

健康生活，不做“小糖人”

市中医医院糖尿病科专家表示，通过“管住嘴、迈开腿”等生活方式的改变，可以有效预防改善糖尿病、肥胖等生活方式病

■本报记者 刘 臻



李振衡

根据最新调查资料，中国成年人糖尿病的患病率为 11.6%，预计我国糖尿病患者人数已超过 1.1 亿人，也就是说，大约每 10 个中国人就有 1 个是糖尿病患者。但是，事实上，我国糖尿病的控制情况不容乐观，而并发症问题尤为突出。目前我国糖尿病患者中，高血压、高血脂、冠心病、脑血栓、肾脏并发症、眼睛并发症发生率较高，每 4 个糖尿病患者中就有 3 个有糖尿病并发症，形势非常严峻。

导致这些问题的原因主要在于糖尿病患者对糖尿病的认识不足，不知道糖尿病的危害及防治方法；得了糖尿病不知道应该如何正确治疗，听信药品广告；治疗过程中，没有坚持治疗达标，导致糖尿病及并发症的发生。

针对如何科学防治糖尿病，提高糖尿病患者生活质量，减少并发症，避免残疾，延长寿命等这些老百姓尤为关心的问题，我们邀请市中医医院糖尿病科专家李振衡为大家解答。

饮料当水喝，糖尿病盯上 21 岁“胖小伙”

头晕、乏力、口干、大量饮水、一晚小便四五次……21 岁的小赵被诊断为糖尿病酮症酸中毒并发症，急诊送入市中医医院糖尿病科。

身高 180cm，体重 180 斤的小赵，早在 3 年前被确诊为 2 型糖尿病，胰岛功能低下。然而在这 3 年间，饮料当水喝、食量大、摄入热量过

多、饮食不规律等习惯让他的血糖一度濒临“爆表”。

“像他这样的，没有糖尿病家族史，这么早发病的人如今不算少见。”李振衡介绍，2 型糖尿病多发生在 40 岁以上成年人和老年人，近年来有发病年轻化倾向，患者多肥胖，起病较缓慢，病情较

轻，不少病人可长期无代谢紊乱症状。事实上，类似小赵这样的糖尿病患者人数已经不在少数，李振衡告诉记者，如今现代人在三餐之余，热衷吃瓜子、核桃、花生米、果脯等高盐、高脂食品，喝奶茶、碳酸饮料等高糖饮品，久坐不动、只吃不动等习惯，都可能成为糖尿病的诱因。

对症下药，中医辨证分型治疗糖尿病

住院后，科室根据小赵气阴两虚，阴虚为主的体质，为其开以生地、葛根、黄连等为主的中草药汤剂。服用中药调理几天后，小赵之前脱水、大汗、乏力等症状得到了明显的好转。“考虑到患者年纪较轻，长期服用中药汤剂多有不便，于是我们建议他可以在出院后服用我科自制的益气降糖胶囊、参七胶囊等中成药，可有效调理体质，改善症状。”李振衡表示，糖尿病乃慢性终身疾病，无法根治，打胰岛素与口服降糖药等方式可以有效控制血糖，但在改善其合并症状方面效果欠佳。

据介绍，糖尿病是一种慢性全身性代谢性疾病，主要是由于体内胰岛素分泌不足或由于身体对胰岛素的需求量增多而造成的胰岛素相对不足，从而导致以糖代谢紊乱为主的糖、蛋白质、脂肪代谢紊乱的一种综合病症。随着病程延长，可导致眼、神经、血管、肾脏等组织多器官并发症。

而中医通过辨证分型，将其病症分为以下七类：

——肝胃郁热证，脘腹胀满，胸胁胀闷，面色红赤，形体偏胖，腹部胀大，心烦易怒，口干口苦，大便干，小便色黄，舌质红，苔黄。

——胃肠实热证，脘腹胀满，痞塞不适，大便

秘结，口干口苦，或有口臭，或咽痛，或牙龈出血，口渴喜冷饮，饮水量多，多食易饥，舌红，边有瘀斑，舌下络脉青紫，苔黄。

——脾胃热证，心下痞满，胀闷呕恶，呃逆，水谷不消，纳呆，便溏，或肠鸣下利，或虚烦不眠，或头眩心悸，或痰多，舌淡胖，舌下络脉瘀阻，苔白腻。

——上热下寒证，心烦口苦，胃脘灼热，痞满不痛，或干呕呕吐，肠鸣下利，手足及下肢冷甚，舌红，苔黄根部腐腻，舌下络脉瘀阻。

——阴虚火旺证，五心烦热，急躁易怒，口干口渴，渴喜冷饮，易饥多食，时时汗出，少寐多梦，瘦便便秘，舌红赤，少苔。

——气阴两虚证，消瘦，倦怠乏力，气短懒言，易汗出，胸闷憋气，脘腹胀满，腰膝酸软，虚浮便溏，口干口苦，舌淡体胖，苔薄白干或少苔，脉虚细无力。

——阴阳两虚证，小便频数，夜尿增多，浑油如脂如膏，甚至饮一溲一，五心烦热，口干咽燥，耳轮干枯，面色黧黑；畏寒肢凉，面色苍白，神疲乏力，腰膝酸软，脘腹胀满，食纳不香，阳痿，面目浮肿，五更泄泻，舌淡体胖，苔白而干。

除了这些主证以外，还附瘀、痰、湿、浊证等兼证。

李振衡介绍，根据症状的不同，治疗方法上辨证

选择口服中药汤剂。针对肝胃郁热证，以开郁清热为主，用以大柴胡汤加减等；胃肠实热证，以通腑泄热为主，用以大黄黄连泻心汤加减；脾虚胃热证，以辛开苦降为主，用以半夏泻心汤加减；上热下寒证，以清上温下为主，用乌梅丸加减；阴虚火旺证，以滋阴降火为主，用以知柏地黄丸、白虎汤加减；气阴两虚证，以益气养阴为主，用以参芪麦味地黄汤加减；阴阳两虚证，以阴阳双补为主，用以金匮肾气丸加减，偏阴虚，左归饮加减，偏阳虚，右归饮加减。

而在中成药治疗方面，针对肝胃郁热证，可选用大柴胡颗粒；胃肠实热证，通腑泄热，可选用牛黄清胃丸、一清胶囊、新清宁片、复方芦荟胶囊；上热下寒证；清上温下，可选用乌梅丸；阴虚火旺证，滋阴降火，可选用知柏地黄丸、十味玉泉丸、金芪降糖片、金糖宁胶囊（片）、津力达颗粒；气阴两虚证，益气养阴。可选用消渴丸、降糖甲片、渴乐宁胶囊、参芪降糖胶囊（颗粒）、芪药消渴胶囊、芪蛭降糖胶囊（片）、降糖丸；阴阳两虚证，阴阳双补，可选用金匮肾气丸（桂附地黄丸）、右归胶囊、左归丸。

除了内服中药，糖尿病患者还可通过中药泡洗、清热处理中药研末加工双足心贴敷等外用方法，以缓解下肢麻和或凉或痛或水肿等症状。

南华附二医院表彰“十佳医师”

该院开展系列主题活动庆祝首届“中国医师节”



10 名优秀医生喜获“十佳医师”荣誉

本报讯（记者 贺正香）8 月 10 日，为庆祝首届“中国医师节”，南华大学附属第二医院举办了首届中国医师节庆祝表彰会，表彰了罗志刚等 10 名“十佳医师”。

据介绍，2017 年 11 月 20 日经国务院批准，从今年起每年的 8 月 19 日，医生们有了以自己职业命名的节日——“中国医师节”。

当天，“十佳医师”罗志刚带领医院 1000 多名医生集体重温《医学生宣言》，并在个人发言中，与大家分享了自己 33 年从医经历、成长历程，还就医院医德医风、人才队伍及硬件设施建设等方面提出了建议。据悉，医院通过科室推荐的方式，评选出“十佳医师”，他们分别是：罗志刚、罗志强、李国庆、何振华、李勇、崔晟华、王嘉争、谢娟娟、魏大飞、谭书波。

据了解，为进一步推动医院精神文明建设，增强医师队伍的凝聚力和职业自豪感，该院在首个“中国医师节”即将来临之前，在全院范围内开展了一系列庆祝活动，活动的主题为“福尔天使、不忘初心、牢记使命”，从 5 月 4 日开始到 8 月 10 日结束历时三个多月。

在该院举办的“我是好医生”主题演讲比赛中，11 名选手结合自身工作实践，以一件件鲜活的事例，一个个可敬的形象，充分展示和热情讴歌了白衣战士医者仁心、爱岗敬业、恪尽职守、积极进取、甘于奉献的精神风貌，表达了他们立志做一名新时代合格医师的信心与决心。经过激烈角逐，谢娟娟荣获一等奖，罗婧、丁雅婷荣获二等奖。

“就医一次，服务一生”

衡阳华程医院邀请全国道德模范贺宗武上党课

本报讯（记者 刘臻 通讯员 吴燕）健康中国大背景下，如何做一名合格的医务工作者？近日，衡阳华程医院邀请全国道德模范贺宗武来院为党员们上党课。

今年 83 岁的贺宗武，是一名优秀的陶瓷工程师，他发明创造的技术多次填补国内空白，并获得国际大奖，曾荣获第一届“全国百名道德模范”、第二届“全国敬业奉献模范”、“首届全国道德榜样人物——道德

之星”称号。

党课上，贺宗武以“打通奉献人生‘最后一公里’”为题，对十九大报告的核心要义进行了深入讲解，并以自身经历，勉励大家不忘初心，牢记使命，更好地服务于社会。贺宗武还将典籍一册、《人生纪实》光碟 6 张、中央党校杂志等资料 30 份，以及勋章、证书等赠送给医院，勉励大家牢记“就医一次，服务一生”的承诺，为衡阳人民健康保驾护航。

上海“湘医联盟”专家来衡义诊

该活动在市中心医院启动，同时，该院 10 名“仁济名医”也将开展为期一周的义诊活动



让更多群众享受专家诊疗的便利

本报讯（记者 贺正香 通讯员 殷君发）8 月 11 日，上海“湘医联盟”义诊活动暨“仁济名医”义诊周活动在市中心医院启动，10 名“大咖级”上海湘籍医疗专家一同义诊，让衡阳人在家门口就享受到国内知名医院的专家诊疗。

据介绍，上海“湘医联盟”是由上海市各大医院湖南籍的知名医学专家组成的服务团队，每年回湘举办义诊、讲学，旨在推进家乡医药卫生事业，方便父老乡亲看病就医。据了解，此次参加义诊的专家大多来自中国人民解放军海军医科大学长征医院、海军医科大学长海医院、上海交通大学附属同仁医院、附属第六人民医院等国内知名医院。

市中心医院有关负责人表示，“湘医联盟”专家来衡义诊对于

“健康衡阳”发展有益，对基层医院提高医疗水平和服务质量有益，对老百姓健康水平有益。此次为进一步巩固上海“湘医联盟”专家来衡义诊效果，市中心医院同时启动“仁济名医”义诊活动周，义诊时间为 8 月 11 日—17 日，10 名“仁济名医”将为我市广大患者提供优质、高效的诊疗服务。

近年来，市中心医院经常组织医护团队下基层为居民免费提供慢性病、多发病、常见病的现场诊断及健康咨询等服务，以实际行动为群众看好病、办实事，缓解老百姓看病难等问题。今年 7 月，医院曾组织专家赴衡东县洑水镇朗山村开展“党建扶贫”活动月——医疗专家人才服务团义诊活动，为当地村民进行义诊。

8 月 9 日，祁东县疾病预防控制中心门诊预防接种科为狂犬病疫苗接种者普及健康知识，开展预防接种专项督查和疫苗接种跟踪观察，方便群众查询和接受服务。

■何晓晓 摄

