

糖医帮忙

糖尿病：试验项目多，咱要分得清

□洛健融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然

糖友圈上期刊发《它和胰岛素是孪生兄弟 名气虽小能耐可真不小》(详见5月17日B08版)一文后,不少糖友来电表示,“糖尿病各种试验那么多,咋合理选择试验项目?试验结果重点看啥?”答案来啦!

圈主采访了我市内分泌科专家,选取了部分糖友常用到的各种试验项目,给大家一次讲清楚。

口服葡萄糖耐量试验：判断是否存在糖调节异常及糖尿病

“这可能是糖友们最熟悉的试验项目了。”河科大二附院内分泌科主任李雪峰介绍,这是内分泌科常做的检查,操作简单,用于检查人体对血糖的调节能力,判断受测者是否存在“糖调节异常”,有助于糖尿病诊断、分型和治疗指导。同时,对健康人而言,这个试验检查还能了解受测者是否处于糖尿病前期。年龄在45岁以上者,建议每3年进行一次筛查。

具体试验过程:受测者空腹8个小时,早晨8点前空腹抽取静脉血,测定空腹血糖值;然后将75克无水葡萄糖粉(成人)溶于250毫升至300毫升温水中,并在3分钟至5分钟内喝完;从喝第一口开始计时,在120分钟时抽取静脉血送检。实验结果:空腹血糖6.1毫摩尔/升至7.0毫摩尔/升,餐后两个小时血糖在7.8毫摩尔/升至11.1毫摩尔/升,为糖尿病前期,有可能发展为糖尿病;空腹血糖大于等于7.0毫摩尔/升且有糖尿病相关症状,餐后两个小时血糖大于等于11.1毫摩尔/升,即可诊断为糖尿病。

胰岛素释放试验：检查胰岛功能是否正常

胰岛素释放试验和上期讲过的C肽释放试验,均为胰岛功能的检查项目,具体步骤和口服葡萄糖耐量试验相同,受测者可以将这两项试验一起做。

河科大一附院景华院区内分泌科主任付留俊介绍,这个试验用来评估胰岛功能,通过检测抽取的静脉血胰岛素水平,来看受测者分泌胰岛素的能力是否正常,以及胰岛功能受损程度,有助于糖尿病的分型及治疗指导。

1型糖友胰岛素分泌严重缺乏,胰岛素分泌呈低平曲线。2型糖友根据曲线数值变化,又可分为胰岛素分泌不足型、胰岛素分泌增多型、胰岛素释放障碍型等。如胰岛素分泌不足型,表示胰岛功能衰竭或遭到严重破坏,需使用胰岛素进行治疗;胰岛素分泌增多型,可通过控制饮食、增加运动、减轻体重等进行控糖;胰岛素释放障碍型,多见于体形消瘦或正常的糖友,应用针对性药物治疗才更有效。

饥饿试验：寻找低血糖的原因

李雪峰介绍,饥饿试验也叫禁食试验,属于内分泌科比较特殊的试验,主要用于辨别各种原因不明的低血糖症,同时也能对胰岛素瘤进行诊断。

对于出现无明显诱因的空腹低血糖症受测者,可进行不超过72小时的饥饿试验。检测当天晚餐前,检测受测者血糖,晚餐后受测者开始禁食。之后,每4小时测一次血糖,在这期间,受测者要时时关注自身状况,一旦出现低血糖反应就要立即抽血检测,试验也随之结束。如果受测者禁食(其间可喝水)24小时后仍无低血糖发作,可在医嘱下加做适量运动,以促进低血糖发作。



这里包打听

家有萌宝，龋齿咋防？

□洛健融媒记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

“我家大宝今年9岁了,有好几颗龋齿,现在老二过半岁了,很怕她重蹈老大的覆辙,孩子到底该从多大开始刷牙?平时该如何预防龋齿。”这是网友“春天的菠菜”近日发来的求助,记者就此咨询了我市口腔专家。

“宝宝第一颗乳牙萌出之后,家长就应该开始为孩子刷牙了。”洛阳市中心医院口腔科科主任邵贝贝说,对于刚长乳牙的小宝宝,家长可以通过柔软的指套牙刷来刷牙。

宝宝基本都有喝夜奶的习惯,有的还有含着奶睡的习惯,这不利于乳牙健康。小乳牙如果长时间泡在奶里,容易导致“奶瓶龋”的发生,如果做不到断夜奶,最好让宝宝喝完夜奶后再喝点水。

有些家长会让孩子五六岁独自完成刷牙,这样其实不利于孩子的口腔健康。“我家孩子8岁前,我都会帮助他刷牙。”邵贝贝说,8岁以下的孩子,手部动作尚不灵活,无法独自把牙齿充分清洗干净,应该在家长的帮助下完成刷牙。

关于牙刷和牙膏的选择,邵贝贝说,2岁以下的孩子吞咽功能差,刷牙时可以不使用牙膏,3岁以后可以开始使用含氟牙膏,但要注意量,每次使用米粒大小的含氟牙膏就够了,3岁到6岁的儿童,使用豌豆大小的牙膏即可。

孩子可以使用电动牙刷吗?邵贝贝认为可以,儿童电动牙刷往往造型可爱,能激发孩子刷牙的兴趣,帮助养成早晚刷牙的习惯,而且跟普通牙刷相比,电动牙刷往往更省力、刷得更干净,但家长依然要记得检查。

家有宝贝

夏天童鞋咋挑选 医生分享“购买经”

□洛健融媒记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

夏天,不少妈妈会给娃买洞洞鞋。那么,孩子到底适不适合穿洞洞鞋?夏季怎么给孩子挑鞋?一起来听听儿保科医生有什么建议吧。

洞洞鞋适合孩子穿吗?

近日,有网友在社交平台上分享了自己穿洞洞鞋的惊险经历,引发众多网友关注。原来,这名网友穿洞洞鞋乘坐自动扶梯时,鞋头不慎被卷进去了,好在只是鞋坏了,脚没有大碍,她呼吁:“穿洞洞鞋不要乘自动扶梯!”

记者查阅相关报道发现,这名网友的遭遇并非个例,有幼儿穿洞洞鞋乘自动扶梯时,鞋子被卷进扶梯造成脚部受伤。

“洞洞鞋穿着方便,但材质较柔软,如果站立时不注意与自动扶梯台阶保持一定距离,就可能发生卷吸,再加上孩子的安全意识不强,发生危险的可能性就更大一些,我一直不太建议孩子穿洞洞鞋。”洛阳市妇幼保健院儿保科主任王晶说,洞洞鞋通常鞋底柔软,不能给足底提供足够的支撑力,长期穿着不利于孩子的足部发育和安全。

另外,有些劣质洞洞鞋可能含有有害成分,散发难闻气味,对孩子健康不利。

儿保医生分享“购买经”

王晶不仅是一名儿保医生,也是一名宝妈,谈到给孩子买鞋的话题,她分享了自己的“购买经”。

●会亮、会响的鞋，暗藏隐患

王晶说,小宝宝天生对会亮、会响的东西好奇,会亮、会响的鞋子容易分散孩子的注意力,影响走路姿势,还可能因为孩子不好好看路而引发危险。

●凉鞋，最好选包脚趾的

年龄小的孩子,尤其是在学步期,尽量穿包脚趾的凉鞋。因为小宝宝生性活泼好动,但身体协调能力和稳定性较差,容易摔倒或被障碍物绊倒,穿露脚趾的凉鞋,会增加脚受伤的可能性。

●学龄期孩子，运动鞋更舒适

王晶的女儿今年11岁了,上小学四年级,不论春夏秋冬,她几乎都穿运动鞋。“孩子在学校跑跑跳跳比较多,穿运动鞋更舒适。”王晶说。