

慢病管理

健康话题

带您了解糖尿病前期

北京老年医院 王璐

什么是糖尿病前期？简单来讲，就是血糖高于正常人，但未达到糖尿病水平。这类人发生糖尿病的风险较高，半数人可能在5年内进展为糖尿病。目前，对于糖尿病前期的准确定义尚未达成共识。其中，世卫组织将糖耐量减低（2小时血糖7.8~11mmol/L）和空腹血糖受损（空腹血糖6.1~6.9mmol/L）定义为糖尿病前期。

生活中，哪些人需要注意检测空腹血糖或糖化血红蛋白呢？大于等于45岁的成人、具有妊娠期糖尿病史的女性，以及体重指数（BMI）≥23kg/m²并有以下一个或多个其他糖尿病危险因素中的任意年龄成人：1.一级亲属患糖尿病的家庭史。2.久坐的生活方式。3.高血压。4.血脂异常。5.心血管病病史。6.多囊卵巢综合征。

当发现自己处于糖尿病前期，应做到：

如果处于糖尿病前期，可以通过改变生活方式以降低患糖尿病的风险。如戒烟、健康饮食、加强运动锻炼等。在饮食上，可以适当多吃果蔬和低脂乳制品，少吃肉类、甜食和精制谷类，不要喝甜味饮料，如汽水和果汁。

超重者宜将体重控制在健康范围，减重5%~10%可以明显降低患病风险。

建议每天至少运动30分钟，这里的运动不是指要去健身房或做剧烈运动，散步、园艺及跳舞等活动均有助于改善健康。

糖尿病前期属于中医“脾瘅”“肥胖”“食郁”等范畴，预防可予茶疗、食疗、八段锦、太极拳等。下面为您推荐2个茶疗方：

健脾消瘅茶

适应病证：糖尿病前期脾虚痰湿证（多表现为倦怠乏力、纳差、便溏、口淡无味或黏腻、脘腹胀满、四肢沉重、头重胸闷、动则喘促、形体肥胖、腹部增大）。

常用药：党参、山药各15克，山楂、决明子、荷叶、佩兰、玫瑰花各10克。

制作方法：以上中药磨粉。

服用方法：每天泡茶饮服，20克/次，2~3次/天，12周为1个疗程；

益气生津袋泡茶

适应病证：糖尿病前期气阴两虚证（多表现为倦怠乏力、口干口渴、夜间为甚，头晕、腰膝酸软、自汗、潮热盗汗、五心烦热、心悸失眠、形体偏瘦）。

常用药：西洋参、麦冬、玉竹、石斛、枸杞子各10克，玄参6克、砂仁3克。

制作方法：以上中药磨粉制成袋泡茶，5克/袋。

服用方法：每天泡茶饮服，每袋以150毫升开水浸泡20分钟，1袋/次，2~3次/天，16周为1个疗程。

冬季皮肤瘙痒的应对之策

北京中医药大学东方医院皮肤科 杨碧莲



人过中年，皮肤新陈代谢速度变慢；进入老年期后，皮肤的变化会更加明显。由于形态、结构和功能上的变化和衰退，老年人的皮肤有3个突出特征：萎缩、敏感、增生。这3个特征体现形式又是怎样的呢？

皮肤萎缩波及表皮、真皮和皮下组织及皮脂腺、汗腺等，导致老年人的皮肤变薄、松弛、弹性降低，产生皱纹。而因为皮肤萎缩变薄，老年人的皮肤对外界冷热、疼痛、干燥等刺激更加敏感，皮肤受内外因素作用后反应更加强烈。老年人皮肤萎缩的同时，更容易出现

皮肤瘙痒症的初期，通常没有皮肤损害，患者往往感到小腿部最痒，在脱衣睡觉时，开始感觉股前侧、内侧小腿等部位剧烈瘙痒，且越抓越痒，有时会因抓挠而导致皮肤出血。

皮肤瘙痒症有泛发性和局限性之分，泛发性皮肤瘙痒症患者最初皮肤瘙痒局限于一处，进而逐渐扩展至身体大部分区域或全身，皮肤瘙痒常为阵发性，尤以夜间为重；局限性皮肤瘙痒症发生于身体的某一部分。

需要提醒的是，出现老年性瘙痒时，需警惕其是由内科疾病诱

发，比如糖尿病、肝病、肾病，甚至是肿瘤性疾病，也可产生瘙痒。另外，也可能是因为老年人胃肠功能较弱、营养摄入不足，导致气血亏虚，不能濡养肌肤，从而出现瘙痒。

针对老年皮肤瘙痒，可采用以下方法进行应对：

1. 正确洗澡。老年人洗澡次数不宜过多，使用水温不宜过高，一般以35℃~40℃为宜。洗澡时间不宜过长，以10分钟左右为宜，洗澡时，不宜用碱性较大的肥皂。

2. 坚持润肤。老年人油脂分泌少，皮肤干燥，故此需要经常涂抹一些护肤用品，如护肤膏、护肤霜、护肤油等，使皮肤保持一定的湿度和滋润度，有利于防止皮肤瘙痒。

3. 饮食要求。老年人的饮食需要保证营养充足，不宜太素，避免太咸、太腻，少吃或不吃辛辣等刺激性食物，多吃新鲜的黄绿色蔬菜及各种优质蛋白。

4. 生活规律。皮肤瘙痒的情况会在生活不规律、睡眠不佳、休息不好、心情不舒畅时加重。故此，老年人必须注意生活规律、保证睡眠质量、不要过度劳累，保持大便

通畅。同时注意忌烟酒、浓茶及食用辛辣食品。

5. 药物治疗。在药物治疗方面，需要遵循医嘱用药。平时注意避免用搔抓、摩擦及热水烫洗等方法来止痒。倘若皮肤瘙痒是其他疾病的一个表现症状，则应以治疗原发性疾病为主。

除此之外，冬季是病毒感染的高发季节，老年人容易出现的一个皮肤病就是带状疱疹，俗称“缠腰龙”，患者容易出现剧烈疼痛，从而影响生活质量。

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病，感染病毒后，当人体抵抗力低下、劳累、感冒或发生其他感染时，病毒可再次生长繁殖，并沿神经纤维移至皮肤，使受侵犯的神经和皮肤产生皮疹与剧烈疼痛。

需要提醒的是，对于带状疱疹而言，早发现、早治疗非常关键，如果不及时治疗或治疗不当，少数体质较差的患者在皮疹消退后，仍然会遗留神经痛的症状，甚至可能持续多个月。故此，当出现相关症状时，需尽早前往正规医院进行检查，积极配合治疗，遵循医嘱用药。

就医提醒

胆结石疼痛与胃痛有啥不同

临床上，许多胆结石患者会将症状描述为“胃疼”，这是为什么呢？

胆囊位于人体的右上腹，由此，许多人认为，只有右上腹疼才是胆囊疼。实际上，胆结石引起的不适还可以表现为其他方面，比较有“迷惑性”。

在分辨胆结石的症状之前，我们需要先了解一下疼痛的传导。以手部举例，手的疼痛是由躯体神经传导，比如，手指被针扎了一下，我们可以准确地定位疼痛的位置。而胆囊的疼痛是由内脏神经传导的，对于我们来说，想要准确定位疼痛的具体位置，就会比较困难。由于胆囊与胃的位置比较接近，一些患者在胆结石发作时，就会误认为是发

生了胃疼。

如果是胆结石卡住引起的疼痛，被称为胆绞痛，其与胃疼有几点不同：

引发原因 胆结石引起的疼痛，通常发生在进食油腻食物后，是在餐后出现的疼痛。反观胃疼多数发生在空腹时，进食之后可能会缓解。

疼痛性质 胆结石引起的疼痛通常会比较剧烈，而胃疼的症状多数是不舒服或隐痛，相比之下不算剧烈。

非典型症状 胆结石的症状除了腹痛之外，有时还会引起肩膀疼痛，一般是右肩疼痛，这种情况与神经支配有关，反观胃疼不会引起右肩疼痛。

继发症状 如果结石卡住的

时间长，可能继发急性胆囊炎，患者可能出现发烧的症状，而胃疼一般不会出现发烧的情况。

发作时间 胆囊疼痛在夜间多发，在急诊，经常会遇到因胆结石夜间疼痛来就诊的患者。胆结石在夜间多发的原因是，当人们处于站立状态时，胆囊底是垂着的，结石不容易掉下去。而到了晚上躺下休息，胆囊颈在下，结石容易卡到胆囊颈。此外，有些人睡觉时翻身，随着体位发生变化，结石卡在胆囊颈，从而引起疼痛。

当出现胆结石相关症状时，莫要将其误认为是“胃疼”的老毛病，而应及时就医以查明疼痛的原因。

（北京大学第三医院）

生活指南

天气变冷，许多受到胃病困扰的朋友开始打嗝打个不停。这是为什么呢？

原来，人们受到冷空气的刺激，胃肠容易出现收缩和痉挛，导致黏膜充血、胃酸分泌增加，从而损伤胃黏膜。加之，寒冷环境中，人体所需要的能量增加、饮水量增加，胃肠负担也变大，从而容易出现胀气、疼痛、呃逆、胃部不舒服等，可能导致胃病复发。此时，需要注意日常生活调理，并培养良好的生活习惯。

注意保暖 寒冷天气会对人体胃部造成刺激，寒气侵入胃部，可能引起胃疼，日常需注意及时添加衣物、避免受凉，也可以使用热水袋暖胃、缓解胃疼的症状。

注意饮食 在饮食上，宜以清淡、易消化的食物为主，不要吃辛辣刺激性的食物，不要吃过于油腻的食物。同时，吃饭时，尽量做到细嚼慢咽，不要过急。

规律饮食时间 不要随意调整吃饭的时间，一日三餐应做到定时定量，晚上不要吃夜宵。

正确掌握服药时间 服用一些药物时，可能会出现胃肠道的不良反应，对胃肠道造成损伤。故此，在服用药物时，应关注正确的服药时间，有些药物在餐中或餐后服用会比较好。

遵医嘱用药 如果胃疼且长时间不能缓解，需要在医生的指导下及时服用药物，比如奥美拉唑、兰索拉唑、山莨菪碱、颠茄片等，在服用时需谨遵医嘱。

天寒注意暖胃护胃

首都医科大学宣武医院 陶慧敏

吃火锅莫陷误区

陈浩 于子涵

三下三”等涮锅“秘诀”。不过，从健康角度来看，这样做的风险其实很大。比如，毛肚、鸭肠等食物中可能含有寄生虫和虫卵，还有一些致病的细菌，一般情况下，寄生虫和虫卵在100℃的高温下，1分钟可以被消灭。反观“七上八下”“上三下三”的做法，往往连1分钟都难以达到，由此可见，这样涮煮食材可能会为我们带来健康风险。俗话说，好饭不怕晚，为了保证食品安全和健康，建议适当多煮一会儿，待食材被充分煮熟后再食用。

误区三：先涮肉，后涮蔬菜。

大部分人吃火锅时，会选择先涮肉。不过，从健康角度来讲，先涮蔬菜更好一些，这是因

为蔬菜中含有丰富的膳食纤维，可以增加饱腹感。先吃菜、再吃肉，可以帮助我们控制好食量。

对于一个成年人而言，每次吃肉在1两~2两就够了，可以选择上脑肉、鱼肉、虾肉等脂肪含量较低肉类。对于喜欢在火锅中涮动物内脏的人群，可以点些黄喉、毛肚等，这些食材比猪脑、腰子、肥肠等要更健康一些。

在此为您总结一下涮锅顺序：先吃蔬菜、菌类、豆制品，然后选择肉类（推荐上脑、鱼肉、虾肉）和淀粉类（主食）。如果吃火锅时不喜欢吃主食，可以用薯类代替，如红薯、芋头、山药，既美味又营养。