



联合国糖尿病日

简单“六个步骤”，知道糖尿病离你有多远？

2018年11月14日是第12个联合国糖尿病日，今年的宣传主题是：家庭与糖尿病。我国糖尿病患者常存在家族聚集现象。

那么，当发现周边的人患上糖尿病时，你有没有想过糖尿病离你有多远？

中国疾病预防控制中心慢性非传染性

疾病预防控制研究中心研究发现，2013年我国18岁以上居民糖尿病患病率为10.4%，就是说每9-10个人中就有一人患糖尿病，这个比例是很高的。很多患者由于症状不典型，患糖尿病多年自己都不知道。

要想知道自己离糖尿病到底有多远，可以利用“中国糖尿病风险评分表”进行测量。

测量步骤：

第一步，测量身高和体重。

第二步，按照公式计算体重指数体质指

数(BMI)=体重的公斤数除以以米为单位身高的平方，如体重70公斤，身高1.70米，则BMI=70/1.72。

第三步，腰围测量：测量时，被测者身体直立，两臂自然下垂，不要收腹，呼吸保持平稳，测量位置在盆骨最上沿与肋骨最下沿联线的中点水平。将测量尺紧贴软组织，但不能压迫。

第四步，按照自己的情况在适合自己情况的选项上打“√”。

第五步，把表中六项内容对应的分值相加，就可以得到一个总分。

第六步，判断自己是否是糖尿病的高危人群，就是自己患糖尿病的风险是否升高。判断的界限是25分，当总分大于或等于25分，应到医院进行口服葡萄糖耐量试验检查，可以及早发现糖尿病。

大多数糖尿病是可以预防和控制的。我们一起合理膳食、规律运动，因为预防，最为重要！

腰椎间盘突出除了卧床还有哪些中医疗法效果显著？



卧床休息你躺对了吗？

临床上，面对腰椎间盘突出症患者的询问，很多医生对腰椎间盘突出症患者提出了卧床休息的建议，但很多患者有很大的疑惑，卧床休息该怎么卧？卧床休息真的那么管用吗？

没错，卧床休息是治疗腰椎间盘突出症最廉价和简单的一种方法，更是一些急性期患者需要尤其注意的。

首先第一卧床要求卧硬板床。在松软的床上睡觉，我们的肌肉得不到最充分的放松，很容易导致慢性劳损，而硬板床却非常稳定，看似不舒服，却能使脊柱伸直，达到放松肌肉的目的。所谓硬板床，具体就是指木板上铺一层薄褥子或者垫子，较硬的棕床也可以。

2、其次患者仰卧时可在腰部另外加一层薄垫子，或者保持膝关节、髋关节一定的屈曲，这样可以使得肌肉保持放松。俯卧位时则床垫要平，以免腰部过度后伸。也可以选择侧卧位，跪俯位等，总之能够减轻症状

的姿势为最佳。

3、卧床休息要严格坚持。即使在症状得到缓解后一段时间后需要佩戴腰围下床，也不能做任何弯腰动作。如果过多的弯腰劳动，会影响腰椎间盘突出症的恢复。

4、大小便时，下床后要避免腰椎过度活动，可以拄拐杖或者有人搀扶下地去上厕所。切忌不要坐在床上大小便，如果症状严重，尽量选择平卧位大小便。因为如果腰部过度屈曲，椎间盘更容易后凸，我们要尽量减少腰部的负担。

5、卧床时间，传统来说卧床要求3周以上的时间是绝对卧床，临床上卧床时间应该根据患者痛苦减轻的程度来确定，一般以两到三周为宜。

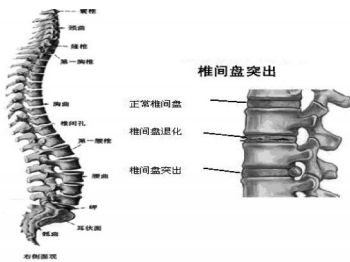
治疗腰椎间盘突出症还有哪些治疗方法？

1、推拿治疗，推拿通

过手法松解周围性卡压点，解除椎间盘对神经根的压迫；缓解炎性刺激；同时有调节中枢神经递质、提高痛阈的作用；从而使腰椎间盘突出症的症状体征逐渐缓解。

2、针灸治疗，通过针刺某些穴位，促使中枢释放止痛物质，如阿片肽、5-羟色胺等，达到镇痛的作用。同时针刺能改善血液粘稠度，降低血液红细胞压积，改善神经根周围的微循环，促使炎性反应物代谢，恢复神经生理功能，缓解局部肌肉痉挛。

3、整脊治疗，突出的髓核对神经根的



挤压是腰椎间盘突出症患者腰腿痛的主要原因，通过整脊手法复位，可使突出物复位到发病前的神经代偿区域，维持正常的循环与传导功能，打破炎症与压迫之间的恶性病理循环，缓解疼痛。

4、臭氧水注射治疗，高浓度的臭氧具有极强的氧化能力，同时还有抗炎和镇痛的作用。将它注入突出的椎间盘髓核组织内，可以瞬时氧化髓核组织内的蛋白多糖及破坏髓核细胞，使蛋白多糖的功能丧失，细胞产生蛋白多糖减少，髓核组织的渗透压不能维持，导致水分丧失而萎缩，从而降低椎间盘内压力，使症状得以消除。

5、悬吊康复治疗，通过悬吊训练来促进腰部核心肌群及相关神经组织功能提高，增强脊柱稳定性，缓解局部肌肉痉挛，改善腰部软组织血供及代谢，减少致痛物质产生，加速炎性物质消退，从而减轻腰椎间盘突出症患者的临床症状，并阻止病情进展。

6、督灸疗法，将艾灸的温热药性通过督脉作用于人体，督脉正位于脊柱，因此可以调理脊柱功能，缓解腰椎间盘突出引起的腰痛，同时督灸灸有调节免疫系统功能的作用，能够提高患者免疫功能。

冬天到了，老年人小心“衣领综合征”！

冬季寒风凛冽，许多老年人出门喜欢把高领衣服拉链拉上，或者将围巾系得很紧，时间长了，有的人会出现头痛、头晕，甚至晕厥的情况，这就是老百姓俗称的“衣领综合征”。也就是医学上说的“颈动脉窦综合征”。

什么是颈动脉窦综合征？

颈动脉窦综合征即人们熟悉的“衣领综合征”，是由位于颈部的颈动脉窦受外界压力的刺激而过度兴奋引起头晕、眩晕、心率减慢、血压下降、甚至晕厥的临床综合征。

常见诱发因素有：颈部突然转动或仰视、起立和其他迅速的体位变动、衣领过高或领带过紧、情绪激动等。

只有老年人容易发生颈动脉窦综合征吗？

颈动脉窦综合征常见于50岁以上的老

年人，男性比女性更常见。

老年人随着年龄的增长，同时往往伴有高血压、糖尿病及高血脂等引起血管硬化的高危因素，所以容易出现该病。

颈动脉窦综合征与颈动脉硬化或栓塞、颈动脉体瘤、近颈动脉窦处的炎症、肿瘤及损伤有关，但并不一定都发生在老年人群中，有上述因素的人群同样容易发生颈动脉窦综合征。

日常生活中发生颈动脉窦综合征应如何救助或自救？

首先，立即让患者仰卧，解除颈部压迫因素，如松开衣领。

其次，判断患者有无意识丧失。如患者有意识丧失，立即进行心肺复苏，同时拨打



120；如患者有意识，可抬高双下肢，根据病情可酌情应用肾上腺素或阿托品等药物，同时及时送医院进一步治疗，明确发病原因，防止再发。

如何预防颈动脉窦综合征的发生？

颈动脉窦综合征的患者，由于颈动脉窦对外界刺激的敏感性异常增高，要尽量避免对颈动脉窦的刺激，如避免穿高领的衣服，系领带不要过紧，避免突然转头，避免情绪激动，避免体位迅速变动等诱因。

首次发生颈动脉窦综合征的患者最好及时去医院就诊，明确病因，积极治疗原发病，进行根治。



防感冒？试试中医养生法

天气寒冷，容易感冒。感冒是因为免疫力下降导致的寒邪入体，通过中医方法可以很好地预防。

常按摩

1.搓手：取坐位或站位，两手掌相对迅速搓动，搓到发热为止。

2.擦脸：用搓热的两手手掌擦两侧面部，先上下擦，再旋转擦，各数十次，使脸部发热为止。

3.擦点迎香穴：迎香穴在鼻翼两旁的凹陷处。先用两手中指擦鼻的两侧数十次，然后用中指指尖迎香穴，先用力点住该穴，使之有酸胀感，再慢慢揉动该穴数十次。点迎香穴后，鼻子有通气畅快的感觉。

4.擦颈：用两手掌擦颈部两侧，主要以手指的掌面着力，向后擦动要快，向前擦动要较慢而用力，来回擦动数十次，使皮肤发热为止。

5.揉大椎穴：该穴在颈后正中，一个较大的骨头突起的下缘，即第七颈椎棘突的下缘。大椎穴受寒最容易引起感冒。故外出时脖子(大椎)要保暖；淋浴时也可用水冲大椎处，水温以能忍受、不烫伤局部皮肤为度；艾灸大椎穴不仅可以祛风散寒，防治感冒，还能补气助阳，提升精力及免疫力。

方法：用一手食、中指按住大椎穴，用力按住后揉动100-200次。在按揉过程中，可两手交替。

6.点揉风池穴：风池穴在颈后枕骨的下缘，距耳朵后部约两个手指宽的一凹陷处。方法：用两手中指点住风池穴，其他手指可挟住中指助力。先用力点风池穴，使之有较重的酸胀感，然后用指头揉动数十次。

喝药茶

1.桔皮饮：鲜桔皮50克，糖适量，开水冲泡代茶饮。

2.贯众茶：贯众、紫苏、荆芥各10克，甘草3克。贯众茶适用于预防流行性感。

3.姜枣茶：用大枣10枚、生姜5片煎茶，每晚服用一次，能起到增强人体抗寒能力、减少感冒及其他疾病的作用。

佩香囊

用丁香、紫苏、苍术、肉桂、辛夷、细辛、荆芥穗等中药，粉碎后装入香囊，放在身上、车里或枕旁，可以预防感冒。但孕妇及过敏体质者禁用。

常泡脚

“寒从脚底生”。因为足在人体最远端，脂肪薄，保暖能力差，而足底穴位与内脏关系密切，如果足部受凉可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等疾患，所以要注意足部保暖防寒。方法：坚持每天用热水(或中药液)洗脚，最好同时按摩和刺激双脚穴位，以促进血液循环。