

用药提示

高血脂病人 吃药不可入误区



534 医院糖尿病多学科诊疗中心协办 电话:64281988

张先生已经有十几年的高血压和糖尿病病史了,近来天气多变,他突发缺血性中风住进了医院,所幸发现得早,处理及时,没什么大事,经过治疗后很快就出了院。出院时他查了查血脂,发现化验单上各项指标都在正常范围内。

既然血脂水平降到了正常水平,于是张先生就停掉了降脂药。结果没多久,他再次发生中风被送进了医院。不吃药就犯病,高血脂患者一旦吃上药是不是得一直吃下去,能随时停药吗?

误区一 血脂化验单没显示异常即是合格

许多患者看看化验单,以为自己的血脂水平达标了就行自行停药。专家说,其实,像张先生这样的患者,既有高血压又有糖尿病,属于极高危人群,其血脂水平比正常人要求更为苛刻,血脂水平只有降到 2.1mmol/L 以下才算达标。

专家表示,在化验单中,血脂

的正常范围是给医生参考使用的,患者是不能据此来判断自己是否达标的。

按照治疗原则,患有缺血性卒中的患者是不能自作主张参照化验单上的指标擅自停药的。患者如有以下任何一个危险因素——糖尿病、冠心病、代谢综合征、未戒烟、颅内外动脉粥样硬化斑块,当低密度脂蛋白胆固醇水平大于 2.1mmol/L 时,必须进行降脂治疗,将低密度脂蛋白胆固醇水平降到 2.1mmol/L 以下才算合格。

误区二 注意饮食就不用吃药

许多患者认为,只要平时注意控制饮食,少吃油腻的食物,就没有必要服用降脂药物。

控制饮食、运动、减肥等对于高甘油三酯血症的治疗效果比较好,但是对于降低低密度脂蛋白胆固醇水平效果就不那么明显了。因为大部分低密度脂蛋白胆固醇是在体内合成的,当低密

度脂蛋白胆固醇水平升高时,除积极改变生活方式外,还应该同时服用降血脂的药物。

误区三 吃保健品可代替吃药

“降血脂的药物终究是药,‘是药三分毒’,我吃保健品不也一样吗?不但没有副作用,还能降血脂。”

对此,专家表示,目前市面上许多保健品都标榜拥有降血脂、软化血管的作用,但这些都是企业的宣传,没有经过国家质检局的检验,更没有严格的临床研究与循证医学支持。

专家强调,高胆固醇血症是慢性代谢异常,目前只能依靠药物进行控制。如果停药,多数患者的胆固醇在短期内又会回升到治疗前水平,这个时候降脂药所起到的稳定、逆转动脉斑块的作用就会消失,脑卒中的风险必将增加。因此,在正常情况下,降脂治疗要长期坚持。(小雨)

高龄糖尿病患者需小心癌症威胁

中国的糖尿病患者已达 9200 万,糖尿病前期患者人数更多达 1.48 亿。曾在印度、英国、美国从事多年流行病学研究的教授那瑞亚评论说:“在糖尿病上,‘中国龙’超越了‘印度象’。”印度曾以拥有 5000 万糖尿病患者,获封“全球糖尿病之都”称号,而如今中国患者人数几乎是印度的 2 倍。

当前,中国 13 亿老百姓对糖尿病尚未有清晰认识。饮食西化、缺少锻炼……大众的不良生活习惯,正损害着自己的健康。

糖尿病发病率在城市人口中已上升到 11.4%,在农村人口中已超过 8%。

不过真正需要忧心的是,高血压、高血脂以及糖尿病等慢性病患者罹患癌症的风险是健康人的两倍。一项调查显示,一些慢性病和癌症之间有着密切关系。比如,高血压患者、高胆固醇患者、糖尿病患者及心脏病患者被诊断出癌症的比例分别为 11.8%、11.7%、12.7% 和 18.1%,而相对应的没有这些疾病的健康人被诊断出癌症的比例分别为 5.0%、

5.3%、6.4% 和 6.5%。此外,慢性病的风险会随年龄增长而增加,但是它们同癌症的关联在任何年龄段都是很明显的。

对此,专家分析,有迹象表明,老年糖尿病患者罹患肿瘤的危险逐渐增加,此类患者必须增强防癌治癌的意识。老年糖尿病患者一般以每年做一次肿瘤标记物筛查为宜,也可根据医嘱执行,越早诊断,就越能抓住肿瘤治疗的最佳时机。

目前,放疗已经成为肿瘤治疗中不可缺少的手段之一。由于

早年放疗处于无经验初期,对放射剂量、生物效应掌握不好,而造成放射的损伤如溃疡、放射病、反应重,以至于给许多人留下对放射线的恐惧,至今有些人仍怀这种心理。目前的放疗学科已发展到分子生物学的研究和广泛使用计算机控制的高新治疗设备阶段,大量的经验已成规范理论,很少再出现早年放疗反应的情况,对给予的治疗量、范围,完全可以预计到它的副作用程度,故放疗对肿瘤治疗的副作用就不必担心了。(江广)

啤酒肚 加大心脏病风险

《美国心脏病学会杂志》刊登的一项最新研究称,啤酒肚会使心脏病或中风危险翻倍。

新研究负责人弗朗西斯·科洛佩兹·吉米尼兹博士表示,腰部脂肪具有代谢活跃性,更容易导致胆固醇、高血压和高血糖。而位于腿部和臀部等部位的脂肪则没有这些危险。

根据新研究结果,医生应该建议体重指数(BMI)正常但腰部过粗(或腰臀比过大)的心脏病患者积极减肥。(陈希)

糖友须知

睡不好觉,血糖会高



一夜没有睡好,起床时你会觉得头晕、思路不清,脑子像团糨糊。如果长期睡不好觉,你很可能受到高血糖的困扰。

前不久,美国西北大学的医学助理教授克里斯滕·克努森博士对 40 名糖尿病患者的睡眠情况进行了连续观察 6 天,同时监测了他们的血糖和胰岛素水平,结果发现,有失眠、睡眠呼吸暂停等睡眠障碍的人,早晨起床时血糖水平会增高 23%,胰岛素水平上升 48%。相对于没有睡眠问题的糖尿病患者,他们出现胰岛素抵抗的风险高出 82%。

专家介绍,失眠不但会使血糖升高,对糖尿病患者而言,高血糖还是引起失眠的重要原因,二者会产生恶性循环。

糖尿病患者如果经常失眠,先要查查血糖水平,并积极控制。糖尿病患者应坚持有氧锻炼,如早晨、下午或晚饭前进行 30 分钟~40 分钟慢跑或快步走;睡前 1 小时内不要看电视,不做运动,不喝浓茶、咖啡等。失眠者白天最好不要睡觉。此外,打鼾的人应尽量侧身睡,能减轻呼吸暂停对睡眠的影响。(郑丹)

健康课堂

“被干燥” 做做糖筛

春夏之交,气温一回升,人们就觉得有些干燥,如果出现全身皮肤瘙痒等症状,要留意是过敏还是糖尿病引起的。

专家提醒,糖尿病引起的皮肤病分两类:第一类是控制住血糖,瘙痒等症状即缓解,因为这些病症是由高血糖导致的;第二类与糖尿病的慢性进行性改变有关,例如红斑与坏死、皮肤水疱(水疱多见于四肢末端,以足、趾最多)、硬化性水肿等。因此,人们皮肤总痒也不见好时,应留心做个糖筛。

(正芹 文娟)

心脏病发作 有时间节律

最近,美国哈佛大学医学院的研究人员对 4000 名曾有心脏病发作史的患者进行调查后发现,在一天 24 小时中,心脏病发作有一个时间节律,每天早 6 时至上午 9 时为发作的“高峰期”,心绞痛和猝死往往会在上午 9 时左右发生。上午 9 时发作的非致命性的心脏病要比晚上 11 时发作的心脏病多 3 倍左右。

研究多表明,心脏病患者在一天内对身体负荷的反应有所不同,清晨的反应最差。如果这时进行较重的体力劳动或剧烈运动,就容易出现危险。因此,心脏病患者进行体育锻炼最好避开心脏病发作的“高峰期”,以下午或晚上为宜。(伊尔)

50 岁以上男性 要“年检”

居欧美男性肿瘤发病率第一的前列腺癌,在我国正呈增高趋势。遗憾的是,许多病人就诊时已是晚期,从而失去了治疗机会。

专家提醒,50 岁以上的男性应每年检查一次血中的 PSA(前列腺特异性抗原)。

专家指出,我国前列腺癌发病率虽低于西方国家,但随着前列腺特异性抗原及其他检测方法的广泛应用,前列腺癌的发病率和检出率逐渐增高。

令人忧虑的是,许多患者对这一早期快速检测前列腺癌的手段和相关知识了解不够。有些患者认为睾丸切除了,自己也平安生活了几年,应该痊愈了,却不知前列腺癌细胞适应性很强,过几年又会适应没有雄激素的环境,继续生长。

前列腺肥大患者以为做了手术就不会患前列腺癌,其实前列腺癌 80% 长在前列腺的外周,前列腺肥大患者只是切除了肥大处,前列腺并未完全切除。(朱艳辉)