关。

研究团队收集了参与者的数据,评估了参与者与16种疾病相关健康状况,包括高血压、2型糖尿病、高脂血症或血脂异常、心力衰竭、房颤、动脉粥样硬化性心血管疾病、慢性肾病、肺栓塞、深静脉血栓形成、痛风、与代谢功能障碍相关的肝病、胆结石、阻塞性睡眠呼吸暂停、哮喘、胃食管反流病和骨关节炎。

结果显示,随着肥胖等级的提高,参与者的患病率和发病率逐渐增加。

据《科技日报》