

# 老人家服用降糖药, 细节需注意

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 游华玲



图 / 视觉中国

糖尿病患者需要长时间服药控制血糖, 虽然医生开药时都有跟患者说明用药的注意事项, 但是不少老人家因为没注意, 导致用药不当而发生的各种问题依然时有发生。

## 同一种药规格不同也可能导致吃错药

南方医科大学第三附属医院药剂科主任陈文瑛提醒, 降糖药哪怕是同一通用名、同一商品名, 外包装相似, 但由于规格不同也可能导致患者误服。比如瑞格列奈片, 就有1毫克与2毫克的规格, 但是包装极为相似, 很容易忽略规格而多吃或者少吃。

还有一些降糖药通用名相同, 商品名不同, 如阿卡波糖(通用名), 商品名有的叫卡博平, 有的叫叫希, 还有的叫拜糖平, 很多患者只看通用名相同就以为是相同的药, 其实它们的规格是有区别的, 需认清使用。

## 服药时间有讲究

一些患者觉得血糖控制

不佳就跟医生说说换药, 其实不一定是药物的原因, 患者最好先看看最佳服药时间有没有搞错。

南方医科大学第三附属医院药剂科药师韦美丹提醒, 降糖药的种类不同使用药物的时间也大不相同, 空腹给药、饭后服药(饭前30分钟)、饭后服药、睡前服药(睡前30分钟)等, 这些用药时间都会影响血糖水平。

以二甲双胍为例, 不同剂型服药时间也不同:

普通剂型、缓释剂型: 进餐时或餐后立即服用。

肠溶剂型: 餐前15~30分钟服用。

缓释剂型(1次/天): 晚餐时或餐后立即服用。

若需睡前加服: 应在睡前15~30分钟, 与少量黄瓜、西红柿等不易引起血糖升高的食物同时服用或进食后立即服用。

## 不可擅自滥用降糖药

临床上, 滥用降糖药, 自我诊断、自行用药的患者不少, 情况严重者往往危及生命。

一个多月前, 73岁的蔡老伯感觉口渴、喝水多、尿多且精神差, 很像糖尿病的“三多”症状, 于是买来消渴丸服用。几天后他感到头晕、心悸、大汗淋漓, 随即昏倒在地。被家人送往医院后检查发现, 其血糖严重偏低。由于抢救及时, 蔡老伯才转危为安。

韦美丹药师解释, 消渴丸是治疗糖尿病的中成药, 它含有一定量的西药成分格列本脲(优降糖), 其降糖作用强而持久, 易引发糖尿病患者出现低血糖症状。

糖尿病的降糖治疗是个性化的治疗, 自我诊断, 自行服药都是不可取的, 需要在医生指导下, 结合自身情况、严格规范化用药。

## 便秘别盲目“清泻”!

文 / 记者 陈辉

很多久坐的白领饱受便秘的困扰, 于是会自行购买有通便功效的“保健品”或“保健茶”。殊不知这些产品中往往含有泻药, 长此以往不仅对泻药形成依赖, 还可能导致结肠黑变病。中医专家提醒, 肝郁脾虚型便秘越来越多, 这部分患者要注意疏肝健脾补气调理。

## 吃泻药吃出结肠黑变病

广州中医药大学第一附属医院陶双友教授介绍, 大部分有通便功效的保健品中都含有泻药, 如大黄、番泻叶、美鼠李皮等中药材。用泻药治疗便秘, 治标不治本, 而且这些药材均含有一种称为“蒽醌”的化合物, 人若长期使用, 会导致大量色素在结肠黏膜中沉积, 使结肠表面变成黑色, 由此得名“结肠黑变病”。国内外的许多医学专家都认为, 结肠黑变病有增加结肠癌变的危险。

## 肝郁脾虚型便秘越来越多

要从根本上解决便秘问题, 还是要调理体质。陶双友介绍, 从临床观察看, 便秘患者中肝郁脾虚型的人越来越多, 这与现代社会生活节奏的加快, 人们的精神压力大,

久坐少运动等生活方式有关。肝郁脾虚者往往气不足, 气虚则大肠传送无力, 就好比河面没风, 河下没有传送的暗流, 水流停滞, 水停则舟行不畅, 自然就会导致便秘, 这种便秘通常被认为是“虚秘”。这部分患者的大便并不干结或是先干后软, 但是可能几天才排便一次。

中医调理可以经常服用一些有疏肝、健脾、补气功能的食材、药材, 比如黄芪、党参、五指毛桃、生白术、淮山。如果感到大便干结, 还可以用一些有润肠功能的食材, 如火麻仁、坚果等。

## 每天定时排便建立条件反射

另外在生活中还要注意增加膳食纤维和水分的摄入; 适度运动, 促进胃肠蠕动, 促进排便(已经卧床的老人可以通过揉腹来促进肠道蠕动); 建立良好的排便习惯, 做到每天定时排便, 利用生理活动规律建立排便条件反射; 一旦便秘, 切忌自行用药, 最好上医院咨询医生。

专家介绍: 陶双友 教授、硕士研究生导师, 消化内科主任医师。擅长诊治肝炎、肝硬化、口腔溃疡、顽固性便秘、溃疡性结肠炎、消化性溃疡等。

## 冬季温差大, 少受寒常喝水也能防中风

中要保护好病人, 避免头部发生剧烈摇晃和震动。

## 如何防中风? 四点建议莫忘记

冬季如何防中风? 专家给出四点建议。

第一, 管好生活方式。包括合理饮食控制体重: 多喝水、多吃新鲜水果和粗粮、多吃豆制品和鱼类等; 坚持运动: 每周运动三至五次, 每次半小时到一小时。运动前不可吃得过饱, 饭后不能马上运动。冬季不要在一天内太早或太晚外出活动; 戒烟限酒; 以及保持乐观和心理平衡。第二, 高血压、糖尿病、心脏病等慢性病患者必须遵照医嘱, 长期治疗控制, 按时服药、复诊, 绝对不可任意减量或停药。第三, 定期检查。年满四十岁以上的成人, 建议每年接受健康检查1次; 定期监测血压、血糖及血脂; 中风高危人群, 应遵医嘱定期1个月至1年复查血液及颅内血管评估。第四, 定期随访。

专家提醒, 冬季温差大, 想减少中风意外, 还要注意减少寒冷刺激, 以免引起血压升高, 而且天气干燥, 还可引起血液黏稠度增加, 易诱发中风。另外要注意常饮水, 尤其

## 中风, 两大类型分清楚

胡方方介绍, 脑中风分为缺血性中风和出血性中风。前者是由于脑血管狭窄、血栓形成或随血流带来栓子堵塞血管, 使得血流堵塞所致。后者则由于高血压、动脉瘤形成或动脉粥样硬化导致脑血管破裂, 使脑组织损伤, 表现为不同程度的意识障碍及头痛、呕吐或者偏瘫。

遇到突然中风的病人怎么办? 胡方方提出“三步走建议”: 遇到怀疑中风的病人, 应及时联系120送往有急救条件的医院; 保持呼吸道的通畅, 解放衣领, 有假牙者应设法取出, 及时清除口腔中的呕吐物及痰液; 昏迷患者应侧卧位, 运送途

## 新闻知多D

### 中风如何识别?

专家介绍, 脑中风已成为我国致死率和致残率最高的疾病。当突发一侧肢体麻木、软弱无力, 一侧面部麻木或嘴角歪斜, 说话不清或听不懂别人讲话, 一侧或双侧视力丧失或模糊、视物旋转或平衡障碍, 既往少见的严重头痛、呕吐并伴有意识障碍或抽搐等状况时, 患者需前往医院确诊。如何简单识别中风? 记住3S测试办法。

3s 分别指 speak, smile, raise。即“说一说、笑一笑、动一动”。“说一说”是指语言测试, 在操作时可以请患者复述一句短语, 判断是否说话不清楚或无法说话。“笑一笑”是指微笑测试, 通过请患者“露齿”或微笑, 察看是否一侧面部表情不正常。“动一动”是举手测试: 请患者闭眼, 双臂平举10秒钟, 确认手臂是否无法维持。

在清晨和晚间。因为饮水的最大好处是可以稀释血液, 防止血栓。室温控制在16~20摄氏度即可, 室内还应保持一定的湿度, 注意定时开窗通风。(文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 郑伟珊 杨广)

## 社工义诊送福利, 黄埔街金丽园社区迎新春

福康满满, 喜迎新春! 1月27日上午, 一场热闹欢乐的新春游园及社区义诊活动在金丽园新街社区举行。据悉, 该活动由黄埔街社区日间托老服务中心、黄埔街社工站与黄埔街金丽园社区居委、广东鸿山环境集团有限公司合作举办, 并得到广州医科大学附属第五医院团委及康复科、羊城晚报老友记俱乐部的大力支持。浓浓的节日氛围与丰富的活动内容吸引了逾200名社区居民参与, 现场人头攒动。

节日游园年年有, 今年不一样! 从小玩到大的盲人敲鼓、运气实力都少不了的福气套圈等常规游戏之外, 社工还精心设置了三个体验摊位, “一击即中”、“幸运棋盘”、“逃出生天”, 以游戏化的方式向居民宣传老年福利政策与消防安全知识, 寓教于乐, 可谓用心良苦。

游园结束后, 居民不仅得到由金丽园居委、物业公司提供的礼品, 还收到了社工派发的祝福红包。红包内装有社工写给居民的祝福语卡片、中心联络卡, 祝愿社区居民新年福气满满……(文/图 张华 杨广)



## 寒假到了, 正是遗尿症的孩子调治好时机

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 周密 李雯

遗尿症会随着天气的寒冷而加重, 冬季到来, 遗尿的门诊量比以往有所增高。近日, 记者在广州市妇女儿童中心肾内科了解到, 因为尿床而就诊的孩子明显增加。该中心肾内科主任医师李颖杰提醒, 2-5岁的孩子如果经常尿床, 家长要引起重视, 而5岁及以上的孩子晚上经常尿床, 则是不正常的, 应及时就医。

尿床是一种病, 排除器质性遗尿的病因后, 在寒假期间, 如果家长能够帮助孩子调整饮食习惯、睡眠规律等, 有可能会告别遗尿。广州市妇女儿童中心肾内科主任医师邓会英强调, 家人及患儿能坚持注意生活习惯, 约有2-3成的患儿仅通过生活习惯改善就可告别遗尿。具体注意如下事项:

- 1. 饮食有规律:** 不规律的生活会使尿床恶化。尽量在固定时间内吃饭。晚餐要少吃, 少吃, 晚饭后尽可能间隔2-3小时再入睡。因为晚餐中所摄取的水分的80%都将转化为尿液。
- 2. 注意水分摄入。** 尽量将全天水分移至日间(晨起至16时)。避免下午多饮水, 而睡前2-3小时更是限制水分摄入。
- 3. 作息有规律:** 熬夜会使尿床恶化。在寒假期间, 孩子要注意早睡早起。晚餐后不宜剧烈运动或过度兴奋如打闹、玩手机、玩游戏, 尤其是在睡前1小时应保持安静状态。
- 4. 控制盐分摄入。** 口渴会摄取过多水分, 而且即使没有摄取过多水分也会尿床。睡前记得上厕所, 上床30分钟至1小时仍然无法入睡时记得再上一次厕所。
- 5. 注意便秘。** 大量大便堆积在大肠内会压迫膀胱, 可能会导致尿床。多吃含膳食纤维多的蔬菜和豆类薯类。每天晨起先喝一杯水刺激肠道再吃早饭, 建立良好的排便习惯。
- 6. 注意外阴清洁口卫生护理。** 男孩的包皮龟头炎和女孩的外阴道炎会加重尿床。
- 7. 避免受凉受寒**(避免呼吸道感染, 如鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大、过敏性鼻炎等疾病发作加重尿床)。睡眠时注意防寒不受凉。寒冷会导致尿量增加和膀胱缩小。冬天入睡可多穿一件内衣并穿上袜子。

邓会英认为, 如果饮食习惯、生活作息等调节后仍然不能改善的遗尿患儿, 可采用药物治疗和遗尿报警器治疗。

## 债权转让公告

根据中国信达资产管理股份有限公司广东省分公司与广东省盐业集团有限公司签订的债权转让合同, 中国信达资产管理股份有限公司广东省分公司已依法享有的对下列借款人和担保人的债权及担保权利依法转让给广东省盐业集团有限公司, 现以公告方式通知债务人和担保人。请借款人和相应担保人或借款人、担保人的承继人向广东省盐业集团有限公司履行还款义务(若借款人、担保人在各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或者丧失民事主体资格等情形, 请相关责任主体、清算主体代为履行义务或者承担清算责任)。

序号	借款人名称	借款合同编号	币种	本金余额 (2018.10.31)	担保人名称	担保合同编号	原贷款行
1	广东省徐闻盐场(现更名为“广东省盐业集团徐闻盐业有限公司”)	1997年12月25日签订的金额为人民币25万元的《抵押担保借款合同》、(97)农银借合字第02号	人民币	250,000.00	-	-	中国农业银行徐闻县支行
2	广东省盐业集团徐闻盐业有限公司	1995年12月31日签订的金额为人民币600万元的《抵押担保借款合同》、(95)农银借合字第01号	人民币	5,720,000.00	-	-	-

特此公告。

中国信达资产管理股份有限公司广东省分公司  
广东省盐业集团有限公司  
2019年1月29日

邓老凉茶旗舰店

### 新春到, 应节蔬菜盆栽带回家

一年一度的春节将至, 在这个阖家欢聚的喜庆日子, 在家里, 放上几盆颇具节日氛围的蔬菜、花卉盆栽, 或在办公桌上, 添置一两盆水培盆栽, 都是一种不错的迎新方式。到广州市农业科学研究所, 就可以买到迷你小辣椒、彩椒、紫甘蓝、生菜或多肉植物等多种盆栽, 为室内环境添绿, 带来新年好意头。

迷你小辣椒盆栽火红热烈、引人注目, 不仅具有很高的观赏性, 而且还可将小辣椒作为入菜的调味。彩椒是餐桌上常见的食材, 清爽可口, 味道微甜, 彩椒盆栽也是十分逗趣, 同一棵植株上可以呈现不同颜色的果实, 多彩靓丽, 赏心悦目。生菜盆栽, 顾名思义即“生财”的谐音, 几乎是春节必买必摆的蔬菜, 且生菜是浅根植物, 按时浇水, 在散射光下即可旺盛地生长, 非常适合在室内种植。应节的蔬菜盆栽不仅能给室内环境带来浓浓的节日氛围, 有些还可以自种自采, 成为餐桌上的美味食材。快来把它们带回家吧! 年后还将举办关于蔬菜盆栽的专题沙龙, 敬请留意。

地址: 广州市海珠区琶洲大道西二二路路商业用房19号(广东省环境监测中心50米处)

乘车路线: 地铁8号线赤岗站下, 赤岗汽车总站坐45路583路到双塔路下车, 沿西二路路方向500米处

电话: 020-84212243 (杨广)

## 骗? 中国大陆、中国香港地区、日本注册汉方强心剂

### 百年品牌 预防重于治疗 日本原装进口 纸盒·黑褐色药丸

人字牌救心是地道汉方中药。用于气虚血瘀所致心痛、胸闷、气促、眩晕、心悸、神疲乏力、自汗、手足发冷、食欲不振、浮肿等症以及冠心病、心绞痛、陈旧性心肌梗塞、心功能不全具有上述症状者。

特惠装 200粒

HEART TONIC KYUSHIN

救心

香港、内地仿冒品以本意、散盒包装等诱导消费者

认明商标: 日本人字牌 KYUSHIN

since 1913

港澳有售: manning's Plus, watsons 屈臣氏, 華潤堂, icare 裕華園貨 各大药房

内地、港、澳总代理: 泰山企业贸易公司 电话: (852) 2388 6395 按“0” 传真: (852) 2388 5962 香港九龙弥敦道364号善美大厦4/F 查询电邮: info@taisan.com 网址: www.taisan.com