



管不住嘴，迈不开腿 53 岁大叔“鬼门关”历险记

专家提醒，糖尿病患者应做到坚持血糖监测，科学用药，平衡膳食，管住嘴，迈开腿

■本报记者 刘 臻

本报讯 糖尿病人最重要的事就是控制血糖。而控制血糖，除了靠药物，其次就是依靠控制饮食、良好生活方式、加强有氧运动以及自我管理能力和如果这几点都做不到的话，不仅可能导致糖尿病酮症酸中毒等急性危重状态，还会导致心脏、肾脏、神经病变以及视网膜病变，大大增加心肌梗死、脑血管意外的发生，严重危及生命。

家住珠晖区的 53 岁袁大叔便是这样一个极端的例子。有着 10 余年的糖尿病史的他，平时不仅很少测血糖，不规范吃降糖药，而且还偏爱喝饮料等高糖食品，血糖控制得十分不理想。近日，他因剧烈胸痛、呼吸不畅、严重呕吐被 120 送进了衡阳市第一人民医院。急诊科检查发现，袁大叔血糖异常高被确诊为糖尿病酮症酸中毒，还合并肺部重度感染、糖尿病肾病，同时又诱发了急性心肌梗死。市第一人民医院心内科主任魏红江告诉记者，这一系列并发症的产生都是源于血糖控制不佳带来的严重后果。

由于患者合并存在严重缺氧，又有糖尿病肾病、肾功能不全，无法行急诊介入 PCI 手术，只能将其转入 ICU 进行药

物保守治疗。“抢救这个患者最大的难点在于，由于合并心梗后心衰与糖尿病酮症酸中毒，一方面需要大量补液，一方面又得液体入量。所以在严密监测生命体征、尿量，评估心功能下，进行精确补液。用经鼻高流量氧疗、胸前穿刺引流、翻身排痰等方法改善患者缺氧状态，与此同时积极抗凝、抗栓、强心，改善患者心肌缺血和心脏功能，十八般武艺都用上去了。”魏红江介绍。

一个月后，在医务人员的精心治疗下，这位经历了多次心脏骤停，出现心力衰竭、呼吸衰竭、肾功能衰竭的袁大叔，被魏红江主任带领的心血管内科团队成功从鬼门关救了回来。目前袁大叔已经可以正常进食，自由下床活动，肺部感染控制，心功能、肾脏功能等都得到了改善，康复出院。魏红江反复嘱咐老袁要管住嘴、迈开腿，严格监测，定期来医院复诊，坚持规范用药。

由于糖尿病的高发，如今像老袁这种由于糖尿病并发多种疾病的患者不在少数。专家提醒，糖尿病是终身疾病，需要打持久战，糖尿病患者要做到用知识武装头脑，不作“糖盲”，多了解一些糖尿病防治相关知识；平衡膳食，保持饮食平衡，注意糖、蛋白质及脂肪的合理

比例，多吃低热能、低糖和高膳食纤维食物；科学用药，适当运动，远离并发症。

专家链接：

魏红江，女，47 岁。衡阳市第一人民医院主任医师，心血管内科主任。自 1995 年参加工作以来，一直奋战在医疗一线上，特别是担任临床科室主任十二年，始终以崇高的职业道德、严谨的工作作风和无私的奉献精神，扎扎实实、勤勤恳恳全心全意服务于病人，深受广大医务人员和病人家属的称赞。精通临床医疗业务，具备扎实系统心血管内科、危急重症专科理论知识及业务技能，爱学习，喜钻研，在诊治抢救急诊危重症方面积累了丰富的经验。从医 23 年，成功救治了大量危重症患者。连续六年被聘任为衡阳市执业医师考官、全科医生授课老师，还担任衡阳市红十字会志愿者及急救救护培训师，经常走进社区向公众传授急救知识和技能。曾带队参加衡阳市首届急救救护大赛，摘得桂冠，并且代表衡阳市参加湖南省急救救护大赛，斩获三等奖。

南华医院疼痛科副主任周华茂 荣获省“优秀针刀医师”称号



周华茂

■本报记者 刘 臻
通讯员 廖红伍 陈永胜

本报讯 近日，湖南省中医药和中西医结合学会针刀专业委员会 2018 年学术年会暨针刀医学创新思维与临床继

续教育培训班在岳阳召开。会议宣布了“优秀针刀专家”“优秀针刀医师”“优秀论文”等奖项的获得者名单，并进行了颁奖，南华大学附属南华医院疼痛科副主任周华茂博士获“湖南省优秀针刀医师”称号，并当选为湖南省中医药和中西医结合

学会首届针刀医学创新与科研学组副组长。

会议上，周华茂以《红外热成像用于针刀疗效评估的临床实践》为主题进行授课。他紧扣针刀创新思维与临床，充分展示了针刀领域的新理论、新技术、新经验，受到参会代表的高度评价。

周华茂擅长颈腰椎疾病、三叉神经痛、带状疱疹后神经痛、肩周炎、关节痛等疾病的微创治疗，对小针刀治疗疼痛疾病有独特经验。近年来，该院疼痛科在他的带领下，紧跟医院“全国知名、省内一流”的发展目标，积极探索，拓宽思维，大胆创新，积极吸纳相关学科的现代科学方法和技术手段，加强学科之间的相互吸收和渗透，相互融合，不断开展新技术、新项目，特别在针刀治疗患者疼痛方面取得了出色的成绩，使得科室知名度在省内不断扩大。2017 年 8 月，其牵头成立衡阳市针刀专业委员会、当选首届主任委员；今年 8 月，周华茂当选中华医学会疼痛学分会第七届委员会软组织痛学组委员，学科影响不断扩大，学术活动越来越丰富，形式越来越多样化。他表示，在省针刀学会的领导下，将继续锐意创新，提高小针刀专业的学术地位影响，形成医院学科建设新的突破点，同时将针刀领域先进和实用的技术传递到基层医院，让基层老百姓实实在在体会到优质医疗资源下沉带来的丰硕成果。

又到流感高发季

5 种方法助你科学预防流感

■本报记者 刘 臻
通讯员 于坤平

本报讯 流行性感冒（以下简称流感）是由流感病毒引起的对人类健康危害较重的急性呼吸道传染病，病毒易变异，呈季节性流行特点，是全球关注的重要公共卫生问题。

突然畏寒、发热、头痛、头晕、全身酸痛、乏力等症状为流感的主要特征。容易在儿童聚集地方引起暴发，免疫力相对较弱的老人和儿童最容易被感染，尤其儿童患病率较高。

衡阳市疾控中心专家表示，预防流感最有效的方法——接种疫苗。接种流感疫苗是目前预防个体发生流感最有效的方法，建议以下六类易感人群抓紧接种：

- （1）6 月龄以上的儿童；
- （2）60 岁以上的老年人；
- （3）患有疾病在感染流感后容易发生并发症的高危人群；
- （4）医务人员；
- （5）儿童、老人及患有疾病人群的家庭接触者和护理者；
- （6）幼儿园和托儿所工作人员。

其次，保持室内空气流通，避免去人群聚集场所。保持家庭和工作场所的环境清洁和良好的通风状态非常重要，注意打扫居室、勤开窗通风。流感高发季节应尽量减少去人群密集的公共场所，可以减少与患病人群的接触机会，尽量避免接触呼吸道感染的患者，如像家庭成员需要照顾患者应尽量佩戴口罩。

最后，保持良好的卫生习惯。不随地吐痰，在咳嗽、打喷嚏时注意要用纸巾、毛巾捂住口鼻，尽量避免用手直接接触眼睛、鼻子、口腔等部位。勤洗手对于流感引起的呼吸道传染病防护措施是非常重要的习惯，在就餐前或者接触污染的环境之后，要注意多洗手，彻底洗手。

适量运动，平衡膳食，充足睡眠。健康的行为和生活方式是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证。在日常生活中要加强户外体育锻炼，根据气温变化增减衣物，日常膳食中食物构成要多样化，保证充分营养，注意多休息，保证足够的睡眠。

专家提醒，一旦出现症状需及时就医。流行期间如出现流感样症状应及时就医，并减少接触他人。

