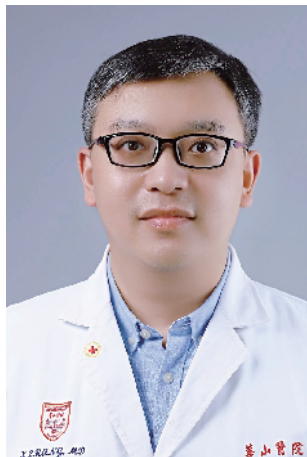


上海华山医院——徐州市中心医院联合门诊 近期坐诊预告

坐诊地点: 徐州市中心医院本部门诊 5 楼“上海华山医院 - 徐州市中心医院联合门诊”

张祥

复旦大学附属华山医院
神经内科副主任医师
神经病学博士



中华医学会神经科分会神经感染和脑脊液细胞学组委员, 中国中西医结合学会神经专业委员会委员, 上海市医学会神经内科分会神经免疫遗传生化学组委员, 上海市免疫学会神经免疫专业委员会委员兼秘书, 上海市肿瘤精准治疗委员会委员。

主要研究方向为神经免疫学和神经变性疾病, 临床技能特长为脱髓鞘疾病(视神经脊髓炎, 多发性硬化, 中枢神经系统血管炎), 脑白质病变, 脑萎缩, 周围神经病, 脑炎等。

坐诊时间: 1 月 10 日(周五)

预约咨询电话: 18952171436(刘薇薇)
17798836808(王琛)

丁正同

复旦大学附属华山医院
神经内科
博士 硕士生导师



学术职务: 中华医学会神经病学分会神经生化学组委员, 上海市医学会神经病学分会运动障碍学组委员, 上海市中西医结合学会委员, 上海市衰老与退行性疾病学会监事。

诊疗特长: 主要从事帕金森病的基础和临床研究, 擅长帕金森病、肌张力障碍、抽动症等运动障碍疾病的诊治。

坐诊时间: 1 月 18 日(周六)

预约咨询电话: 18168239350(张慧)
18168779182(杜鹃)

糖友冬日取暖攻略

病例回放

天气寒冷, 糖友刘奶奶倍感腿脚冰凉, 白天暖不热, 晚上更是凉的睡不着。刘奶奶睡觉时把电暖宝放进被窝里取暖, 两只脚直接放在上面, 也不觉得烫。这一夜刘奶奶睡得很踏实, 清晨起来, 掀开被子, 低头一看, 右脚脚踝到脚背上, 通红一片, 还起了几个水泡。

刘奶奶和李大姐都被烫伤了, 为什么感觉不到烫呢?

原因是糖尿病患者随着病程的延长, 会出现不同程度的糖尿病周围神经病变, 主要表现就是感觉异常, 四肢可能会出现麻木、蚁走感、虫爬感、触电感、发凉或如踏棉垫感等不适感, 下肢尤其上肢。

无独有偶, 糖友李大姐今年 56 岁, 糖尿病 5 年了, 一到冬天膝盖就冰凉, 感觉冷风直钻进骨头缝里。她看女儿冬天贴在身上的暖身贴很不错, 便拿了几片, 睡前直接贴在了膝盖上。暖贴慢慢升温, 李大姐渐渐熟睡。结果一觉醒来, 膝盖上竟也出现了一个大水泡。

其次, 保护性感觉也会减退或消失, 对于冷热刺激, 尖锐物刺激, 都不会产生明显的反应。这让很多糖友对长时间接触高温物体, 或者尖锐物造成的足部损伤毫无知觉, 最终导致皮肤烫伤、冻伤、割伤等。

糖友应选择合适的保暖方式

1、选择暖气、地暖、空调以提高室内温度, 是糖尿病患者取暖的首选方法。还可以通过增添衣物的方式取暖, 如穿上柔软护膝或者合脚棉袜以改善下肢和足部温暖。

2、避免局部取暖设备直接接触皮肤, 糖尿病患者因为保护性感觉缺失和皮肤修复能力减退, 不建议使用局部取暖设备, 如电热毯、热水袋、暖贴等。如需使用, 也应避免长时间直接接触皮肤, 比如电热毯可睡前暖床, 睡眠时关闭电源; 热水袋用厚毛巾包裹后再使用, 暖贴不可贴身使用, 应有多层衣服隔开。

3、避免明火取暖, 火炉、炭炉因高温极易造成烫伤, 且明火取暖有引

起火灾、一氧化碳中毒的风险, 因此不建议糖尿病患者使用。

4、不建议热水泡脚或蒸汽蒸脚, 糖尿病患者泡脚或蒸脚并不养生, 反而容易带来烫伤危害。建议每日用温水冲脚或洗脚, 水温 37℃ 为宜, 最好是用温度计测量水温。

5、保护皮肤, 避免出现烫伤、皲裂。糖尿病患者的皮肤防御能力下降, 冬季更容易出现破损和感染, 平时可以涂抹润肤乳保持皮肤湿润, 出门不要穿过紧不透气的鞋子, 以舒适健康为主。

陶潇(内分泌科)

相关链接

糖尿病是一种终身性疾病, 糖友们自我管理非常重要。我院内分泌科副主任医师邹彩艳给出几点建议:

1、控制血糖

合理膳食: 适当增加营养, 增加鸡、鱼、肉、蛋、奶等优质蛋白摄入。

适量运动: 如慢跑、快走、适度的力量训练。

定期监测血糖: 包括空腹血糖和餐后血糖。同时, 要关注糖尿病合并

的血脂异常、血压异常以及其他代谢异常。

2、规律用药

糖尿病是一个终身性疾病, 虽然部分糖尿病患者可以一定程度上临床缓解, 但终究还是需要生活方式干预和药物治疗。患者要选择合适的药物, 通过监测血糖及时调整治疗方案。需要注意的是, 即使是血糖控制良好, 也不能随意停药, 因为一旦停

药就会出现血糖波动, 增加感染风险。

3、戒烟限酒, 避免焦虑

吸烟有害健康。吸烟与肿瘤、糖尿病大血管病变、糖尿病微血管病变、过早死亡的风险增加相关。研究表明 II 型糖尿病患者戒烟有助于改善代谢指标、降低血压和白蛋白尿。所以每一位吸烟的糖尿病患者建议停止吸烟或停用烟草类制品, 也要减

少被动吸烟。

另外, 糖尿病患者一旦焦虑, 尤其是长期焦虑, 就会出现多种“应激激素”水平的升高, 应激激素拮抗胰岛素的降血糖作用, 引起体内激素分泌失衡, 容易加剧血糖异常。此外, 焦虑也容易导致失眠和睡眠结构紊乱, 进一步加重血糖紊乱。因此, 糖尿病患者要保持平和的心态, 把血糖控制在相对良好的水平。