

糖尿病人如何安然度夏

■全媒体记者 王桑
通讯员 张汶汶

62岁的王大妈是一位2型糖尿病患者，一直依靠胰岛素控制血糖。连日来，王大妈大量食用西瓜、荔枝等含糖量较高的水果，还饮用含糖饮料。家人发现她昏迷在床上后，便紧急将她送往慈溪市中西医结合医疗健康集团总院中医院院区急诊科就诊。经检查，王大妈的血糖值飙升至70.4mmol/L以上，血浆渗透压高达380mOsm/L，被确诊为糖尿病高渗性昏迷。虽然经抢救后她脱离了危险，但身体还是留下了不可逆的损伤。随着炎炎夏日的到来，糖尿病患者的血糖管理面临着新的挑战。夏季气温高、湿度大，人体代谢加快，血糖波动明显，一不小心就容易引起各种并发症。今天，慈溪市中西医结合医疗健康集团总院中医院院区内科副主任中医师龚竹颖为大家答疑解惑。

夏季糖尿病人应注意哪些？

调整饮食、控制糖分摄入，需做到清淡饮食。夏季水果丰富，然而多数水果含糖量高，因此要控制摄入量，建议在两餐之间少量食用，同时相应减少主食的摄入量，主食可选择玉米、荞麦等粗粮。日常应多吃新鲜蔬菜，避免食用油炸等重口味食物，多进食具有清热、生津、降糖作用的食材，如苦瓜、黄瓜、冬瓜、山药等。盛夏时节，生冷食物较多，而糖尿病患者抵抗力较差，所以一定要注意饮食卫生。最后，要保持规律进食，若进食量变化过大，要及时调整口服降糖药或胰岛素的用量，以控制好血糖。

要及时监测血糖，并增加监测次数。由于气温高可能会影响血糖仪的准确性，所以建议定期校准血糖仪。此外，活动和气温的变化会影响身体对胰岛素的需求，因此，胰岛素的注射量也要根据身体的变化情况进行调整。

要选择合适的时间，适度开展运动。夏季天气炎热，建议糖尿病患者选择清晨或傍晚

较为凉爽的时段运动，以防中暑。在运动项目和强度的选择上，可考虑中医传统运动，如太极拳、八段锦等。这些运动动作舒缓，能够调节呼吸、调和气血，有助于增强体质。运动强度以微微出汗、稍感疲劳为宜，运动时要随身携带食物，防止低血糖的发生。运动后不要立即吹空调或喝冷饮，应适当休息，待汗消退后再开展其他活动。

夏季气温高，糖尿病患者要及时补充水分，养成少量多次饮水的习惯。要知道，脱水是引发糖尿病急性并发症的重要诱因，还会加重高血糖的程度。所以，日常要养成不渴也饮水的习惯，每日饮水量保持在1500-2500毫升；若出汗量特别大，则应适当增加饮水量。饮水最好选择白开水、矿泉水，避免饮用含糖饮料。

在日常防护方面，要特别注意保持皮肤和足部的清洁干燥。夏季容易出汗，皮肤容易滋生细菌，糖尿病患者需格外留意保持皮肤清洁干燥，预防皮肤感染。尤其是足部，由于

糖尿病患者存在血液循环不良和神经功能受损的情况，足部更容易出现溃疡和感染，所以一定要保持足部清洁干燥，一旦发现问题要及时处理。另外，建议将室内温度保持在26℃左右，避免温度过低或长时间直吹空调，以防感冒或引发关节疼痛。同时，要注意早晚通风，防止室内滋生细菌。

良好的情绪堪称糖尿病患者的“夏日稳定器”。中医认为“心主神”，夏季心火旺盛，人极易出现烦躁、焦虑等不良情绪。而情绪一旦波动，便会影响神经内分泌系统，进而导致血糖升高。因此，糖尿病患者务必注重情志调节，保持心情舒畅。可以通过听音乐、下棋、钓鱼等活动修身养性；也可以学习冥想，每天抽出15-20分钟，排除杂念，放松身心，以此助力血糖稳定。

中医特色调理有哪些？

首先，患者可根据个人体质选择合适的中药茶饮。若患

者阴虚燥热症状明显，可用麦冬、玉竹、石斛各5克，以开水冲泡后代茶饮，此茶饮具有滋阴润燥、生津止渴的功效；若伴有口干口苦、舌苔黄腻等湿热症状，则可选用适量荷叶、金银花、陈皮煮水饮用，以起到清热化湿的作用。但需注意，中药茶饮必须在医生指导下使用，不可自行随意搭配。

按摩穴位也是中医调理糖尿病的有效方法之一。患者可以每天按摩足三里穴，该穴位是足阳明胃经的主要穴位之一，位于外膝眼下三寸、胫骨外侧约一横指处，按摩此穴能够健脾和胃、扶正培元。此外，还有位于小腿内侧的三阴交穴，它在足内踝尖上3寸、胫骨内侧缘后方，按摩三阴交穴可起到健脾益血、调肝补肾的作用。建议每次按摩每个穴位3-5分钟，以局部有酸胀感为宜。

龚医生强调，糖尿病患者夏季应更加关注自身健康，做好各方面的防护。如有不适，及时就医。

健康大讲堂

“宝宝营养厨房”助家长科学喂养



市第三人民医院医疗健康集团总院儿保科推出“宝宝营养厨房”公益教学栏目，该栏目通过实操演示+科学讲解的方式，为家长提供婴幼儿辅食制作指导。目前，栏目已在医院公众号免费更新12期，成为本地热门育儿课堂。

图为录制宝宝营养餐制作的场景。

■摄影 全媒体记者 王
炜江 通讯员 包自力

包皮过长那些事儿——科学认知 避免焦虑

■全媒体记者 王桑
通讯员 徐吉芳

“医生，您快看看！我家宝宝才1岁多，小便时包皮前端鼓得像个泡泡，尿尿也细细的，这包皮是不是太长了？需要割吗？”在慈溪市中西医结合医疗健康集团六院院区泌尿外科诊室，新手爸爸姚先生正满脸焦急地向医生询问。

这样的场景，几乎每天都在各地泌尿诊室出现。许多新手父母面对孩子的包皮问题，会产生疑问和焦虑，对此，慈溪市中西医结合医疗健康集团六院院区泌尿外科主治医师周梦龙为各位家长作详细解答。

包皮问题中的包茎分为生理性包茎和真性包茎。研究显示，出生时约96%的男婴存在包茎现象，此时包皮会完全或部分覆盖阴茎头，阴茎头与内板呈粘连状态，医学上称之为“生理性包茎”，这是正常的发育阶段。随着年龄增长，该比例会逐渐下降，粘连会自然松解，勃起后包皮会逐渐退缩至阴茎的冠状沟后方。到了青春期，若勃起时包皮仍能将阴茎头完全包裹，则称为真性包茎；如果因反复炎症或包皮外口疤痕形成导致龟头不能外露，则叫病理性包茎。

周医生指出，生理性包茎通常无需干预。但若出现以下

情况，则提示可能存在需要医学关注的问题。首先是生殖系统炎症。包皮过长、包茎可反复导致包皮龟头炎等炎症感染，进而引发包皮或包皮口狭窄，严重者会出现排尿障碍，导致整个泌尿系统健康受到严重损害。其次是对伴侣的生殖健康产生影响。包皮长、包茎的朋友在性生活过程中，易将病原微生物带入伴侣生殖道，从而引发伴侣的生殖健康问题。最后是生育问题。包皮过长、包茎导致的尿液残留可诱发前列腺炎等多种生殖系统炎症，可能对男子精液质量造成一定影响。

对于小朋友而言，有一些

情况也需要引起重视。比如，小朋友小时尿线很细，包皮会像气球一样鼓起来，尿完了又瘪下去，此时就需要及时就诊，谨防因包皮内尿液残留的反复刺激导致出现龟头病变。“当孩子小时时有疼痛、包皮发红发肿等症状，或者不自觉地抚摸小‘鸡鸡’，这些都提示可能存在龟头包皮炎，需要进一步检查。”周医生表示。很多家长会问，包皮长、包茎要不要割？周医生说：“对于包皮过长且包皮外口狭小者、包皮囊内及冠状沟积存包皮垢或反复炎症感染者，以及包茎患者，都需要通过手术方式进行彻底治疗。”严格来

说，包皮手术是一种“整形手术”。轻度的包皮过长患者，若能保持良好的卫生习惯，则不需要手术治疗；若有明显的包皮过长情况，可以考虑手术治疗。

对于手术时机的选择，一般分为儿童期和青春期两个年龄段。3岁以下的患儿一般可以先行观察，部分儿童在经过“包皮扩张”等特殊处理后，若仍无法暴露阴茎头，则需要进行包皮手术。青春期内存在包皮过长、包茎情况的，应该尽早手术治疗。“但无论处于什么年龄段，只要发现包皮长、包茎等包皮畸形情况，都可以视具体情况和适应症实施包皮手术。”周医生说。

睡眠呼吸暂停综合征：警惕夜间“隐形杀手”

■全媒体记者 王桑
通讯员 包自力

夜深人静，震耳欲聋的鼾声突然停止，紧接着，是令人窒息的寂静。几秒甚至几十秒后，才伴随一声沉重的喘息恢复呼吸——这并非惊悚片桥段，而是数百万睡眠呼吸暂停综合征（SAHS）患者每晚的真实写照。这种极易被忽视的“睡眠杀手”，正严重威胁着国民健康与生命安全。

睡眠呼吸暂停综合征是一种以夜间反复发生呼吸暂停和低通气、日间嗜睡或功能障碍为核心特征的睡眠呼吸障碍性疾病。它可分为阻塞性睡眠呼

吸暂停、中枢性睡眠呼吸暂停、混合性睡眠呼吸暂停，其中以阻塞性睡眠呼吸暂停最为常见。

该病症在夜间和白天均有明显表现。夜间的典型表现是“三联征”，即打鼾、呼吸暂停、夜间憋醒；此外，还可能伴有夜尿增多、睡眠不安，以及晨起口干、头痛等症状。日间时段会出现嗜睡、不可抑制的困倦、认知功能障碍、情绪异常，以及气促、心悸等心血管症状。

“在夜间睡眠期间，家属要注意观察患者的打鼾声是否响亮、不规律，并伴有呼吸中断，是否会出现‘憋气-突然

惊醒’现象。”慈溪市第三人民医院医疗健康集团总院呼吸与危重症医学科副主任医师陈杰强调，“另外，患者是否会出现突然惊醒且伴有心悸、出汗，这些情况都要引起家属和患者的重视。”

睡眠呼吸暂停综合征的危害触目惊心，患者的生命健康遭到多重“绞杀”。其中心脑血管疾病是“重灾区”：数据显示，30%-70%的SAHS患者患有高血压；80%以上的患者在呼吸暂停期间会出现窦性心动过缓，房颤的风险是普通人的4倍。代谢系统面临失控，SAHS与2型糖尿病发病密切相关，会加剧肥胖，形成恶性循

环。神经系统遭受冲击，SAHS患者中风的风险显著增加；同时，长期缺氧会导致脑功能受损，引发记忆力、认知功能下降。生活质量大大降低，疲劳、抑郁、性功能障碍、儿童生长发育受阻等问题接踵而至。

“面对SAHS复杂的病症，我们必须精准识别、科学干预，帮助患者破解夜间‘窒息魔咒’。”陈杰说。目前，医学上治疗睡眠呼吸暂停综合征主流且高效的方案包括无创呼吸机治疗、口腔矫治器治疗和手术治疗。无创呼吸机需在夜间佩戴，可提供持续气道正压，成功率极高；口腔矫治器

适用于轻中度患者；手术治疗对因上呼吸道结构异常导致该病的患者有效。

“医疗介入是最终手段，日常生活方式调整才是关键。”陈杰强调。首先，肥胖是SAHS的重要危险因素，减轻体重能够改善症状。再者，要戒烟戒酒，因为烟酒会加重上呼吸道阻塞，增加呼吸暂停的风险。此外，适当抬高床头、调整睡姿，保持侧卧位睡觉，也有一定帮助。

“目前，多导睡眠监测（PSG）是诊断睡眠呼吸暂停综合征的金标准。患者应尽早进行多导睡眠监测，及时接受正规治疗。”陈杰说。

中国公民健康素养66条——基本知识与技能释义

育龄男女应增强性健康和性安全意识，积极预防生殖系统疾病。若短期内没有生育意愿，可在医生指导下采取避孕措施，以减少非意愿妊娠和流产的发生，保护生育能力。对于已育夫妇，提倡使用宫内节育器、皮下埋植等高效避孕方法；无继续生育意愿者，可采取绝育术等永久避孕措施。需要注意的是，安全期避孕和体外排精等方法的避孕效果并不可靠，不建议将其作为常规避孕方法。

一旦发生无保护性行为且当事人没有生育意愿，应尽早采取紧急避孕措施。需明确的是，紧急避孕不能替代常规避孕，它仅对本次无保护性行为有避孕作用。

当发生非意愿妊娠且需要人工流产时，应前往有资质的医疗机构进行操作。自行堕胎或选择非人工流产，可能会引发严重并发症，甚至危及生命。此外，反复进行人工流产会增加生殖道感染、大出血的风险，还可能导致宫腔粘连、继发不孕等疾病或不良结局，严重影响女性健康。

在计划生育、避免意外妊娠这件事上，男性作为性伴侣，应承担更多责任。要坚决杜绝违背女性意愿的性行为，切实尊重和维护女性的生殖健康权益。

■全媒体记者 王桑 整理

健康政策直通车

■全媒体记者 王桑
通讯员 孙卓瑶

近日，家住坎墩的小王遇到了一件让他头疼不已的事。由于患有腰肌劳损，小王买了伤膏贴在腰上。两天后，他感觉腰部有轻微瘙痒，但并未将伤膏撕下。到了第三天晚上，瘙痒感加重，小王辗转难眠，撕下伤膏一看，腰部竟出现了一块长方形的红斑，上面布满了密密麻麻的水疱。这可把小王吓得不轻，第二天一大早，他就赶到慈溪市皮肤病医院皮肤科就诊。主治医师陆敏一看，便询问小王最近是否贴了伤膏，小王连连点头。陆敏医生告诉他，这是接触性皮炎。

接触性皮炎是指皮肤或黏膜单次或多次接触外源性物质后，在接触部位甚至以外的部位发生的一种炎症性反应。其具体表现为：皮炎部位出现红斑、肿胀、丘疹、水疱，甚至大疱；患者会伴有瘙痒、烧灼感和胀痛感。少数严重者还可能出现全身症状，如发热、畏寒、头痛、恶心等。

医学上将接触性皮炎分为原发性和变态反应性两种。原发性刺激接触性皮炎是指接触物对皮肤有很强的刺激性，任何人接触后均可发生。原发性刺激又可分为两种情况：一种是接触物刺激性极强的，接触后短时间内即可发病；另一种是接触物刺激性相对较弱的，需接触较长时间后才会发病。变态反应性接触性皮炎的接触物基本上无刺激性，少数人在接触该物质致敏后，再次接触该物质，一般经12-48小时会在接触部位及其附近发生皮炎。

“会引起接触性皮炎的物质有很多，主要分为动物性、植物性、化学性三大类。”陆敏总结道，“它们会引起何种接触性皮炎，因接触物刺激性强弱、接触程度和个人体质而异。”

一般来说，接触性皮炎的皮损部位和范围与接触物接触部位一致，境界非常鲜明。但如果接触物是气体或者粉尘，那么皮损部位会呈弥漫性，没有一定的界线，不过多在身体暴露部位出现。“有出现过患者因为搔抓，将接触物带到了身体其他部位，导致其他部位也出现了炎症的情况，所以患者应尽量避免过分抓痒。”陆敏强调。

庆幸的是，接触性皮炎的病程具有自限性。去除病因后，只要处理得当，一般1-2周就可痊愈。但如果患者反复接触过敏原或处理不当，极有可能复发或发展为慢性皮炎。

生活中应该如何预防接触性皮炎？如果已经患病又该如何处理？陆敏表示，以膏药为例，在生活中，大家一定要严格按照说明书使用膏药，不能自行延长使用时间和扩大使用范围。如果使用期间出现不适，应立即停止使用，避免下次继续接触。

出现皮损后，可使用炉甘石和糖皮质激素膏剂；如果红肿、水疱明显，甚至出现糜烂，可用2%硼酸或乳酸依沙吖啶溶液湿敷；如果有脓疱或继发感染，则要进行抗炎治疗。“一旦自感出现接触性皮炎，建议直接到正规医院就诊，在医生的指导下用药和治疗。”陆敏说。

宝宝突然不喝奶了怎么办？

家长：医生，我家宝宝已经4个月了，一直都是配方奶喂养。之前胃口不错，每日有800毫升左右，最近一周不怎么喝奶，怎么办？

慈溪市胜山镇卫生院儿保科副主任医师邵春亚问：首先要排除疾病等因素，精神状态都好吗？

家长：那都好的。

邵春亚医生答：也有可能是厌奶期，婴儿4-7月龄是味觉敏感期，在饥饿感不强时，宝宝可能会开始挑食。每个人有5000-10000个味蕾，每个味蕾有50-100个特殊感觉细胞，约10-14天更新一次。舌尖负责甜味，舌头两侧前半部分负责咸味，后半部分负责酸味，近舌根部分负责苦味。人的味觉从物质刺激到感受到滋味仅需1.5-4.0ms，比视觉（13-45ms）、听觉（1.27-21.5ms）、触觉（2.4-8.9ms）都快。所以6个月左右要及时给宝宝添加辅食，增加宝宝的味觉刺激，从而提升其适应能力。家长在厌奶期可以适当改变喂奶方式，采用少量多餐的方式。同时，适当的运动量既能消耗宝宝体力、促进食欲，也能使宝宝大运动发展，完善神经系统发育。

■全媒体记者 王桑 整理

健康微互动

《健康慈溪》总第314期

预防胜于治疗
健康在于行动

市健康办宣