

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。



打胰岛素没有“上瘾”问题 五、需要经常查胰岛素水平吗?

不用经常化验,刚得糖尿病的时候可能需要查一下,了解一下胰岛素的水平,或者是在治疗的过程中治疗效果不好,需要了解胰腺功能,这时候需要做一些这方面的化验。

六、什么时候该联合应用降糖药?

以前大家认为,先用一种药,先小剂量,等血糖实在降不下来的时候再加另外一种药。现在认为,如果只用一种药,用药量加大,单种药物的副作用也会加大。如果联合用药,每种药物不必达到最大量,即可以从不同机制去降血糖,降血糖的效果优于单一药物的效果,同时又降低了用药的副作用。

实践也证明,早期联合用药,更容易使血糖达标,也降低了长期服药的合并症,所以现在强调“早期联合,早期治疗”。

七、什么时候用胰岛素最合适?

以前的治疗都是在应用口服降糖药血糖实在降不下来了,才用胰岛素,这种观念早已改变。即使是初发糖尿病,血糖很高的情况下,比如空腹血糖超过10,就可以选择胰岛素治疗。

因为血糖高的时候,胰岛功能受葡萄糖毒性作用,药物降糖效果很差,先选用胰岛素,自身的胰腺功能就能得到休息和恢复,以后再选口服药。

所以现在选择胰岛素的时机,并不是应用各种降糖药后血糖仍然不下降的最后选择。刚得了糖尿病先选择胰岛素进行治疗,最后转到口服治疗。中间如果有发烧、手术这种情况,也用胰岛素。当然,出了严重合并症,就必须选用胰岛素了。

很多人担心,打了胰岛素以后就要依赖一辈子了,自己就完全不分泌胰岛素了?其实不是,胰岛素就像资源一样,打了胰岛素,自己的胰岛素就可以留着以后用了,等于是在积攒自己的能源。

降压药、降糖药和哮喘时使用的激素,因为都属于长期服用,担心副作用或者上瘾情有可原。但吃不吃药需要算算“得失比”,血压不降、血糖不降的后患是心肌梗塞、脑出血,任何一个都比药物的副作用严重得多。至于哮喘,很多病人为了少用激素忍着不吸,最后严重了只能去急诊室抢救,一针静脉注射的激素早就超过平时的吸入量了,是得不偿失的。

八、什么情况下会发生低血糖?

降糖药物能引起低血糖,尤其是促胰岛素分泌剂。此外,活动量、进食量和药物的关系没处理好也会出现低血糖。

如果增加了活动量,而药物没有减、饮食也没有增加,这时候可能会发生低血糖。老年人发生低血糖的危险性比年轻人,因为老年人对低血糖的应激能力差,除心慌、手抖、出汗,可能会很快发生昏迷,所以应提醒老年人带一些吃的在身边,比如饼干、巧克力等以备急用。

为了防止低血糖的发生,要记住一个原则,吃药就吃饭,不吃药就不吃药!胰岛素类药更是,如果今天打了胰岛素,就一定要吃饭!

有一些双胍类药或胰岛素增敏剂类药,和吃饭的关系不是特别大,可以不吃药也吃一片药,因为它不会马上降低血糖,不会引起低血糖。

由于老年人对低血糖的耐受比较差,为了避免低血糖的发生,在治疗上尽量用温和的降糖药。

九、怀孕后发现糖尿病怎么办?

怀孕后发现糖尿病应该首选胰岛素治疗。因为在很多降糖药对胎儿孕妇的影响还没有详细的资料,用药的安全性未知,而胰岛素很安全,也不分胖瘦、年龄,所以如果孕妇得了糖尿病,一般是用胰岛素治疗。

生完小孩儿以后,可以再去评估你是属于什么类型的糖尿病,再评估该用什么降糖药。

27

线索征集启事

今年是新中国成立60周年,“60”这个数字在今年是极其特殊的,它见证了历史的变迁,社会的发展,同时也为未来留下最宝贵的记忆。这其中60年的钻石婚,可以说在人生是特别罕见宝贵的,也是夫妻间最隆重的庆典。本报从即日起寻找结婚60周年的老夫妇,我们将为这些老人共同庆祝钻石婚,见证60年的风雨真情,讲述一段难忘过去……希望这些老人与我们联系,同时也希望广大读者提供线索!联系电话13838146051。

婚姻家庭

该书通过女主人公及其他三个女性的故事,再现了现代都市的世情、风貌,犹如一面多棱镜,折射出了都市女性灵魂中的各个层面——伦理、道德、信仰、审美、性心理、生活哲学等。作为一个新时代女性,该如何给自己定位;作为夫妻,如何掌控家庭的走向,这就是该书引发给每个人需要思考的问题。

颜丹青开始喜欢上了网络

颜丹青的表情自然逃不过黎海风的眼睛,她的过激反应在黎海风看来无疑是心虚的表现,他在工作上有自己的原则,他不会因为一个人的外在美而去忽略她的内在无知。既是花瓶,做一个小秘书就可以了。

黎海风的嘴角又开始上扬:“如果颜小姐能协助我,相信对我的帮助一定很大。不过我有个不情之请。”“黎总,请讲!”“王总,能不能让颜小姐离开综合部,给我做专职秘书,这样有助于我更快地熟悉公司业务。”

颜丹青吃惊地看着黎海风,她没想到黎海风刚对公司就想撤她的职,她的心里不禁有些愤恨。“这个?回头我和张总商量一下吧。”黎海风若无其事地从公文包里拿出一份函件交给王总:“这是我的调令和介绍函。”

王总接过来看了看,笑呵呵地递给颜丹青:“哈哈,我和黎总还是校友呢!”“是吗?您也是复旦大学毕业的?”黎海风颇为吃惊地问。“是啊,不过,我只是个本科生。”

颜丹青接过函件一边看着,一边愤愤不平地想,为什么他一来就要和我过不去?昨晚我又不是故意怠慢他的。他对我那么凶,我都没记仇,他倒开始报复了。看来这位新来的黎海风是个心胸狭窄之人。

“小颜!”颜丹青回过神来:“啊?王总,您说什么?”

她的一切都因为他的到来而打破常规,居然在领导面前神游了,这可是绝仅有的事情。

“黎总的办公室收拾好了没有?”“已经收拾好了。”“那好,你带黎总去看看,大家都散了,今天晚上咱们给黎总接风。”

素质教育

作者从家长和老师与孩子的日常交流、交往出发,为家长和教师如何教育孩子提出了100个简单易懂的建议,深入浅出,简单易懂,具有非常强的指导价值。作者试图通过这些建议,告诉家长和教师:如何认识当今女孩子面临的机遇和挑战;帮助女孩子提升内在力量,应对学校、朋友及社会对她们的要求;调控女孩子的行为,维护和提升她们的自尊;支持女孩子的学习,教会她们自律,帮助她们实现自己的目标。

在远处观察和监督

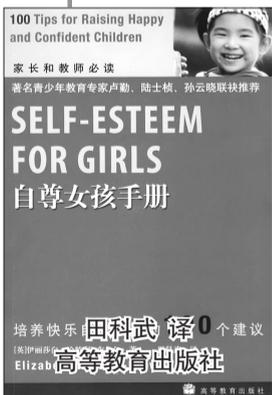
有一天夜里,我原定11点前回家。后来,我的朋友和我改变了计划,于是,我打电话回家,并编瞎话解释我为什么要和其中的一个朋友一起过夜。妈妈就是不肯相信我,说什么也不同意。后来我感到很高兴,因为我认识到,我并不能确定那天晚上到底会发生什么事情。

研究表明,许多因惹事而落到警察手里的女孩子,长期在外活动,而不告诉家里人自己的行踪。当女孩子们体验新获得的自由时,对她们进行观察和监督有助于其不偏离正轨。但是,家长应该在远处有策略地留意自己的女儿,这样,她们才不致因为意识到父母对自己有任何不信任而感受到了侮辱。

始终了解你女儿的动向是很重要的,这有助于保证她的安全,因为她知道,你了解她的情况,关心她的状况。如果你放手不管,任由她四处闲荡,她会感到不知所措,觉得被忽视,然后可能会通过不断招惹麻烦和调皮捣蛋来进行报复。

家长 ●你女儿每次出去郊游之前,要和她一起讨论并商定她往家里打电话和回家的时间。回来之后,不经意地询问她玩得怎么样,有没有发生什么事情。

●如果你感到担心,可以问问她朋友



的家长,看看你们彼此听到的说法是不是一样——你自己一定要有他们的联络方式。

●如果她回家晚了,找出她晚回家的原因,这样,她就会知道你注意到了,而且很在意她晚回家的情况。如果可能,等着她回来,看看她当时的情形如何。

●查看一下她参加的俱乐部或者其他她常去的地方,感受一下那里的气氛如何。

●留意她的卧室,说不定你会从中发现有关她的功课或个人问题的线索。

教师 ●对所有不能按期完成任务的情形保持警觉。如果你对此感到担心,请与同事一起商议。

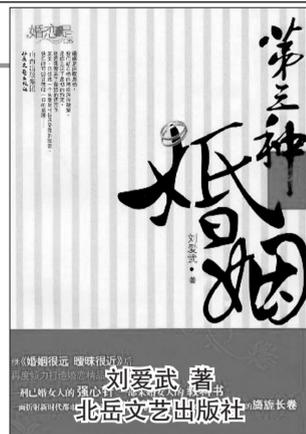
●在学生周围巡查无助于她们学会自我管控。密切留意她们在休息时间里所作所为,但要离她们有合适的距离。

●记录学生课堂和家庭作业成绩、到校迟到以及重要的突发性行为并不难。但是,了解其他一些并非能直接表明她正面临困境的情形,比如流眼泪、去学校医务室以及个人外表方面的变化,也是非常重要的。

培养责任感,允许安全地冒险

研究表明,从呱呱坠地时起,女孩子就比男孩子更加沉静,考虑更加周到,行事更加谨慎,更少冒险意愿。她们总体上较为顺从,也更愿意取悦他人。这些倾向使得她们在小的时候更易于管教。随着女孩子进入青少年期,对家庭较为强烈的依恋感使得她们更加难以独立。这或许是青春期的女孩子似乎比男孩子更加“骚动不安”的原因。

当家长突然让女孩子拥有自由,或者当女孩子愤怒地挣脱家庭的束缚去冒险行事时是很危险的。当然,即便我们觉得已经让我们的女儿做好了准备,她



言。这些话都很有深意,都需要仔细琢磨才能明白其中的道理。好久没见景灵了,真想她,颜丹青决定明天约她一起逛街。

曙光的留言最多,除了问候,还有担忧,他以为颜丹青不想和他聊,把他删了。颜丹青记得自己曾经吓唬过他,超过一个月不聊天,定会被自己无情删掉。曙光的留言让颜丹青觉得有些好笑,她回了一条:“呵呵,傻瓜,我怎么会把你删了?我们俩在网上聊了半年了,网络虽宽但知难难觅,我早就当你是蓝颜知己了。”

曙光的头像一下子亮了起来:“蔚蓝,真的是你?……我好激动,我以为你不想再见我了。”一股暖流悄然从颜丹青心底滑过,她没想到曙光会这样惦记她。

两个人很随意地聊着,从工作聊到生活,曙光非常羡慕颜丹青有一个爱她疼她的老公和一个温暖的家。

颜丹青对曙光说:“其实像我们这样的家庭很多,但未必都觉得自己幸福,有的人对生活的要求很高。”曙光问道:“难道你对生活要求高吗?你的家庭还有哪些让你不满意的地方?”颜丹青苦笑道:“呵呵,能不说吗?”曙光霸道地说:“当然不行,我是你的蓝颜知己,既是知己就应该了解对方。”颜丹青想了想说:“这样吧,我发一篇文章给你看看,看完了你就知道答案了。”

五点钟过去了,十分钟过去了,他一直没有说话……

04

们仍有可能陷入困境:因为她们拥有的自由越多,犯错误的可能性就越大。尽管如此,我们为她们从事安全的冒险行为所能做的最好准备,就是让她们知道我们关心她们,公正地对待她们,鼓励她们提高思维技巧、增强自尊,而且至关重要,确保她们承担的责任与其享有的权利比例相等。

家长 ●尽量满足你女儿希望更加独立的要求。如果你认为她寻求的某项自由要求不合适,去和她一起讨论一个让她满意的替代性要求——那时,她试图挣脱你的束缚并以一种不负责任的方式来证明自己的想法就会减弱。

●宽容她的错误。严厉的惩罚可能使得她行事更加不负责任。

●权责统一有助于使她的行为更加安全。但是,在某一阶段,所有的女孩子都会冒险。和她一起讨论你所说的安全冒险行为的含义,并确保为她的自由设定明确的限制。

教师 ●学习的过程涉及承担责任和冒险。当二者保持平衡时,可以为她提供有益的人生经验。

●为那些喜欢给人出难题或低自尊的女孩子安排特别的任务,让其担负起更多的责任,可能会得到她们的积极回应。

●女孩子虚张声势做出极其危险的举动,可能表明她们认为自己缺乏亲近的成年人对她们的关心。要对高危行为背后的真实原因了然于心。

●利用“个人和社会教育课”及全校集会,专门探讨冒险行为的安全底线。和她们一起讨论刺激和兴奋的魅力及其作用。

03