

# 老年人控糖有了专属方案

日前,国内第一部《中国老年糖尿病诊疗指南(2021版)》发布,提出了老年糖尿病诊疗的新理念和新路径,内分泌专家进行了详细解读。

## 老年糖尿病需进行综合评估

老年糖尿病是指年龄 $\geq 65$ 岁,包括65岁以前和65岁以后诊断的糖尿病。患者以2型糖尿病(非胰岛素依赖型)为主,有少数1型和特殊类型糖尿病。该人群的特点是并发症和(或)伴发病多、症状不典型、低血糖风险高、糖友自

我管理能力弱等。除常规糖尿病诊断外,还要在不同时段重复检测以确诊,建议对初诊的老年糖友进行肿瘤筛查。

对老年糖友健康状态进行综合评估,包括共患疾病情况、肝肾功能、用药情况、日常生活活动能力、认知功能、精神状态、营养情况等多个方面,分为“良好”“中等”和“差”三个等级,并参照此评估结果制定个体化治疗、护理及康复策略。日常生活活动能力包括如厕、进食、穿衣、梳洗、行走,工具性日常生活活动能力包括打电话、购物、做饭、服

药和财务管理。

### 根据健康状态设定降糖目标

健康状态良好或中等的老年糖友,应先通过生活方式干预进行血糖管理,在此基础上血糖不达标,应尽早进行药物治疗。单药治疗3个月以上血糖仍控制不佳,应联合用药治疗。经过规范的非胰岛素治疗仍无法达到血糖控制目标的老年糖友,应及时用胰岛素治疗。对于健康状态评估为差的患者,则需要基于重要脏器功能、药物治疗反应、低血糖

风险等,制定血糖控制目标并选择合适的降糖方案。

在药物选择方面,尽量避免选择有低血糖风险的药物,如短效胰岛素、磺脲类促泌剂等。能口服用药,尽量不注射,可每天服用一次长效降糖药。选择安全性强的降糖药,降低多重用药风险。优选二甲双胍、SGLT2抑制剂(如达格列净等)、DPP-4抑制剂(如利格列汀等)。

老年糖友如果没使用有引起较高低血糖风险的药物,如单独使用二甲双胍、阿卡波糖、SGLT-2抑制剂、DPP-4抑制剂等,空

腹血糖可以控制在5.0毫摩尔/升至7.2毫摩尔/升,睡前血糖控制在5.0毫摩尔/升至8.3毫摩尔/升。使用了胰岛素、磺酰脲类胰岛素促泌剂,空腹血糖要控制在5.0毫摩尔/升至8.3毫摩尔/升,睡前血糖控制在8.3毫摩尔/升至10毫摩尔/升。

### 糖友合并心血管疾病合理降压

高血压患者的收缩压控制目标为140毫米汞柱以下。老年糖友患动脉硬化性心血管疾病者,若能耐受,收缩压可控制在130

毫米汞柱以下,健康状态差者适当放宽目标至150毫米汞柱以下。降压药首选血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂,如卡托普利、洛沙坦等,不建议两者联用。

老年糖友如何预防并发症?糖化血红蛋白达标前,每3个月检测一次,达标后每6至12个月检测一次。有动脉粥样硬化性心血管疾病者应定期进行颈动脉和下肢动脉超声评估并积极干预。定期体检筛查糖尿病慢性并发症,如糖尿病眼病、糖尿病神经病变等。

(据《快乐老人报》)

## 越休息腰越痛

### 警惕患上脊柱关节炎

长期腰痛,而且越是长时间静止不动,疼痛越严重。专家提示,这可能不是机械性的腰肌劳损,而是脊柱关节炎,其属于风湿免疫类疾病,以青壮年男性最为多发,极易被误诊、漏诊。

北京大学第三医院风湿免疫科主任医师、教授穆荣介绍,腰背疼在医学上分为机械性和炎症性,机械性比如腰肌劳损,疼痛点一般分布在人体脊柱

两侧肌肉;脊柱关节炎则属于炎症性,一般表现为“下腰疼”,甚至是坐骨处疼痛,随着病程的延长逐渐往上发展,可达到颈部。

“腰肌劳损是越活动,症状越加重;脊柱关节炎则是越活动,症状越减轻。”穆荣介绍,在疼痛的特点上,脊柱关节炎和腰肌劳损有明显区别。脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成,因此越是不动越痛。比如,人在久

坐、睡眠后,血液循环难以及时将炎性物质带走,随之会导致疼痛加重。

穆荣介绍,脊柱关节炎患者往往晚上刚躺下时不怎么疼,随着炎性物质慢慢聚集到病灶,导致夜里凌晨两三点、四五点时疼痛最为剧烈。不过,起床洗个热水澡,或者活动一下,疼痛就会得到不同程度的缓解。如果不加以治疗,脊柱关节炎能够持续几个月,甚至在几年中间

歇发作。

“脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长,容易被延误诊断。因为大多数的患者和非专科医生,常常不清楚这类腰疼要去风湿免疫专科就诊。”穆荣提示,脊柱关节炎有一定的家族遗传倾向,经常发生“下腰痛”,特别是年轻男性,家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的,应注意排查脊柱关节炎。

(据《科技日报》)



## 六类人不宜多吃皮蛋

谁也没想到,皮蛋这个大家司空见惯的食物,竟因一部热播剧《赘婿》火了。在剧中,由郭麒麟饰演的宁毅,搞起了皮蛋连锁加盟,开网红饭庄,主打皮蛋特色菜。于是,很多美食达人近来纷纷尝试做皮蛋美食,如高汤皮蛋、皮蛋炒饭等,还有不少人借它来清热下火。

在这要提醒的是,皮蛋虽有不少保健功效,但也不能乱吃、多吃。中医认为,皮蛋性凉,有润喉、去热、醒酒、去大肠火、治泻痢、缓解眼痛牙痛等功效。清代名医王士雄的《随息居饮食谱》中提到,皮蛋,味辛、涩、甘、咸,能散能敛。据《医林纂要》记载,皮蛋能“泻肺热、醒酒、去大肠火、治泻痢”。坊间也有用吃皮蛋应对咽喉痛、便秘等问题的做法。此外,西医认为皮蛋可以提高食欲,因为皮蛋中含有丰富的矿物质,能够起到促进消化的作用。皮蛋制作过程中可能残留石灰等碱性物质,吃皮蛋能够在一定程度上中和胃酸,缓解胃酸引起的胃痛等症状。

皮蛋虽然有多种好处,但有六类人不适合吃太多皮蛋。儿童、老年人、孕妇要慎吃。因为皮蛋中含有铅、锌等重金属,儿童吸收能力强,容易引起骨骼和牙齿发育不良、食欲减退等问题;同理,对胎儿也会有一定影响。对老年人来说,吃太多皮蛋容易加剧牙齿脱落等问题。

另外,肝肾疾病患者、高血压患者以及体质较差的人,也不适合一次吃太多皮蛋。皮蛋含钠量是鸭蛋的5倍,胆固醇含量也较高,不利于血压的控制,会加重肝脏及消化系统、神经系统的负担。皮蛋中含有多种菌类,身体素质较差的人抵抗力不足,吃后容易引起不适甚至引发感染。

(据《楚天都市报》)



## 芦笋瘦肉汤健脾开胃

3月是芦笋上市的季节,此时的芦笋鲜嫩多汁,口感脆而味甘。芦笋分为白芦笋和绿芦笋,绿芦笋是在生长时接受了阳光直射而成的,白芦笋则是避光生长,口感更嫩。绿芦笋比白芦笋营养价值更高。《中华本草》中记载,芦笋可清热生津、利水通淋、增进食欲。平时,有口渴心烦、小便不利的人,可用芦笋煲肉汤喝。

取芦笋150克,蘑菇、瘦肉各50克,生姜适量。将芦笋洗净后斜切备用,瘦肉洗净切片后可用少许食盐、生粉腌制10分钟。锅中放入清水1.5升,大火煮开后放入芦笋、瘦肉、姜片,然后改小火煮10分钟,最后根据个人口味加入食盐、葱花、香油等调味即可。

此汤中,蘑菇也是一味不错的食疗食物,它有健脾开胃、平肝提神的功效。要提醒的是,蘑菇吃多了会阻碍体内气机的升降出入,故本身气机不畅者(时常感到胸闷不适、呼吸不畅)不宜过多食用此汤。

(据《广州日报》)

## 睡觉时鼻塞咋办?

很多人感冒后鼻塞,睡觉时尤甚,可能跟感冒引发的鼻部不适未完全恢复有关。如觉得难受,可每晚睡前用呋麻滴鼻液滴鼻(鼻塞较重的一侧),使用时间不能超过一周。如鼻塞症状缓解或消失,可停药;如停药后症状反复,及时就诊。

(据《河南日报》)

## 贴膏药过敏可用生姜片擦拭

贴膏药后有人皮肤会出现丘疹、水疱,瘙痒剧烈。这说明患者对此膏药过敏,应停止贴敷,并进行抗过敏治疗。取下膏药后,可在贴过膏药的皮肤上用生姜切面反复擦拭,或外涂皮炎平软膏保护皮肤,严重者要在医生指导下口服扑尔敏等药物。

(据《北京晚报》)