

# 美丽抗衰 睡前六件事



## 糖尿病与肺结核

市传染病医院感染科主任 叶鹏

据2005年全国第四次结核病流行病学的调查数据显示:我国三分之一左右的人口已感染结核杆菌,另外全国糖尿病患者数约为4000多万。肺结核作为糖尿病的常见并发症,两者之间的关系逐渐地引起人们的重视。

糖尿病患者患肺结核的几率是普通人的10倍,而且病情复杂,传染性强,病死率高,症状隐匿,给早期诊断带来困难。原因是:一、糖尿病患者体内糖含量高、脂肪代谢障碍、肝脏糖原少,给结核杆菌提供了良好的营养环境;二、糖尿病患者肝脏转化维生素A的机能减退,导致维生素A缺乏,使呼吸道黏膜上皮抵抗力降低;三、患者因体内糖、蛋白质和脂肪代谢紊乱而出现营养不良,细胞吞噬能力下降,抗体生

成减少,免疫力降低而易感染结核病。

而肺结核的中毒造成的长期低热和大量消耗也导致代谢障碍,加重了糖的代谢障碍;同时导致胰岛细胞营养不良和萎缩,使机体的糖不能被利用或不能维持血糖水平而影响糖类代谢。

由于糖尿病与肺结核相互影响,使病情更复杂。结核病患者应按常规做尿糖、血糖检测。糖尿病患者要按常规做胸部X线检查,每隔半年检查1次。凡糖尿病患者出现咳嗽、痰中带血、低热等症状或体重明显减轻,或糖尿病控制稳定后又出现血糖波动时,应警惕肺结核的发生。如果患者治疗效果不理想,X线检查显示病灶恶化、临床症状恶化或无改善,应考虑继发糖尿病的可能。

## 教你自诊夏季肛肠病

火热的夏季来了,无孔不入的湿热病也来了,湿热病首当其冲的就是肛肠疾病。本文就教你如何自诊夏季肛肠病。

鲜红或暗红,伴有排便规律的改变,可能是溃疡性结肠炎、克隆氏病、肠息肉或结肠癌所致。

### 其他

1. 肛门周围肿块呈弥漫性伴局部发热、疼痛甚至体温升高,是肛周脓肿的症状;

2. 排便次数增多,或排稀便不能成形,或天热食生冷食品后出现腹泻,可能是肠易激综合征或慢性结肠炎;

3. 自觉有便意而不能自行排便,需依赖药物或用手帮助,则可能是多种原因所致的便秘。

鹤壁市爱民医院外科健康热线:6986863 3368120

地址: 新区淇河路与107交叉路口向西50米

### 关于痔疮

1. 排便时有肿物脱出肛门,伴有肛门潮湿或有黏液,多数是内痔脱出或直肠黏膜脱出;

2. 如果肛门旁边肿物突起,疼痛明显,与周围组织边界清楚,可能是患了血栓性外痔或炎性外痔。

### 关于便血

1. 痔疮便血往往无痛,血色鲜红;

2. 肛裂出血呈鲜红色,多伴有肛门撕裂样疼痛;

3. 大便带血,血色

## 鹤壁军分区门诊部

### 庆“八一”,举行优惠义诊活动

独家引进纯中药制剂,抗复发治疗牛皮癣(银屑病)5天~7天见效,给久治不愈的患者带来福音。

针对湿疹、神经性皮炎、手足癣、过敏性皮炎、痤疮(青春痘)、扁平疣、脱发、斑秃、慢性荨麻疹、狐臭等各种皮肤病。

活动期间全面优惠义诊。免挂号、免检查费、免化验费,药费再优惠15%让利患者,望互相转告。

活动时间:7月30日~8月5日

垂询电话:3976644 3322774

地址: 新区黄河路中段军分区门诊二楼(燕莎斜对面)



活动减少,较快地进入睡眠。

### 喝杯加蜜牛奶

据医学专家研究,牛奶中含有促进睡眠的L-色氨酸。睡前1小时喝杯加蜜的牛奶,可帮助睡眠。蜂蜜则有助于整夜保持血糖平衡,从而避免早醒。

### 开窗通气

保持室内空气新鲜,风大或天冷时,可开一会儿窗子,睡前再关好,有助于睡得香甜,但注意睡时不要用被子蒙头。

### 洗(搓)脚

中医认为,脚上的60多个穴位与五脏六腑皆有十分密切的联系。若能养成每天睡觉前用温水(40℃~50℃)洗脚,按摩脚心和脚趾,可起到促进气血运行、舒筋活络、恢复阴阳平衡的作用。(新华)

### 刷牙洗脸擦身

睡前刷牙比早晨更重要,不仅可清除口腔积物,还可保护牙齿、帮助安稳入睡。电视看完后,洗洗脸、擦擦身(特别是腋下、阴股部),以保护皮肤清洁,使睡眠舒适、轻松。

### 梳头

头部穴位比较多,通过梳理,可以起到按摩、刺激作用,能够平肝、熄风、开窍守神、止痛明目等。早晚用双手指梳头梳到头皮发红、发热,可使头部血液畅通,提高大脑思维和记忆能力,促进发根营养,减少脱发,消除大脑疲劳,早入梦乡。

### 散步

平心静气地散步10分钟~20分钟,会使血液循环到体表,入睡后皮肤能得到保养。躺下后不看书报,不考虑问题,使大脑的

## 妇科门诊

### 白带过少容易感染阴道炎

李女士自从做过流产手术后,阴道分泌物大大减少,甚至有段时间没有白带产生,这是为什么呢?

妇科专家指出,白带是女子阴道分泌的一种无气味、微酸性的黏稠液体。适量的白带属正常生理现象,其正常状态应如半透明的鸡蛋清,具有湿润阴道、排泄废物、杀灭病菌的作用。

正常妇女白带的多少通常与月经周期、性活动等生理现象相关。若白带明显减少,则会出现阴道干涩、灼热疼痛等症状,还可伴有头晕耳鸣、下肢酸软无力等。长期白带过少,女性容易感染阴道炎。

一般来说,白带过少是由卵巢功能失调或减退、性激素水平低下引起的,常见于流产较多、哺乳时间过长、长期有精神创伤及各种慢性疾病,如慢性肝炎、慢性肾炎、糖尿病、甲状腺功能减退等患者。有的女性进入更年期后由于卵巢逐渐萎缩、失去功能也可使白带缺乏。

白带分泌过少要积极治疗。由慢性疾病引起的分泌过少,应在治病同时增强体质,注意补充蛋白质、维生素,以增强激素分泌。其他原因引起的白带减少可遵医嘱采用阴道局部间歇使用雌激素软膏等方法进行治疗。

地址: 新区鹤煤大道福田三区东50米市二院妇产科

就诊热线:3289777

## 不孕不育门诊

### 精液不液化与男性不育

正常射出的精液呈液体状态,但立即凝固成胶冻状,约经10分钟~20分钟就液化成水样液体,此过程称为精液的液化,属正常的生理现象。如精液排出体外,超过30分钟仍呈胶冻状,则属病理情况,称为精液不液化。

精液凝固成胶冻状态,是由精囊腺分泌的凝固蛋白造成的。而精液中

由前列腺分泌的蛋白水解酶和纤维蛋白溶酶,可促使精液液化。因此,精液不液化是凝固蛋白增多或蛋白水解酶、纤维蛋白溶酶减少造成的。在进行精液分析时,如精液呈不凝固状态,则可能是由于射精管缺陷或先天性精囊腺缺乏造成的。

不液化的精液在显微镜下可见精子凝聚成

团,不能活动或只缓慢蠕动。此种精液中的精子在女性生殖道内的运动明显受到阻碍,精子不可能上行进入宫颈管、子宫腔及输卵管,不能与卵子相遇,更不能使女方受孕。

鹤壁市爱民医院不孕不育健康热线: 3931357 6996106

地址: 新区淇河路与107交叉路口向西50米

## 泌尿外科诊室

### 早泄易与哪些疾病混淆

临床上早泄与阳痿、遗精的发病特点及临床症状有相似之处,应予以鉴别。

阳痿指阴茎不能勃起或勃起不坚而不能进行性交;早泄是指性交时阴茎能勃起,但因过早射精以致影响正常性交。早泄主要是功能性的,阳痿

除功能性外,还有部分属器质性病变。早泄经药物、心理治疗及性行为疗法治疗后预后较好;阳痿属功能性的预后较好,而器质性的预后较差。

遗精是在无性交状态下频繁出现精液遗泄,而进行性交时可以正常

排精;早泄则是有性交准备,并开始性交或性交前射精过快而不能完成正常的性交过程,临床上两者多兼见。

鹤壁市爱民医院泌尿外科健康热线: 3368120 6996120

地址: 新区淇河路与107交叉路口向西50米

### 肠梗阻有哪些表现

肠梗阻的主要临床表现是腹痛、呕吐、腹胀,无大便和无肛门排气。

一、腹痛:单纯性机械性肠梗阻一般为阵发性剧烈绞痛,由于梗阻以上部位的肠管强烈蠕动所致。麻痹性肠梗阻腹痛往往不明显,阵发性绞痛尤为少见。结肠梗阻除非有绞窄,腹痛不如小肠梗阻时明显,一般为胀痛。

二、呕吐:呕吐在梗阻后很快即可发生,在早期为反射性的,呕吐物为食物或胃液。如高位小肠梗阻,静止期短,呕吐较频繁,呕吐物为胃液、十二指肠液和胆汁。

三、腹胀:腹胀程度与梗阻部位有关。麻痹性肠梗阻时全腹胀膨显著,但不伴有肠型。结肠梗阻因回盲瓣关闭显示腹部高度膨胀且往往不对称。

四、排便排气停止:在完全性梗阻发生后排便排气即停止。早期由于肠蠕动增加,梗阻以下部位残留的气体和粪便仍可排出,所以早期少量的排气排便不能排除肠梗阻的诊断。

鹤壁市爱民医院胃肠科健康热线:3368120 6986862

地址: 新区淇河路与107交叉路口向西50米