

手脚麻木,像戴了一层“保护套” 阿姨担心得了癌,没想到是糖尿病并发症

“医生,我最近怎么了?总感觉身上有蚂蚁在爬,明明手上干干净净的,却觉得戴了手套,脚上也是没穿袜子的时候感觉像穿了袜子,走路时像踩棉花,起初没有在意,这段时间经常痛到睡不着,我这会不会是癌症啊?”

近日,在浙江医院糖尿病神经病变专病门诊,前来咨询的朱阿姨(化名)对专家说了自己的情况。

朱阿姨十年前就得了糖尿病,刚开始有口干、多饮等症状,但确诊之初她并不觉得糖尿病影响生活,就没引起重视,病后仅吃了几副中药,就没有继续遵医嘱服药、复诊。

浙江医院内分泌科史蕾医师了解到,最近一两年,朱阿姨逐渐出现了手麻脚麻的症状,并且麻木感越来越严重,开始出现了戴手套、穿袜子的感觉,有时感觉身上有蚂蚁在爬,最近半年开始出现双下肢疼痛,到现在痛到睡不着觉,朱阿姨这才觉得情况不妙,赶来就诊。

史蕾告诉朱阿姨,她可能出现了糖尿病神经病变。

浙江医院内分泌科主任吴天凤主任医师介绍,糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,它会影响全身各个器官的功能,导致严重的并发症。糖尿病神经病变,是糖尿病最常见的慢

性并发症之一。

“我们之所以能感受到痛、温、触觉,能够灵活自如的活动,都是需要依靠神经元支配的。但神经元们也有害怕和不喜欢的东西,比如当遇到高糖高油的垃圾食品时,它们便会努力逃跑。而当神经元和神经纤维们不堪其苦、罢工不想干时,糖友们身上就会出现各种神经病变症状。”

电击、火烧、麻痹、针刺等痛感主要发生在“糖尿病周围神经病变”的患者身上,早期以肢体疼痛、麻木为特征,晚期可导致足部溃疡甚至截肢。朱阿姨这种以疼痛为主要表现的“痛性糖尿病周围神经病变”,是目前临床上最复杂、最难治的糖尿病周围神经病变之一。

比起糖尿病周围神经病变所带来的“不可承受之痛”,糖尿病自主神经病变常常因其症状隐匿,容易被忽视。自主神经受损时,患者可出现静息状态下心动过速、体位性低血压、胃排空延迟、无症状性低血糖、出汗异常、排尿无力、性功能减退等症状。

糖尿病神经病变的严重程度在不同患者中会有所差异,积极预防,早发现、早应对是预防和管理糖尿病神经病变的关键。

据潮新闻

煎中药要不要盖盖子 专家一次说清 “正确打开方式”



近期,气候变化较大,54岁的萧阿姨咳嗽不止。前几天,她到浙江省中医院呼吸门诊配了中药。因为想自己拿回家煎药,她专门询问了医生相关事项。对此,医院中药部副主任金乾兴表示,不少老年朋友习惯自己煎煮中药,但一定要注意选择合适的器具,水质及水量都有讲究,否则可能影响药效。

砂锅、瓦罐或瓷器是煎煮中药较为理想的选择,也可选择不锈钢锅,因为这些器具性质稳定,不易与药物成分发生化学反应。应避免使用铁锅、铜锅或铝锅等金属器皿,金属元素活泼,可能会与中药中某些化学成分发生反应,从而影响药效。

煎药用水以洁净为原则,可选用自来水、纯净水等。忌用热水或开水。

煎药时,加水量通常以浸过药面2~5厘米为宜。考虑到不同中药饮片吸水性各异,应根据实际情况调整水量,以避免煎煮过程中药液烧干或药物焦糊,确保煎煮出的汤剂既充分提取药效,又不损失药物精华。

在煎煮前先将药材浸泡30分钟,让有效成分更好溶解。浸泡后的水不要倒掉,因为它含有药材的有效成分,应一同煎煮。合格的中药饮片在加工过程中已经过严格炮制和洁净处理,一般不需清洗,如想清洗,需快速冲洗。

煎煮中药的时间需要根据药物性质和治疗目的来调整。解表类和芳香类药物通常不宜久煎,以免挥发性成分丢失。一般建议在水沸腾后煎煮不超过30分钟。滋补类药物通常在武火煮沸后转文火再慢煎超过30分钟。其他汤剂一般先以武火煮沸,然后转为文火慢煎至规定时间,或根据医生具体指导进行。通常需要煎煮两次,第二次煎煮时间比第一次略短,两次的药液混合后服用,以保证药效均衡和充分。

煎中药要盖盖子吗?金乾兴表示,这取决于药材的性质。含有易挥发成分的药材,如薄荷、藿香、砂仁等,以及质地坚实的药材,如人参、黄芪、黄精、麦冬、五味子等,要加盖煎煮。质地松散或体积大的药材,如丝瓜络、茵陈、菊花、桑叶等,不宜加盖煎煮,需要不时搅拌以确保均匀煎透。

也有不少人选择中药代煎。金乾兴提醒,领取代煎汤药后应存放置在2~8℃冰箱冷藏室保存,并在14天内服用完毕。在服用前检查药液是否有异常,如药袋鼓起、药液变味或有气泡等,可能是变质的迹象,应避免服用。

据浙江老年报

这个国庆假期,你胖了几斤? 今天告诉你几款“刮油茶”



国庆假期已过,大家又进入上班状态,是不是还在留恋假期里吃喝玩乐的休闲生活?可能有些朋友的假期生活是这样的:熬夜→早餐pass→午餐pass→下午茶→晚餐→宵夜。除此之外还有聚餐火锅、聚餐烧烤、聚餐撸串……“大吃大喝”了一周,这个国庆,你又胖了几斤?

长假期间,不少人的饮食习惯、生活起居习惯被改变,人体的生物钟被打乱,各种“节日病”也会悄悄袭来。饮食过量伤及胃肠道,饮食不节制不仅会导致肥胖,油腻还会引起腹泻,想要肠胃回归正轨,是时候给肠胃减减负了。杭州市中医院特别推荐了几款“刮油茶”,让身体恢复轻盈。

肉吃多腻了——焦山楂茶

山楂经过炒制后,表面变成焦褐色,内部黄褐色,其酸味减弱,苦味增强,消食化积的效果明显。有研究显示,焦山楂中的黄酮类物质有扩张血管和降压的作用,对高血脂、高血压及冠心病患者也颇为有效。

需要注意的是,不是所有的消化不良都适用焦山楂。焦山楂只消不补,所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合服用。

做法:30克(小孩子用10克即可)炒山楂泡水或煮水喝即可。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂,食用的时候可加入一点红糖或焦麦芽等,既可改善口味,又可加强效果。

米面食吃多了——大麦茶

大麦焙炒后,可以消食导滞,能推动脾胃的运化,还可以消温解毒,健脾瘦身,清热解暑,去腥膻,去油腻,助消化,润肤乌发。除此之外,还有健脾益气的效果。

不同于其他茶,大麦茶还不含茶碱、咖啡因、单宁等物质,不刺激神经,不影响睡眠,不污染茶具,更不污染牙齿。

做法:一小把大麦用水冲泡即可,每天午餐和晚餐后各来一杯大麦茶,清洁肠胃,健脾瘦身,连喝一周,刮油效果就能感受到了。

吃上火了——金银花茶

《本草纲目》记载“金银花,善于化毒,故治痈疽、肿毒、疮癣……”自古以来,金银花茶常用于清热解毒,治疗温病发热、热毒血痢、痈疮等症,亦用于风热感冒、支气管炎等病症。

金银花茶味甘,性寒,具有清热解毒、疏散风热的作用。据现代药理研究表明,金银花具有抑菌、抗病毒、抗炎、解热、调节免疫等作用。

国庆期间,吃得多又杂乱,容易积食上火,经常喝金银花茶,可以清热降火,还能清新口气。

做法:金银花3~5克,加入适量沸水冲泡,当茶饮。

据潮新闻