

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

合理饮食、科学运动、自我监测、药物治疗、健康知识是糖尿病治疗的“五驾马车”，并驾齐驱才能全面有效地控制血糖。今天我们讲讲适合糖尿病患者的运动项目以及锻炼中的常见问题。

糖尿病患者如何运动?

姜晓洪



感染、发热等症状。
6.有较严重的糖尿病足。
(作者单位:成都理工大学医院)

泌尿知识角
MI NIAO ZHI SHI JIAO
栏目协办:
四川省医学会泌尿外科专委会
四川省泌尿外科医院

相信大家对于克氏综合征比较陌生,它是一种比较罕见的遗传性疾病。很多克氏综合征患者是在婚后不能生育就诊时发现的,部分是因为勃起功能障碍或者睾丸发育不良就诊时发现的,仅仅很少一部分患者是知道自己得了克氏综合征而去医院就诊的。本栏目分三期给大家科普什么是克氏综合征,其症状有哪些,治疗及预后等相关知识。

科学认识克氏综合征

(一)

黄超

克氏综合征,又称为先天性睾丸发育不良综合征,是一种常见的性染色体异常疾病,也是男性不育中最常见的遗传性疾病。它的发病率在1/500~1/1000。克氏综合征患者绝大多数为无精子症,体征呈女性化倾向,性情和体态趋于女性化特点,部分有智力低下,还有部分合并精神异常及精神分裂倾向。通俗地讲,正常男性染色体核型为46XY,正常女性染色体核型为46XX。如果正常男性染色体核型中X染色体数量增加就会导致这种疾病的发生,其中最常见的是异常染色体核型47XXY。

克氏综合征在不同时期患者表现出来的症状不同,比较难以辨认。按发育时期划分:

◎婴幼儿期可能存在出生体重低、头围小、阴茎小和隐睾,与正常婴儿相比,隐睾的发生率要高3倍。部分患儿有先天性畸形,如

指弯曲和尿道下裂。

◎儿童期可能少部分患儿出现语言、阅读和拼写障碍,学习困难,患儿的平均IQ比正常儿童低10~20。

◎青春期后能够发现比较典型的症状,表现为小睾丸,睾丸容积通常在1~3ml;精液检查为无精子症,染色体核型47XXY;身材高,平均身高约为180cm,四肢长,躯干短体型;约56%~88%的患者出现乳房发育、骨密度减低。

克氏综合征没有特别紧急的症状,这也是为什么很多患者直到就诊多次了才会知道自己得了这个疾病。通常在患者不能生育、有性生活障碍时,到医院就诊发现的比例比较高。但是随着相关知识的普及,家长对孩子的重视程度增加,诊断率已大大提高。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

1. 选择适合糖尿病患者的运动项目

◎水中运动:糖尿病患者如果没有皮肤方面的并发症,可以适当进行游泳这类强度较低的有氧运动。游泳有助消耗热量和改善身体灵活性,尤其适合伴有手脚无力、麻木、刺痛或疼痛等症的糖尿病患者。由于水中锻炼对关节冲击更小,同时也适合患有有关节炎的糖尿病患者。

◎力量锻炼:糖尿病患者可以练习举哑铃等力量锻炼。力量锻炼有助于锻炼肌肉,增加肌肉热量储存,有助降低血糖水平。在锻炼初始,可以先使用小哑铃,每周锻炼2~3次,每次20分钟左右为宜;之后,根据锻炼情况逐渐增加运动强度和哑铃重量。

◎平衡锻炼:由于糖尿病对神经系统的影响,会造成糖尿病患者脚部感觉比较迟钝,从而影响其平衡能力,容易导致患者走路失态。平衡锻炼可以选择在桌椅附近,单脚着地,做“金鸡独立”姿势。当能够单脚着地站立后,再练习“闭眼金鸡独立”,双脚可轮流练习。

◎间歇式运动:间歇式运动

是指在正常运动过程中增加高强度的运动,比如散步与快走,慢跑与快走。间歇式运动对于降低血糖水平、改善心血管功能都有很好的帮助。刚加入高强度运动的时间可以是15~30秒,之后逐渐增加到1~2分钟。

◎散步:如果之前一直没有进行运动锻炼,可以从每天散步10~15分钟开始,之后逐渐增加到每天散步30~45分钟。

◎打太极拳:练习太极拳有助缓解压力,还能改善平衡能力和提高身体灵活性。糖尿病患者可以每天练习20分钟左右,对降低血糖水平有很好效果。

2. 糖尿病患者运动的常见问题

◎糖尿病患者伴有冠心病还能运动吗?

答:能运动。建议先找专科医生咨询,确定自己的心脏功能情况。如果病情平稳,就可以进行较缓和的运动,比如打

太极拳、散步等,切忌进行游泳、打羽毛球、跑步等剧烈运动。同时,运动时要随身携带急救药品,且不要单独一个人外出活动,建议与家人或朋友结伴。

◎合并高血压的糖尿病患者运动应注意什么?

答:一定要在血压控制良好的情况下,做些比较缓和的运动。如果血压太高,暂时不要做运动。

◎运动时如何防止低血糖的发生?

答:运动要循序渐进,不要突然增加运动量;尽量不要在空腹时运动;随身携带糖果、饼干等小食品,以备不时之需;如果出现心慌、手抖、出虚汗等低血糖症状,应立即停止运动,坐下休息,补充糖果或点心、果汁等;如果经常发生低血糖反应,应及时到医院就诊,查找原因。

◎运动量越大越有利于健康吗?

答:不是。过量运动会致低血糖、心绞痛甚至心肌梗死等严重疾病,所以运动量的大小要因人而异,根据自身情况,适量即可。

◎运动量越大减肥效果越好吗?

答:不是。减肥效果主要与运动时间的长短有关,运动时首先消耗体内的葡萄糖,再消耗脂肪,如果剧烈运动的持续时间短,消耗的脂肪就不多,就不能达到减肥的效果。所以应该选择适当强度的运动,每次至少坚持20分钟,才能达到减肥的目的。



鼻咽癌漫长的治疗过程,只有经历过的人才能体会其中的滋味,当好不容易坚持完成了治疗,以为出院就可以万事大吉了,其实并不然。出院后,患者还有不少注意事项。我们分两期来了解一下吧。

鼻咽癌治疗后的注意事项

(上)

程平

1. 定期复查

治疗完成后的定期复查是综合治疗的继续,也是综合评价肿瘤治疗效果的方法。

治疗完成后2年内:每三月复查一次。

治疗完成后2~5年:半年复查一次。

治疗完成后5年后:一年复查一次。

2. 出院后注意事项

◎放射区皮肤的保护。放疗完成后,皮肤还有一段时间的恢复期,可以继续外喷射线保护剂7~10

天。皮肤未恢复正常之前,继续按放疗中的方法保护。如果皮肤有破溃处,请找医护人员进行处理。

◎颅神经的损伤。放疗可能导致放射性颅神经损伤,其中,舌咽神经麻痹会导致吞咽困难,食物呛入鼻腔;舌下神经麻痹可致讲话、咀嚼、吞咽困难;喉返神经麻痹可致声嘶。

◎耳部的不适。放疗后可能出现耳朵黏膜湿性反应、中耳积液、穿破鼓膜形成耳道溢液等,此时应注意引流通畅,切勿进脏水,以防感染而继发为化脓性中耳炎。必要时找五官科医生诊治。

◎听力的下降。症状轻者,用大拇指和食指捏紧双侧鼻孔,紧闭双唇,用腮鼓气(不能用力过猛)每

天反复20~30次,持续2~3周;症状重者,则需佩戴助听器,外出最好有人陪同,以免发生危险。

◎鼻咽腔的护理。保持鼻腔、鼻咽腔的清洁湿润,鼻咽冲洗(用温开水,2次/日)需坚持2年以上。干燥季节可使用加湿器保持房间湿润,必要时在医生指导下使用薄荷滴鼻液等滋润剂。

◎保持口腔的卫生。放疗后可能导致放射性龋齿、放射性牙龈萎缩、牙齿疏松、碎裂、变黑等,所以进食后要漱口,每天用含氟牙膏刷牙



2~3次。放疗后2年内尽量避免拔牙,以防止放射性骨髓炎发生。看牙医一定到正规医院口腔科就诊,并说明放疗史。

(作者单位:四川省肿瘤医院头颈放疗二病区)

疫苗完全接种人群德尔塔毒株感染率下降 2/3

科技前沿
KE JI QIAN YAN

据英国政府网近日报道,英国全国性新冠病毒感染追踪研究之一 RE-ACT-1 项目公布最新结果称,与未接种疫苗人群相比,完成疫苗接种人群的新冠病毒感染率是前者的1/3,且更不容易将病毒传染给他人。

REACT-1 项目由帝国理工学院和伊普索斯莫里民意调查机构携手开展,在此项目中,研究人员每月会将鼻咽拭子试剂盒寄到随机选定的参与者家中,受试者在家中取样并将样本寄回进行核酸检测。研究人员称,这种方法有助于发现无症状或症状轻微的新冠病毒感染者,从而更准确评估疫苗针对新冠病毒感染的效力。

今年6月24日至7月12日,研



究人员共收到98233名参与者寄回的样本。在此期间,德尔塔变异毒株已成为英国流行的新冠病毒变种。而且,通过测序确认新冠变种的254个样本中,100%为德尔塔变异毒株。

核酸检测结果显示,在此期间,参与者的新冠病毒感染率为0.63%(527人感染),是上个测试周期(5月20日至6月7日)的感染率(0.15%)

的4倍多;未接种疫苗者的新冠病毒感染率为1.21%,是完全接种疫苗者(0.40%)的3倍。

另据帝国理工学院消息,在根据年龄、性别等因素对数据进行调整后,研究人员估计,18~64岁人群中,疫苗防止新冠病毒感染的效力为50%~60%。这意味着,虽然疫苗能降低患者的感染风险,但完全

接种疫苗者仍有可能感染病毒。

英国新冠肺炎疫苗部署负责人纳迪姆·扎哈维表示,这一结果表明,接种疫苗具有积极作用,完成两剂疫苗接种者感染新冠病毒的几率是未接种者的1/3,且他们更不容易将新冠病毒传染给他人。

REACT 项目负责人、帝国理工学院教授保罗·艾略特补充道,这些数据也表明,没有疫苗能100%有效,完全接种疫苗的人也会被感染。因此,除进一步提高疫苗接种率外,人们应严格遵守政府的防疫规定,如在适当情况下戴口罩,出现症状迅速接受检测等。

英国卫生部(PHE)的数据显示,接种两剂疫苗对新冠病毒的保护效力在90%以上。而且,PHE估计英国的疫苗接种计划已经预防2200万人感染、约52600人住院、35200~60000人死亡。(据《科技日报》)

成华区开展系列反邪教宣传活动



本报讯 为进一步提高群众安全意识,增强群众防邪反邪意识,近期,成都市成华区开展了形式多样的反邪教宣传活动。

反邪教宣传进寺庙。成华区龙潭街道社区治理办在龙潭寺开展了“警惕邪教 远离魔爪”为主题的反邪教警示教育宣传活动。活动中,工作人员向群众和僧侣详细讲解了邪教与佛教的区别,以及邪教制造的无数惨案,引导群众要认清邪教本质,主动远离邪教和抵制邪教。

反邪教宣传进院落。成华区万

年场街道组织社区工作人员,在双庆路3号院开展了反邪教警示教育宣传活动。活动中,工作人员向群众发放了反邪教宣传资料,组织大家观看了《识破邪教“全能神”》《再揭“门徒会”的骗局》等反邪教宣传片,起到了良好作用。居民群众纷纷表示,除了会积极支持反邪教宣传工作外,在生活或工作中,还会主动带动身边的人共同抵制邪教。

反邪教宣传进机关。成华区双桥街道新华社区组织社区工作人员及网格员集中学习了反邪教知识,宣讲人员在会上分析了当前的反邪教形势,邪教分子最新的宣传手段和拉拢手段等,进一步提高了机关工作人员反邪教的信心和勇气,为接下来的反邪教工作打下坚实基础。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。