控糖可以“不走寻常路”

都是刚确诊的糖友,该吃药还是该打胰岛素?如果注射胰岛素,还能停针吗?关于刚确诊的Ⅱ型糖友如何选择降糖路径的事,专家有话要说。

一个打针一个吃药

37岁的陈先生最近体重急剧下降,本以为是劳累过度所致,直到他在小区里晕倒,被家人紧急送医后才发现,他患了Ⅱ型糖尿病,餐后血糖28毫摩尔/升。52岁的聂女士,则是在一次体检中发现血糖偏高,进一步检查后,确诊患了糖尿病。

“建议陈先生采取胰岛素强化治疗,聂女士采取口服降糖药治疗。”河南省洛阳市第三人民医院内分泌科主任田军航说,如果说聂女士选择的是常规降糖路径,那么,陈先生的治法就属于“不走寻常路”。

田军航说,如果把高血糖比作敌人的话,常规应对做法是先“礼”后“兵”,即先通过生活方式改变和血糖“谈判”,如果不见效,就用“兵”——口服降糖药(如二甲双胍)控制血糖。要是控糖效果还不理想,再增“兵”——加其他药物,还不行就上“终极武器”胰岛素。“但如果常规做法并不能战胜敌人,可能让身体深陷‘战场’,血糖控制情况会越来越糟。”

重兵猛击打退高血糖

陈先生确诊时,餐后血糖达到了28毫摩尔/升,糖化血红蛋白值超过了10,口服降糖药已显得力不从心了。

“通过胰岛素治疗,可缓解糖毒性对胰岛细胞的伤害,避免‘战场’扩大带来身体损伤。”田军航说,强化治疗的时间多在3个月内,一旦高血糖得到控制,糖友完全可以在医嘱下停用胰岛素,改用口服降糖药,甚至部分糖友仅需通过饮食、运动控制就能控糖。

按照《中国Ⅱ型糖尿病防治指南(2017年版)》建议,只要糖友糖化血红蛋白≥9.0%或空腹血糖≥11.1毫摩尔/升,即可采用这种方案。如果糖友口服降糖药3个月后,糖化血红蛋白仍高于7%,也可采用胰岛素强化方案。田军航提醒,刚确诊的糖友,尤其是年龄偏大且有慢性基础疾病的老年糖友,一定要遵医嘱选择适合自己的方案。

别乱用二甲双胍

田军航提醒,虽然二甲双胍是治疗药物,但不能为了预防糖尿病而擅自服用。

一些糖尿病前期人群,如肥胖、有糖尿病家族史等人群,如需服用二甲双胍控制血糖,应遵医嘱,不可乱用。此外,防治糖尿病,除避免一些危险因素,养成健康的生活方式外,关键还要尽早筛查糖尿病。一旦确诊,平时除了要监测血糖,还要每3个月检查一次糖化血红蛋白。

(据《洛阳晚报》)

调整心态爱自己再学会爱别人

◎心理

近日,一款名为“血吊坠”的饰品在网络走红,在电商平台销量高达10万件。女孩子在购买该产品后通过扎破手指等“自残”方式将鲜血滴进去,做成“血吊坠”送给男朋友。商家称这样的做法既表达自己对爱情的忠诚,也可以为男朋友辟邪免灾。

媒体曝光后,多个电商平台的“血吊坠”已被默默下架。但我们不禁要问,如此“自残”,健康风险谁来控?如此病态的“示爱”,心理上健康吗?

“血吊坠”的制作过程存在健康隐患

在某电商平台上搜索“血吊坠”时发现,该产品外表看起来平淡无奇,由一根绳子穿着一个玻璃材质的小瓶子,瓶体可以打开,里面还有一个更小的容器,可以盛放各种液体,售价在20元到50元之间。除此之外,商家还很“贴心”地买一赠三:采血针、自吸管、创可贴。在详情页“手把手”教消费者如何采血,堪称“一条龙服务”。

在该产品的评论区,有不少消费者分享自己采血过程的视频,有的视频播放量高达1万余次。更有消费者在评论区写出相关“教程”,教大家如何采到更多的血液。但是,在制作“血吊坠”的过程中,存在着严重的健康隐患。

根据《中华人民共和国传染病防治法》及其实施办法的有关规定,医疗卫生机构使用进入人体组织或无菌器官的医疗用品必须达到灭菌要求。各种注射、穿刺、采血器具应当一人一用一灭菌。凡接触皮肤、黏膜的器械和用品必须达到消毒要求。

即使是专业医护人员进行取血,也需要在无菌的条件下,使用消过毒的一次性取血针为患者采集血样。而商家提供的采血针等医疗用品来源不明,缺乏相关医疗资质。在取血时,若使用的采血针未经消毒或没有清理好创口,可能出现感染、坏死甚至破伤风等情况,情形严重的可能危及生命。

上海市协力(郑州)律师事务所执业律师张媛媛提醒,若在制作“血吊坠”的过程中发生感染事件,商家是要承担责任的。

“血吊坠”反映了消费者心理问题

郑州大学第三附属医院心理治疗师苏连轩表示,购买“血吊坠”这种消费行为是由市场需求来驱动的。通常情况下,这种需求需要外界环境的激发和诱导。“血吊坠”的消费群体主要是女性,所以,这个行为可能跟女性本身具有的一些特质有关。

商家通过网络宣传等各种方式推广该产品,把一部分心理上存在缺陷的女性内心的需求激发出来。这部分女性在购买该产品后,用自我伤害的方式将该产品制作完整,送给恋爱中的对象,在此过激行为中获得心理需求的满足。

苏连轩说,在心理学中,有一种情结,叫做自我牺牲情结,也称为圣母情结。一般两个人谈恋爱时,女性会经常问对方:“愿不愿意为了我伤害自己?”“愿不愿意为了我去死?”类似这样的话,从某种程度上来讲,都是女性的自我牺牲情结和圣母情结的体现。

出现这种情结时,如果能合理把控尺度,会转化成对对方的关心。如果不能合理把控尺度的话,通常会让对方通过自我伤害的方式来表达对自己的爱。所以,这些行为是女性对恋爱对象的一种要求和渴望。当她们表达对对方的爱意时,比如购买“血吊坠”,背后其实是一种需求的支撑,一种给予爱、表达爱的需求。

另外,该消费行为还体现出这些女性对稳定恋爱关系的追求。想向对方给予爱、表达爱,想让恋爱关系稳定下来,这种需求属于正常现象。但即使有这种需求,也不应该采用过激的方式来表达。

恋爱中的过激行为或与家庭教育有关

苏连轩表示,从心理学上来讲,在恋爱中出现类似于制作“血吊坠”这样的过激行为背后,可能还跟自身的成长经历有很大关系,尤其与12岁之前的家庭教育有关。

一般来说,可能存在以下两种情况:

第一种情况是孩子在成长过程中得到的爱太多了,他会不断地想要表达这些爱。但这个孩子可能是独生子女,抑或家人对他过于溺爱,在这样的家庭背景下,家人对他的爱都是单向付出,不需要他给予回报。所以在成长过程中,可能导致他在表达爱意时遇到阻碍。特别是当进入恋爱关系时,他可能就会选择用极端的方式来表达对对方的爱,出现“自残”等行为。

第二种情况可能就是这个孩子从小得到的关爱不够。因为从小缺乏爱,当他进入恋爱关系时,变得不太会表达。同时,由于从小得到的爱不够,缺乏安全感,对稳定恋爱关系的需求特别强烈。这种情况下,他可能会通过自我伤害的方式,来证明自己的爱很强烈、很高尚,以此来表达自己的爱。

“也有一部分孩子可能处在叛逆的青春期,想要标新立异,通过伤害自己的方式来表达爱,引起心仪对象或获周围人的关注,以满足自己的成就感。”苏连轩讲道。

生活中,越是看起来轰轰烈烈的爱,在某种程度上,可能越说明恋爱关系当中的人在心理上存在问题。人们常说,陪伴是最长情的告白,真正成熟的爱可能反而是平平淡淡的。

(据《大河健康报》)

雨水养生记住“三早”

雨水节气过后,养生要讲究三“早”。

厚衣服别脱太早。这时还应该捂着点,如果一下子把衣服脱得太多,就会因不适应气候变化而易着凉得病。

早起+午睡。初春季节,很容易出现“春困”的现象,早起、午睡能很好地解决这一问题。很多人吃饱后午睡,会出现入睡难、起来后头昏脑涨等不适,建议不妨试着把饭后午睡改为饭前午睡。在春季,饭前午睡半小时,比饭后午睡2小时更能有效消除疲劳和困乏。午睡时间以半小时至一小时为宜。

早防晒多保湿。初春基本集合了大风和干燥两个因素,护肤很有必要。春天应换掉冬季油腻的面霜,选用具有保湿功效的护肤品,如含有果酸或是以甘油与尿酸为保湿成分的面霜。

(据《中国医药报》)

益气养血 喝红豆沙甜汤

材料:红豆150克,红糖50克,冰糖15克,红枣6颗,姜2片,水2000毫升。

做法:红豆加入适量清水浸泡一夜。将红豆、红枣、姜片加水放入锅中,大火烧开后转小火慢炖两个小时,其间不时搅拌以免煳锅。在出锅前5分钟把冰糖和红糖加入锅中,稍加搅拌。

功效:生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,具有解表散寒之功效。红枣能补脾胃生津液,用于脾胃虚弱、食少腹泻、心悸等症。与红豆、红糖共煮,不仅口味软糯香甜,还具有益气养血、健脾暖胃、祛风散寒、活血化瘀之效,特别适合女性朋友、儿童和贫血者食用。

(据《北京晚报》)