

频繁口渴、大量喝水是糖尿病的征兆吗

本报讯 41岁的李先生一个月前开始出现口渴多饮的情况，每天饮水量和尿量增加明显，尽管如此，口渴的感觉依然非常明显。伴随症状包括胃口差、头晕、视物模糊、全身乏力等，最为明显的是一个半月体重减轻了5公斤。

带着疑虑，李先生到市一医院内分泌科就诊。经内分泌科医生评估检查，结合检验检查报告，诊断为“糖尿病伴血糖控制不佳”收住入院治疗。

入院后，医生根据李先生的病情给予降糖、抗血小板聚集、调节血脂治疗，并制定了定时、定量、合理运动和低盐低脂、糖尿病饮食等个体化的治疗方案。李先生的血糖控制平稳后，很快就出院了。

市一医院内分泌科医生介绍，糖尿病属于一种慢性代谢性疾病，对于糖尿病患者来说，糖尿病使得体内的血浆渗透压升高，继而渗透性利尿引起多尿，渗透压进一步升高，刺激大脑中枢引起口渴，表现为多

饮。随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，糖尿病的发病率越来越高，且呈现年轻化趋势。因此，了解什么是糖尿病、有什么早期症状、如何进行预防很重要。

“三多一少”症状

糖尿病前期可能没有任何症状，也可能出现常说的“三多一少”典型症状：多饮、多食、多尿和体重减轻。

除了多饮以外，外周组织对葡萄糖利用障碍，脂肪分解增多，蛋白质代谢呈现负平衡，逐渐出现乏力、消瘦；葡萄糖代谢障碍，机体缺乏能量供应，所以常常感到饥饿，因此多食。

糖尿病的危害

糖尿病会诱发多种并发症，包括大血管（冠心病、卒中、糖尿病足）、微血管（糖尿病肾脏、糖尿病视网膜病变）及神经并发症（手足麻木、腹胀、便秘腹泻交替）等。数据显示，糖尿病患者通常死于各种并发症，

因此必须在内分泌科医生的指导下进行相关治疗。此外还有不明原因的低血糖症，可能是2型糖尿病早期、胰岛素瘤、肾上腺皮质功能不全等原因造成的。

除了“三多一少”外，糖尿病前期还有视物渐模糊、伤口久不愈、皮肤常干燥、手脚不灵活、晚上打呼噜等比较隐匿的症状，往往容易被忽视。而这些隐匿症状更需要引起重视，因为高血糖已经在不知不觉中腐蚀了器官。

医生建议，40岁以上尤其是有糖尿病家族史等高危人群，需要积极参与糖尿病的筛查和生活方式干预。另外，如果通过血糖检测仪发现异常，应及时到医院内分泌科等专科进行糖耐量测试来确诊是否患有糖尿病，做到早诊断、早治疗。

(通讯员 赵志勇)

健康建德

季节交替 谨防脑卒中「偷袭」

本报讯 伴随着暑热消退、天气转凉，脑卒中迎来了高发期。近期，市一医院卒中中心就诊人数明显增多。

记者近日在市一医院卒中筛查门诊看到，不少患者正在排队等待就医。脑卒中俗称“中风”，是由于脑部血管突然破裂或阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的疾病，严重者可导致死亡。

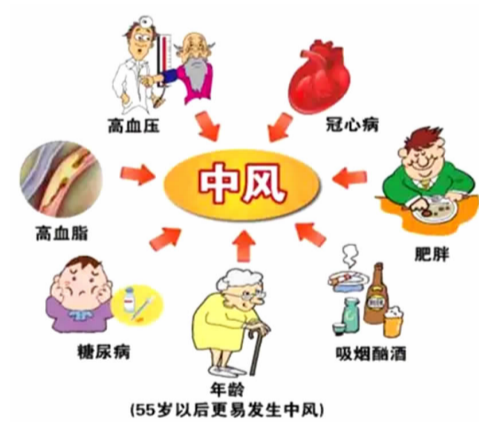
据市一医院神经内科医生介绍，一般在季节交替的时候，比如春夏交替、秋冬交替，气温、气候、气压迅速变化的时候，脑卒中的发病率会升高。

在预防脑卒中方面，市一医院神经内科医生建议一定要保持良好的生活习惯，比如不要过度饮酒，不要吸烟，保持良好的睡眠习惯和生活方式，保持健康体重，不要过度肥胖，特别是中年期、中年前期不要过度肥胖，在进入老年期之后不要过度减肥。

此外，医生提醒广大市民朋友，近期若发现有口角歪斜、说话不清楚、头晕或剧烈疼痛、一侧肢体没有力气等症状，建议尽快前往就近医院就诊，切莫错过治疗脑卒中的“黄金时间”。

医生强调脑血管病的急性期和超早期非常重要，特别是超早期，如果及时发现脑血管病，在3个小时内及时到就近的、有救治能力的医院就诊，医生完全有能力在3个小时的黄金时间窗内给病人用上有效的药物，比如溶栓药物，通过药物作用，大部分病人的血栓都可以被有效地溶解掉，从而有效改善临床症状。

(记者 吴凯)



畅游新安江 健康迎国庆

9月24日下午，市冬泳协会在冬泳基地举行主题为“欢庆国庆节 一起向未来”的畅游新安江活动。下午3时30分许，随着一声

令下，冬泳协会的会员们纵身跃入水温14℃的清澈江水中，用健康运动的方式喜迎国庆节的到来。

(记者 宁文武)

建德 全国文明城市

“社会主义核心价值观”公益广告

社会主义核心价值观

- | | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 国家 | 富强 | 民主 | 文明 | 和谐 |
| 社会 | 自由 | 平等 | 公正 | 法治 |
| 公民 | 爱国 | 敬业 | 诚信 | 友善 |