

病友圈

● 答疑集锦

想轻松控制血糖、稳住血压,快来“病友圈”吧,名医活跃在“病友圈”里帮助指导,患者之间热切交流,好不热闹。拿起手机动手指就能和名医做朋友。本期,记者选取了一些糖尿病和高血压的“热”问题,快来看看医生的解答吧。

■ 本期专家:

李雪峰 河科大二附院内
内分泌科主任

问:我今年51岁,患高血压3年了,控制良好,不过,偶尔血压会突然升高,我想知道此时该不该加药。

答:血压的高峰一般出现在早、晚,个别血压不稳的情况,可在中午或下午加测一次。如果发现血压突然升高,幅度不大,高压低于160毫米汞柱,不必加药,可持续观测几天,如果仍然有升高的情况,要咨询医生调整用药;如果血压突然升高较多,高压高于170毫米汞柱,可口服一粒短效的降压药。

问:我是一名新糖友,想知道静脉血和末梢血哪一个测血糖更准。

答:如果排除人为和仪器影响,静脉血血糖和末梢血糖是大体一致的。一般来说,诊断糖尿病多采用静脉血的检查结果;在家测血糖,则多采用血糖仪测量末梢血。

问:我最近胃口不太好,有时一天就吃一顿饭,请问降糖药需要减量或者可以不吃吗?

答:一般来说,即便不吃东西也会出现血糖升高的情况,糖友不可随便停药。不过,不进食的话,服用降糖药可能引起低血糖,这需要针对不同的情况区别对待,建议到医院咨询医生后调整用药。

问:我患I型糖尿病5年多了,最近要去外地旅行,需要额外带点儿什么吗?

答:最好用专门的保温器皿妥善携带胰岛素,避免失效;随身携带血糖仪,别因为玩儿得高兴忘了检测血糖;还要携带一些糖果,避免低血糖发作。(记者 崔宏远 通讯员 牛然)



“病友圈”加入方法:

扫上方二维码,回复“糖友圈”或“高血压圈”即可,记者会邀请你加入。

健康论谈

矫正畸形腿,美美过夏天 “动”出健康,远离伤害

□记者 崔宏远 通讯员 王小燕 文/图



■ 专家档案:

孙建强,市第三人民医院(原铁路医院)住院部外科主任、骨科主任、主任医师,洛阳市劳动模范、河南省“健康中原好卫士”,洛阳市显微外科学会委员、手外科学会委员、烧伤整形科委员、骨质疏松专业委员会,擅长四肢创伤治疗、血管神经损伤修复、关节置换、皮瓣修复软组织缺损及颈椎病的治理。

担心腿型不好看?不敢穿裙子?运动减脂怕受伤?……来看看骨科名医支招,让你美美过夏天。

1 矫正畸形腿,夏天短裙想穿就穿

“现在到了穿裙子的季节,可我这腿型太糟心了。”在市第三人民医院(原铁路医院)骨科诊室里,老城区的王女士说,她喜欢穿短裙、短裤,可一双O型腿让她对这些只能敬而远之,她想知道该如何矫正。

孙建强介绍,O型腿影响美观,是常见的下肢畸形。还有X型腿也较常见,在医学上,这两种情况被称为膝关节内、外翻。

O型腿又叫“罗圈儿腿”,是膝关节内翻,X型腿属于膝关节外翻。膝关节内、外翻多发于儿童和青少年,是指双下肢自然伸直或站立,双下肢的

两内踝(膝)相碰,而两膝(内踝)不能靠拢。小时候得过佝偻病,骨骼发育异常,或者长期劳损、姿势不当是常见的原因。

“矫正O型腿和X型腿,要针对原发和继发两种情况进行。”孙建强说,佝偻病导致的膝关节内、外翻畸形,要积极治疗原发病。由于后天劳损和不良姿势引起的继发畸形,则可以通过按摩、动作、器械、手术等进行矫正。年龄在12岁以上,双膝内翻者两股骨内踝间距或双膝外翻者两胫骨内踝间距大于4横指,单侧畸形者此间距大于2横指,可以使用截骨矫形术。

2 运动前后,热身、伸展不可少

气温升高,也点燃了很多人心中的运动热情。

孙建强说,近期因为运动过度或者不当,造成运动损伤的患者有所增多。读者要根据自身的体能状况,选择运动的项目、强度和时长,只有这样才能“动”出健康,避免运动伤害。

对于普通患者的运动损伤而言,多是由缺乏热身、姿势技巧不当、场地情况不佳、护具不足或者突然增大运动量造成的。“我这几天一直在看

NBA季后赛,谁知跳起投篮时把脚踝扭伤了。”在诊室里,西工区的齐先生无奈地告诉记者。

孙建强提醒,读者一时心血来潮或者照猫画虎,很容易造成运动损伤,一定要养成规律性的健身习惯,不管进行什么运动要先了解动作要领,在规范的动作下进行锻炼。

● 小贴士:

读者在运动前,一定要做好热身活动,如游泳前充分热身,可避免腿抽

● 小贴士:

跪坐、盘腿坐,对O型腿、X型腿有一定的矫正效果。

跪坐:适合O型腿,先采取跪姿,然后双腿向外分开,保持脚尖向外的跪坐姿势,使膝关节内旋。每天做3次,每次保持30秒。如果做这个动作困难,可循序渐进,逐次延长时间。

盘腿坐:适合X型腿,选择松软的位置坐下后,双腿自然向外打开,双脚掌心相对,双手按压膝盖内侧,尽量让双膝外侧贴近地面。每天做3次,每次保持30秒。做这个动作时疼痛感明显,可逐渐加大双手按压力度,循序渐进。

筋。在运动后,伸展运动不可省略,可做一下关节拉伸,减少运动后的疲劳感及酸痛感。



更多内容,扫码看视频吧

皮肤遇顽疾 中医来解忧

润西区白女士:去年冬天,我的胳膊和腿上出现成片红斑和丘疱疹,痒得钻心。起初,我以为是过敏了,就到药店买了些药膏涂抹,用后有所缓解。今年立春以来,症状出现反复且比之前严重,到医院检查后我被确诊为湿疹。如今,患处皮肤发黑且有皲

裂现象,急盼热心人士提供医治良方。

洛龙区李女士:3年前,我的腿部也出现类似的状况,经医生检查后被确诊为慢性湿疹。我服用多种药物还用了激素治疗,但病情不见好转反而加重了。后经人介绍,我到位于古城路西苑桥南中信银行东20米的鹤春堂去做中

医治疗,没想到不到一个月,我的病就好了。这都一年多了,一直没复发。

鹤春堂中医以百年秘方为基础,以内养外,专治各种久治不愈、反复发作的皮肤病。堂内每天预约诊治20名顽固皮肤病患者,你可拨打64622336咨询或前去就诊。(小夏)