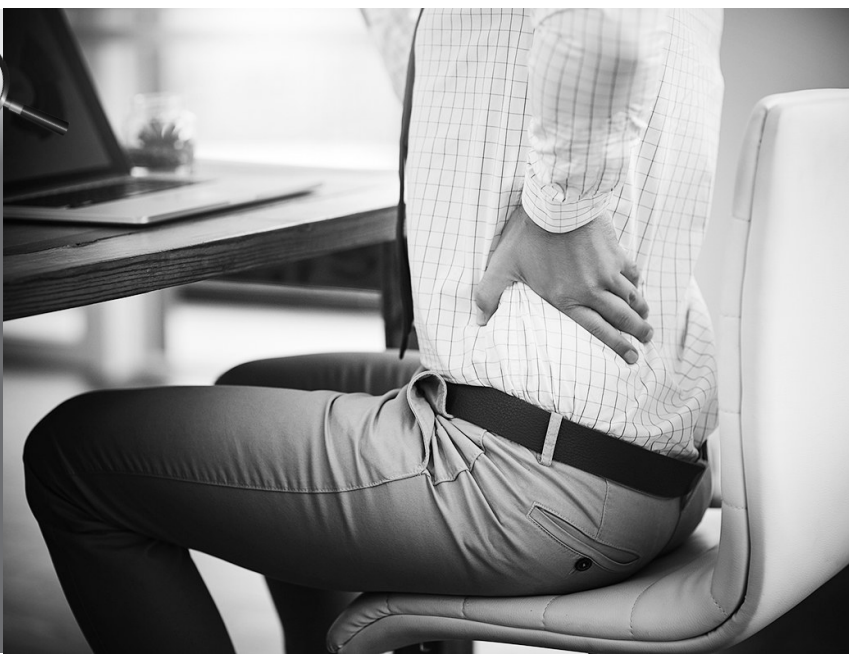


# 久坐会增加糖尿病风险?

专家:确实会! 还有这些危险因素要警惕

## 网红说法求真

一坐就是一天,这是不少上班族的真实写照。近日,相关话题“久坐可能会增加糖尿病风险”迅速引发热议,不少网友惊呼,“知道久坐不利于健康,但怎么还与糖尿病相关联了呢?”记者采访得知,目前研究表明久坐确实会增加患糖尿病的风险,主要与肥胖和胰岛素敏感性不足相关。扬子晚报/紫牛新闻记者 王梦航



江苏省省级机关医院内分泌科及糖尿病中心主任唐伟告诉记者,久坐的人群大部分时间处于相对静止的状态,一方面由于体力活动少,容易导致超重和肥胖,而肥胖本身就是糖尿病的高危因素;另一方面,从糖尿病的发病机制来说,与胰岛素敏感性下降(也称胰岛素抵抗)有关,久坐不动会使外周组织循环减少或变慢,对葡萄糖的摄取和利用能力下降,从而增加患糖尿病的风险。

除了久坐不动、体力消耗少等原因外,专家指出,这些糖尿病危险因素也应引起警惕。“有一种皮肤黑色素沉着常见于脖子或腋下,这种病症被称为黑棘皮病,常见于胰岛素抵抗的肥胖患者。”唐伟解释说,“黑棘皮病不仅仅是皮肤变黑,还伴有皮肤增厚、粗糙和小凸起等,

一般青少年比成人更多见,往往可能提示着内分泌疾病并伴有胰岛素抵抗。”

此外,有糖尿病家族史、高血压、血脂异常、多囊卵巢综合征等患者,也是糖尿病的高危人群。“糖尿病的家族聚集性现象十分明显,此前接诊过一位老太太,她的三个孩子中两个明确诊断为糖尿病,另一个则是糖前期。”唐主任介绍说,一般父母一方患有糖尿病,孩子患病风险会增加20%;父母双方均患有糖尿病,孩子患病风险会增加50%。“此外,孩子出生体重大(巨大儿体重超过4公斤),也是糖尿病的危险因素,日后患病几率会更高。”他强调,孕期宝妈也应控制体重,如若怀孕期间血糖高,以后也会更易患糖尿病。

专家指出,不仅仅是生活习惯、

遗传、疾病等因素,药物使用也可能增加糖尿病的风险。“红斑狼疮患者因为长期使用激素类药物治疗,之后会更易发生糖尿病。”唐主任介绍说,这在临床上很常见,主要与两类药物使用相关,一类为类固醇,糖皮质激素等;另一类是长期接受精神病药物或抗抑郁症药物治疗。

生活中,还有一种高危情况很容易被忽略。“如果年龄超过40岁,体检中又发现血糖偏高,虽然尚未达到糖尿病标准,但已经高于正常水平,大家一定要引起重视。”唐主任提醒,对于糖尿病的高危人群,即使没有出现典型的症状如“三多一少”,即多饮、多尿、多食以及消瘦,也应定期检查血糖水平。“日常还应避免久坐,建议每隔1小时起来活动几分钟;饮食需均衡,保持体重,避免肥胖。”

## 男子左臂筋脉几乎尽断 医生缝合用的针线比发丝还细

很多人在武侠影视剧中看到过“筋脉尽断”的镜头,在现实生活中,这种伤情远比剧中要严重得多,甚至会危及生命。近日,一名左前臂严重受伤的青年男子被送至南京市中西医结合医院创伤中心急救。

“这位男子在工作时不慎被机器切割到左手前臂,导致血管、神经、肌腱几乎全被切断并暴露在外,软组织污染严重,被送至我们创伤中心时由于失血过多,已经出现了面色苍白、表情淡漠、四肢厥冷等失血性休克症状,情况十分危急!”创伤中心黄振超医生介绍,“如不及时救治,可能会落下严重的残疾,还会因为失血过多危及生命”。

患者在医院急诊科抢救室做应急处理的同时,医院创伤中心第一时间启动了应急预案,开放了绿色通道。骨伤科手术外伤诊疗专家石文祥副主任医师会诊患者后,创伤中心立即协调检验科、放射科、麻醉科、手术室做好急诊手术准备,将患者创面重新加压包扎的同时,护理团队迅速开通静脉通道、扩容等抗休克治疗同步跟进,迅速完善术前化验及摄片等必要检查,积极备血,以最快的速度完成术前准备。

手术开始的时候,经过严密的创口探查,医生发现这位男子的伤情严重程度超出预期,左前臂的血管、神经和肌腱几乎完全离断。石文祥带领黄振超和王慎两位青年业务骨干抓紧时间为患者清除了伤口内大量的污染物,大大降低了感染的风险。然后开始细致入微地逐一寻找肌腱、血管、神经断端。

“这是整个手术中最关键的一步,由于患者失血严重,导致组织缺血发白,给辨认工作带来了很大挑战,如果不能将血管、神经、肌腱准确对接上,患者以后会遗留严重残疾!”石文祥带领团队仔细地清理确认断端后,逐一修复了离断的组织。

在吻合血管及神经时,由于组织细小柔软,为减少普通针线所致的损伤,医生们使用了比一般头发丝还细的针线,几乎无损伤地修复了血管及神经。手术中,相关科室团结协作,给手术最终顺利完成提供了有力保障。经过3个多小时的紧张手术后,患者被转入病房接受后续治疗。截至记者发稿时,患者相关功能恢复良好,各项生命指标平稳。

让人感动的是,医生们因为是中午开始的急诊手术,都没有顾得上吃午饭,手术结束后已经是接近下午五点,他们的仁心仁术赢得了患者及家属的一致好评。

通讯员 杨璞  
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

# 高考后“扎堆”摘镜 省人医一周飞秒激光手术近200台

记者昨天从江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)眼科视光中心了解到,每年高考结束后都是近视手术(屈光手术)的高峰期,近期该院眼科视光中心又迎来了一年一度的夏季就诊高峰,“目前暑期高峰时段患者激增,视光中心单日门诊接诊患者量峰值接近200人,单日术前检查患者约为110-140人,比平时增加近3倍。高峰期飞秒激光一周手术量近200台。”该院视光中心主任、副主任医师马飞告诉记者。

19岁的潘潘(化名)是一名健身爱好者,2024年高考想报考警校,但由于近视度数高、暗环境下瞳孔大,外院建议其做半飞秒激光手术。“之前了解到半飞秒激光手术需要制作角膜瓣,大约有20毫米的切口,而全飞秒激光不需要做角膜瓣,手术完全用飞秒激光完成,我就想多看几家医院,确定自己有没有做全飞秒激光的可能性。”潘潘说。

马飞为潘潘进行了详细的检查

和评估,认为其完全可以做参数优化的全飞秒激光。

6月27日上午,马飞为潘潘量身定制并实施了全飞秒激光SMILE 3.0手术。术后1天,潘潘双眼裸眼视力即达到了1.2。“这样既满足了患者的体检需求,同时也避免了半飞秒激光角膜瓣的相关风险,降低术后发生干眼的几率,让患者可以放心地参加后期的体测以及未来的各项体育项目和健身。”马飞告诉记者。

“为实现莘莘学子的摘镜梦想,医院视光中心在手术高峰期做出了多项应对举措,极大地方便了来我院就诊接受手术的学生群体”,眼科主任刘虎教授表示,由于暑期高峰时段患者较往日增加数倍。为了满足广大患者需求,眼科视光中心开展了四项举措应对“摘镜热”:一是增加屈光不正专家门诊和专病门诊的次数和天数,保证患者门诊日全天均有本专业副主任医师以上高年资医生接诊;二是为了给患者腾出

术后恢复和体能锻炼的时间,视光中心在高峰期增加手术日,周一至周六均可安排手术,保证为检查后符合手术标准的患者“第一时间安排”;三是在医院和科室充分调研的前提下,增派特检技师并安排午间和周末加班,增加综合验光台和验光室,大大节省单个患者检查时长,避免高峰时段大量术前检查患者的积压,提升工作效率;四是优化术前检查和术后复查患者的就诊空间和时间,避免了术前和术后患者堆积,进一步保证良好的就诊秩序,提升患者满意度。

对于有意摘镜的学生和家长,马飞提醒,务必要选择正规的、有资质的眼科医院;要进行全面细致的眼部检查,确保自己的眼部条件适合进行手术;要选择适合自己的手术类型,不能盲目追求最贵的。此外,要遵循医生的建议,注意用眼卫生,做好术前和术后的护理工作。

通讯员 谢瞻 何雨田

扬子晚报/紫牛新闻记者 于丹丹

## 老便秘

膳蔬通 不含泻剂

研究表明:膳食纤维有助于维持正常的肠道代谢功能。【膳蔬通】主要成分:即食黑豆粉、大麦苗粉、山楂、金银花、绿茶、芹菜叶、菊花、玉竹、鸡内金、菜菔子、茯苓、异麦芽酮糖醇、羟丙基甲基纤维素、硬脂酸镁,主要成分均来源于日常食材,不含泻剂。【膳蔬通】老品牌,市场销售多年,尤其适合老便秘及中老年朋友,好产品经得起时间验证。【膳蔬通】现举行“买三送一、买五送二”优惠活动,免费邮寄,货到付款,提供服用说明及辅导。

咨询电话:400-166-7090

南京:苏和堂 苏州:苏和堂 无锡:中山药房 常州:南方药房