

# 别相信“包治”“包好”,医生提醒:糖尿病等疾病只能控制无法根治

■熊艳华

人生在世,吃五谷杂粮,难免会生病。生了病,都想治好、治愈,但浙江医院全科医学科熊艳华副主任医师提醒:在目前的医疗条件下,有些疾病无法根治。

如果有人对你说,下面这些病也能根治,那八成是骗子。

## 糖尿病、高血压可控但无法完全治愈

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病。目前,二型糖尿病还无法治愈,主要通过药物长期规范控制。市场上的糖尿病治疗仪只是配合药物的一种辅助治疗方式,不能治愈糖尿病。同时,糖尿病目前的主要治疗方式是注射胰岛素和口服药物,其他五花八门的治疗方式并不能从根本上控制血糖,盲目停药,很容易造成危险。

虽然无法完全治愈,但糖尿病是完全可以控制的。只要患者

将各项代谢指标控制良好,就可以在很大程度上有效预防糖尿病并发症发生,使患者获得与健康人接近的生存寿命。

高血压现如今已成为困扰多数人的慢性疾病之一,很多人都需要长期服药。于是彻底“根治”高血压是不少患者的心愿。目前高血压还不能被治愈。临床上治疗高血压的主要目的在于促使血压达标,对于患者而言,这意味着要终身服用降压药。

需要提醒的是,一定要在医生的指导下使用降压药,不能偏听盲信,随意更换降压药或者停药,因为每个人的身体情况不相同,适合他人的方法并不一定适合患者自身。

另外,在药物治疗的同时,患者还可以通过生活调节的方式辅助降压。包括限制食盐、控制体重、限制饮酒、加强体育锻炼等,以及控制其他心血管病危险因素,包括戒烟,限制膳食中总脂肪、饱和脂肪酸和胆固醇摄入量以控制血清胆固醇。

## 儿童哮喘可控 近视不可逆无法彻底根治

有些儿童,很小的时候就出现了哮喘,一直延续,因此能根治成了很多患者的梦想。目前,医学界仅能对哮喘进行有效地控制,而不能彻底治愈。虽然未能实现根治,但80%的哮喘患者通过规范治疗可以实现良好的控制,有的患者经过2~3年的规范化治疗甚至可以完全脱离药物,正常生活、工作。

我国近视人数已近4亿,居世界第一,近视发生率已经达到世界平均水平的1.5倍,青少年近视的发生率更是高达50%~60%,不容忽视。孩子出现了近视,很多家长都希望有什么方法能帮助孩子摆脱近视,根治近视。其实目前没有任何方法可以“根治”近视。

很多人疑问,手术不是可以治愈近视吗?目前为止,还没有一种药物或者一种手术能把近视治好。近视的手术,仅仅是为了

给大家摘眼镜,但是近视的状态是永远没有变化的。尤其是高度近视、超高度近视,会引起我们眼球变化。

## 老年痴呆没有特效药 慢阻肺可防可治

阿尔茨海默病,俗称老年痴呆症,由于是一种严重的智力致残症,患者从轻度记忆与认知障碍到最后的植物状态,要经历几十年甚至几十年,且目前无法根治,这对病人和家属都是一个痛苦的过程。

阿尔茨海默病的临床发病是不可逆的,目前尚没有很好的药物可以控制病情进展。目前,获批使用的阿尔茨海默病药物也只能起到改善症状的作用,无法根治这一疾病,但是可以通过延缓治疗,降低疾病的进展。

慢阻肺,通过这个名字可以看到它的特点,一个是慢性的病;另一个是阻塞,就是吸气、呼气这个气道出现了阻塞,也就是出现通气功能的障碍,然后肺病就是

带来的一系列肺部疾病。慢阻肺目前病因还不是很清楚,但寒冷、干燥、吸烟和环境污染会导致慢阻肺的危险因素,呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰和喘息都是慢阻肺的主要症状,也是导致体能丧失,生活质量下降的主要原因;患者常会出现气短、气喘和呼吸费力等现象;早期仅在劳力时出现,之后逐渐加重,以致日常活动甚至休息时也感到气短。

慢阻肺无法治愈,但可防可治。长期药物治疗可预防和控制症状,减少急性加重的频率和严重程度,提高运动耐力和生命质量。

银屑病是一种慢性复发性皮肤病,目前还没有可根治的方法,患者需要长期用药,并通过生活管理等方式让病情进展变慢或避免其复发,无法治愈。

我们要相信现代医学,同时也要认识到医学的局限。盲目迷信祖传秘方或是所谓可“根治”药,不仅耽误治疗,有些“秘方”甚至危及生命。

# 健康无小事 贫血需重视

中国贫血周活动“云”在线全天直播

■沈一平

昨天,浙江省中医院血液科联合北京白求恩公益基金会、山东省同心家园公益基金会、台州市中心医院、金华市中医院、浙江萧山医院以及开化县中医院同步推出2022中国贫血周活动“关爱贫血二周年”大型公益直播。活动通过线上视频连线——网上答疑、科普讲座、医患互动,向全国病友进行“云”在线全天直播。

我国6岁及以上居民贫血患病率为9.7%,其中轻度贫血

患者中只有不到两成得到治疗,极重度贫血患者仅1/2得到临床治疗。贫血不仅影响个体体能,还影响多种疾病的治疗预后。为了改善中国贫血管理现状,提升公众的科普认知,提高贫血相关疾病的规范诊疗意识,国家卫健委医药卫生科技发展研究中心联合白求恩公益基金会、中华医学会中华医学杂志及中华医学会各学科分会权威专家,倡导将每年的8月18日设立为“中国贫血日”,借此呼吁全社会重视贫血疾病的防治筛查。

健康说

# 青少年也要预防“老年病”

■齐振松

“站没站相、坐没坐相”“经常趴着写作业”“肩膀一高一低”……在我们身边,经常能听见家长这样描述孩子的体态。近年来,高低肩、驼背、头前伸甚至脊柱侧弯问题在青少年中越发常见,儿童青少年脊柱健康相关问题已成为我国新发的突出公共卫生问题。

这些原本是老年群体多发的疾病,如今青少年成为这些“老年病”的患者。为何会出现这种状况?笔者认为,除了现行教育体制的弊端外,家庭对孩子的教育忽视了抓孩子的体育锻炼是致病的主要因素,许多父母把孩子健康寄予医疗、保健品,而不注意让孩子经常参加健身锻炼和户外活动,过度的营养还促使孩子肥胖。

另外,很多小孩从小接触电子产品,众所周知,电子产品便利孩子学习没错,但孩子还处在骨骼成长期,如果长时间低头看手机、平板等,颈部就会出现不舒服、僵硬、疼痛等症状。长此

以往,导致颈椎生理曲度变直,甚至患上颈椎疾病。

因此,预防脊柱侧弯、颈椎疾病等要从儿童抓起,父母既要关注孩子的学习成绩,又要重视孩子的健康锻炼。孩子使用电子产品学习时需严格控制时间和把控正确姿势,保持颈部直立,头部有力支撑。孩子要有充分的休息时间,家长要合理妥善安排孩子使用电子产品的时间,少玩或不玩电子产品,并严格监督孩子。医学专家指出,人体的颈椎、脊椎、腰椎骨骼都有一定的生理曲度,即使是再轻巧的動作,长期一个姿势也会导致变形。所以,传统中医强调“坐如钟、行如风、站如松”是有科学道理的。家长要时时督促孩子养成良好的身体姿势,坐有坐相,不含胸驼背,坚持每学习一个小时要起身活动脖子和腰,最简单的方法是用头写“米”字,幅度要大、动作要慢。双休日的时候,家长要带孩子到公园放风筝,或者看星星、练蛙泳,都是缓解颈、肩、腰、腿劳损的简便有效措施。

# 养生先养肺 肺好气自壮



■王艳梅

中医理论认为,肺居上,开窍于鼻,外合皮毛,通过皮毛、口鼻直接与外界相通,相当于身体的“城门”。病毒来袭时会先攻肺,继而使人出现发热、咳嗽、胸闷、乏力等症状。因此,养生先养肺,肺好气自壮。

中医理论认为,悲伤、忧愁皆可伤肺,心情舒畅,肺气自壮。可以多养一些绿色植物,比如吊兰、仙人掌、绿萝等,感到烦闷时观赏一番,有助于保持心情舒畅。

此外,白色入肺,能滋润润肺,容易感冒、咳嗽的人可以多吃以下白色食物:比如,百合、山药、白萝卜等。

肺脏喜润恶燥,百合有很好的养肺滋阴的功效。食用百合时,煎煮时间不要过长,否则百合中的汁液减少,效果会大打折扣。百合银耳莲子汤做法简单,是日常养肺之佳品。山药可以补脾养胃、补肺益肾。可以将大米和山药一起熬制成山药粥食用。中医认为,肺与大肠相表里,大肠和肺的关系最密切,肺的排毒能力取决于大肠的通畅程度。萝卜性凉,入肺经、胃经,有助排出宿便,还具有促进消

化、增强食欲、止咳化痰的作用。萝卜凉拌、生吃或炖汤都可以,操作简单,味道也不错。当前各地天气炎热,暑邪伤津耗气,应注意补水,但脾胃阳虚的老年人并非多喝水越多越好。

脾胃阳虚的老年人本身阳气不足,如果喝水过多,不仅水分无法被身体利用,还会进一步损伤本来就阳虚的身体。阳气不足,就好比冬日的阳光无法及时清理厚厚的坚冰,喝的水越多,人体的“冰”就越厚,因此会更伤阳。脾胃阳虚,无法化水液为津液,只能化为水饮,储存于肺内,一旦感受外邪,便可引发咳嗽、痰喘、胸闷、气喘等呼吸道疾患,这就是中医所谓的“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”。

怎样判断自己是否脾胃阳虚呢?脾胃阳虚者往往有以下表现:腹胀、食欲不佳,肢体倦怠、神疲乏力,眼睑或下肢浮肿,大便稀溏或长期不成形,小便次频、夜尿增多,眼眶周围常有黑眼圈,除了吃饭、喝汤外,不喜欢饮水,或只喜欢用热水,舌体淡胖有齿痕,舌苔水滑,常流口水。

如果上述情况您存在三种及以上,就说明您属于脾胃阳虚体质。这种情况下,不可盲目养生,应听从医生的建议。

育儿大百科

# 儿童谨防溺水! 再多说一遍

■主持人许瑞英

炎炎夏日,游泳是最好的消暑利器之一,但对于儿童来说,游泳可得做好看护工作。

世卫组织关于溺水的报告显示,全球每年约有37.2万人溺水死亡,每小时就有40多人,多半不到25岁,令人触目惊心。

我国的相关报告也显示,溺水是青少年儿童伤害致死的首要原因,远排在道路交通伤害和坠落之前,可谓是“头号杀手”,尤其是对1~14岁的儿童。

溺水为什么这么危险?估计您肯定有喝水被呛到的经历,就算是呛一小口水,身体都会做出剧烈的反应。水一旦进入呼吸道,喉咙受到刺激,就会产生咳嗽反射,咳咳咳,试图排出多余的水。这种反射是不受咱们自己控制的,不是想停就停得了的。

所以在溺水时,这简直就是火上浇油,一咳嗽喉就会打开,更多的水会侵入呼吸道,长驱直接灌入肺部。而人的肺不像鱼类的腮,无法过滤吸收水中低含量的氧,那么人很快就会缺氧直至窒息;吸入的水还会引起血液渗透压改变、电解质紊乱,损害组织,人体的循环呼吸也就会衰竭,最终心搏骤停。

并且溺水对体重较轻的儿童来说更不利、更危险。同时肺部如果进水过多,就算被救起,也可能在几小时后在陆地上溺死,延迟性的肺水肿依然会造成呼吸困难和窒息,发生所谓“二次溺水”。

# 夏练三伏 强身健体



在舟山市普陀区六横镇有一个武术健身辅导站,辅导站里有近30位武术队员。每天清晨,他们都会来到当地的岐头贺家山公园表演健身气功八段和24式太极拳等武术套路拳法。

据了解,这个武术健身辅导站成立8年来,队员们在辅导站站长侯佑明的带领下,不管刮风下

雨、严寒酷暑,坚持天天锻炼,这不仅增强了武术队员们的凝聚力和身体素质,在市、区武术比赛中也屡获大奖。

70多岁的队员王阿姨说,自从爱上武术锻炼以来,自己每天心情都很愉悦,很少头疼脑热,武术锻炼是强身健体最好的一剂中药。

通讯员刘生国 摄

# 学习玩耍两不误

医院暑托班里学中医



日前,在绍兴市中心医院中医科、中药房、针灸推拿科,医院员工的子女们正在医生叔叔阿姨的讲解下,学习中草药、针灸穴位等中医知识,丰富的知识、有趣的讲解,引起小朋友们的浓厚兴趣。

为更好地解决暑期孩子无

人看管问题,增强职工幸福感和获得感,提升员工满意度,8月初,绍兴市中心医院工会举办暑期爱心托管班。

托管班管理人员由医院员工、社会志愿者招募组成。课程安排丰富多彩,由医院资深医学专家、退休领导、在书法美术等领

域有特长的专家组成。内容包含“急救小勇士”、“防疫小能手”、“亮眼小课堂”、“神奇的五官”、“牙齿的秘密”等多种急救、医学小常识,还涵盖国学、戏曲、传统医学、爱国教育影片欣赏、书法、魔术、音乐、手工、游戏等多姿多彩的活动。 通讯员单明铭 摄

## 干涩到睁不开? 注意这些用眼习惯——

# 让眼睛水汪汪

■淑燕

躺在床上摸黑玩手机你会不会感到视物模糊,眼痒目易疲倦?经常加班、熬夜,你是不是觉得眼睛干涩、有异物感?出门时迎风流泪、觉得世界灿烂得睁不开眼?千万别以为这只是简单的用眼过度,很可能是你的眼睛已干成了一片“沙漠”!

干眼听起来非常陌生,其实经常用电子产品的人几乎都遇到过。干眼症状主要有:干涩、异物感、烧灼感、针刺感、眼痒、畏光、眼红、容易疲劳、视物模糊、视力波动等。

## 干燥、吹空调、用眼不卫生 干眼现象正频频来袭

“干眼是较复杂的眼科疾病,轻度症状大多为干涩、酸胀、刺痛等,一旦发展到中重度,患者的眼睛会伴有灼烧感、睁不开、视力下降等现象出现。进而角膜也会出现损伤,如果不进行有效治疗,极端严重的甚至会出现角膜溃疡和穿孔。”浙江绿城心血管病医院眼科胡龙医生介绍说。

眼睛为什么会这么干?正常人的眼睛表面有一层很薄的泪液膜,它可以润滑眼球、保持角膜光滑透亮。如果长时间过度用眼或眨眼次数少,眼球表面的泪液就会不断蒸发,使泪膜脂

层变薄,进而引起眼睛干燥。

胡龙医生指出,正值三伏天,大家都靠空调“续命”,室内空气干燥,再加上长时间对着电脑、电视、手机等电子屏幕,眼睛的眨动次数变少,如果佩戴美瞳或者隐形眼镜,更是会加速干眼的形成、或者加重已有的干眼症状。

此外,平时我们眨一下眼睛,睑板腺就会分泌一些油脂,使滋润眼睛的泪膜不会过快蒸发。但当我们用眼专注时,我们眨眼的次数就会大大减少,因此油脂的分泌也会大大减少。分泌不出来的油脂又会堵塞在睑板腺里,使之扭曲扩张,最后即使眨眼,油脂也出不来了,泪液的蒸发也会加快。

干燥的环境,如烟雾、紫外线、空气污染、高温、气候干燥等都会影响泪膜的稳定性,增加泪液的蒸发,导致眼干。此外,服用抗过敏药、部分降压药及部分精神安定剂也会对泪液产生影响。

从门诊常规就诊可以看出,干眼发病率常年高发,每年成递增趋势,干眼的病人平均较同期增长了15%左右。一天的普通门诊,10个人里至少有3个合并干眼症状。

## 重度干眼会影响视力 劳逸结合勤护眼

如果出现干眼症状,我们

有三种常见的检查方式:查泪膜破裂时间、做泪液分泌实验(接触式),现在更好的检查仪器有干眼综合分析仪(非接触式)。

轻度干眼,经过一段时间的休息和合理用眼,比如远离电脑、早睡早起、多眨眼,每天做保健操等,眼睛自己可以调整好状态。

中度干眼,经过对症点滴眼液、热敷治疗后可以好转。

重度干眼,会引起睑板腺萎缩、结膜炎、眼表损害、角膜上皮缺损、角膜溃疡、角膜炎,有可能影响视力,只能通过各种治疗让有所改善,而损伤无法逆转。

胡龙医生介绍,浙江绿城心血管病医院眼科中心配备有针对干眼症的治疗仪器和药物,可以采取穴位敷贴、雾化治疗、睑板腺按摩挤压、光脉冲激光治疗(IPL)等缓解干眼症状。

那么如何避免干眼呢?医生提醒,不要熬夜,成年人建议23点前入睡,晚上用眼记得关灯,保持光线充足。工作时最好每一小时能让眼睛休息5~10分钟,眺望远,多喝水,顺便活动一下肩颈关节。主动增加眨眼次数,以利脂质层的分泌。减少电子产品的使用时间,控制电子产品的使用距离。勤做眼保健操。