



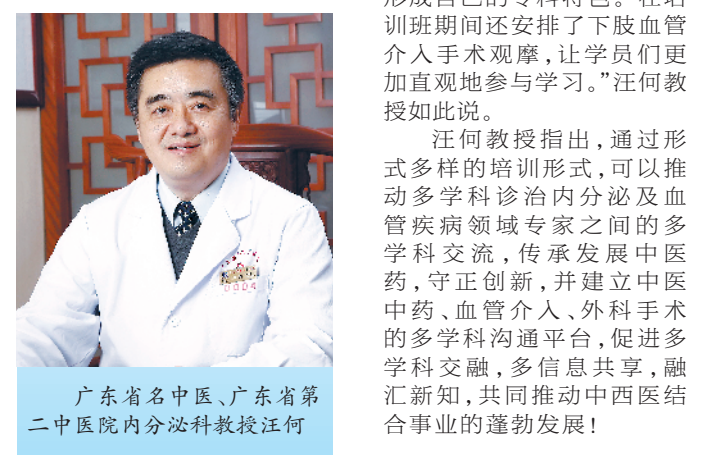
### 守正创新，中医药诊治糖尿病技术获得广泛推广

文/羊城晚报记者 张华 实习生 杨楚莹

中医药治疗糖尿病有什么新进展，哪些特色技术可以让糖尿病患者获益？近日，由广东省中医药局主办，广东省第二中医院承办的广东省中医药适宜技术推广师资骨干培训班多学科诊治内分泌及血管疾病进展研究学习班给出了答案。

据记者了解，此次会议邀请了省内外众多大咖级别的名医讲者团队，比如广州中医药大学第一附属医院的名医讲者团队，包括广州中医药大学第一附属医院的名医讲者团队，包括广州中医药大学第一附属医院的名医讲者团队...

专家们针对中医药联合西医多种方法诊治内分泌及下肢血管病变的技术与经验，包括甲状腺疾病、肾上腺疾病，特别是糖尿病足等糖尿病神经血管性病变的防治经验，以及岭南地区特色中医药用药等热点问题交流了宝贵经验，并且对多学科诊治内分泌及血管疾病进展进行了广泛探讨。



广东省名中医、广东省第二中医院内分泌科教授汪何

### 草果是调料也是药 炖肉放它提鲜健脾

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 方宁 刘庆钧

立冬过后，广州的最高温度再度攀升至30℃，仿佛盛夏犹在，估计唯一能体现出冬氛围的就是大家开始进补吃羊肉了，羊肉火锅、羊肉煲等一系列硬菜上桌。上述料理中通常会加入一味调味料——草果。广州中医药大学第一附属医院药学部余秀婷中医师介绍，草果不但是辛散温香的调味香料，而且是临床燥湿温中的一味良药。

草果是姜科植物草果的干燥成熟果实，辛温燥烈，入脾胃经，能燥湿健脾，温中和胃，善除寒湿而温燥中焦，为治脾胃寒湿之主药。

## 广东IT小伙天天喝奶茶，却暴瘦20多斤？年轻人也会得糖尿病

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 张小瑞 李泽

28岁的广州小伙小强，是个经常加班的IT码农，生活习惯很不健康：工作日熬夜加班、夜宵不断，周末就葛优瘫、从不运动，日常还靠奶茶可乐续命……怎么看都是要长胖的节奏，可他却三个月暴瘦了20多斤，比天天吃沙拉跑健身房的人减肥还“成功”。小强吃得越来越多，经常加餐，但身体还是无缘无故地消瘦。在家人的催促下，小强来到广州医科大学附属第三医院就诊，而检查结果惊呆了小强一家人！

### 抽的血里竟有一半是“油”

小强告诉医生，近三个月以来自己不仅突然消瘦，还感觉口渴、多饮、多尿，容易饥饿，经常加餐，但一直没当回事，直到近期开始看不清东西了，才意识到自己可能生病了。

入院检查，发现小强早已多病缠身，不仅早有三年痛风，还得了高血糖、高血脂、尿酸血症、糖尿病酮症酸中毒、重度脂肪肝等，属于有多个代谢问题的代谢综合征。最让小强和家人惊讶不已的是，从他身体抽出来的一管血里，有一半都是“油脂”一样的液体。

“糖尿病不再是老人病” 小强入院后，医生马上对他进行了胰岛素泵持续皮下胰岛素注射治疗，并予积极纠正水电解质紊乱及酸碱失衡，同时予连续动态血糖监测。

张莹主任表示，小强就疹初期的“暴瘦”，不是所谓的“减肥成功”，而是在高糖毒性状态下，胰岛素分泌功能不足，不能促进组织细胞利用葡萄糖，因葡萄糖利用受阻，引起脂肪大量分解供能，导致体重过快下降，同时代谢产物堆积，引发酮症酸中毒和明显的代谢失衡。

张莹主任提醒，糖尿病发病的流行状况与不良生活方式密切相关，需要在全社会范围大力普及糖尿病防治的科普知识，合理的膳食、健身的生活方式干预，维持健康体重，能让高危人群（糖尿病前期、超重/肥胖者）预防糖尿病的发生。



## 微小手术治大病 胃肠道肿瘤患者术后身上“不瘤疤”

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

日前，由广州市医学会主办、广州医科大学附属第二医院（以下称“广医二院”）承办的第二届羊城论坛——广州胃肠微创外科高峰论坛在广州举行。

会上，胃肠外科及肿瘤领域著名专家、广医二院胃肠外科主任洪楚原介绍，结直肠癌的手术方法也日新月异，从传统开腹手术到“微创”腹腔镜手术，如今已发展到5.0版本，经自然腔道取标本手术（NOSES）的成功运用，正向着真正的“无切口”理念靠拢，最大程度提高了术后患者的生活质量。

提起直肠癌手术，我们会立刻联想到触目惊心的刀口和漫长的恢复时间。洪楚原介绍，如今开展的经自然腔道取标本全腹腔镜直肠癌根治术（NOSES），术后腹部无刀口，仅有2-3个钥匙孔大小的穿刺孔，极大减轻了病人的痛苦。

“微创”腹腔镜手术，采取在腹部做一小切口将标本取出，增加了患者术后疼痛感，但可能导致切口相关并发症的发生如切口疝、切口感染、肿瘤种植，不利于患者的术后快速恢复，且切口疤痕给患者带来的心理影响也不容忽视。

所以，做肿瘤切除手术的患者，一周即可康复出院，身上还不留疤，“这是以前想都不敢想的”。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 头痛顽疾定时发作 小雪时节固表祛风

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

程序员小伍已过而立之年，在广州读书、工作，由于广州气候炎热，经常开空调、喝冷饮，加班加点到深夜后时常觉得头痛，症状反复持续了近十年。有时不需要熬夜，休息好一点，头痛可以得到缓解，他就没有专门去医院治疗。小雪时节，天气转凉，尤其一早一晚，小伍的头痛更加严重了，但做了各种检查都没查到原因。

面对强大的工作压力，“空调、冷饮、外卖”成为许多年轻人熬夜加班时的常备。长期待在空调房，喝冷饮解渴提神，使得风寒容易侵袭人体的肌表，身体失去对温度的调节能力，时间久了就会出现打喷嚏、怕冷等肺气虚的表现；喝冷饮（饮食不当），损伤了脾胃，逐渐出现食欲下降、暖气等脾胃气虚的情况，久而久之，脾肺两脏同虚，导致人体对抗外界的免疫力逐渐下降。

预防保健 穴位按摩，缓解头痛 日常生活中引起头痛的原因多且复杂，多数与生活习惯、精神紧张、睡眠等因素有关。平时遇到头痛不适，可以试试按揉太阳穴、神庭穴，用穴位按摩来缓解头痛。

德叔养生药膳房 川芎党参煲羊肉 材料：羊肉450克，川芎10克，党参20克，生姜15-20克，精盐适量。

德叔养生药膳房 川芎党参煲羊肉 功效：补气养血，祛风止痛。 烹制方法：诸物洗净，羊肉切块，沸水焯水；党参、川芎洗净，稍浸泡；诸食材一起放入瓦煲，加清水2000毫升（约8碗水量），武火煲沸后，改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为3-4人量。

处理生猪肉最好戴手套 徒手处理生猪肉，似乎是常事。日前，肇庆一猪肉摊主就在处理生猪肉时，不慎感染猪链球菌，险些丧命。

猪链球菌是一种人畜共患的动物源性微生物。该院神经内科主任钟水生介绍，人体感染猪链球菌的情况非常少见，而且暂时没有发现人传人的病例。

钟水生强调，市民应通过正规渠道购买猪肉。“皮肤若有伤口，要避免直接接触生猪肉，可戴上手套。食品加工应该生熟分开，避免交叉污染。一旦怀疑患病，一定要及时就医。”

2020年11月24日/星期二/ 品牌运营中心主编 责编 余燕红/美编 李焕菲/校对 吴慧玲 A14

广东爱牙工程社区行 正在进行中，即日起致电020-83752288 申领5000元/颗种植牙补贴，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！

# 看牙补贴，种牙1折起

**博硕团队，医保定点单位**

德伦口腔作为《广东爱牙工程社区行》指定技术单位，德伦口腔专家团队拥有“三高”——高资历、高准入门槛、高临床经验，近百名专业医生，两百余名优秀护士，大部分的医护人员都拥有三甲医院从医经验，团队医生皆拥有认证诊疗资质，丰富的临床经验，确保精准、安全、高效的诊疗！舒适环境，资质认证，医保定点，让您安心、放心看牙！广东爱牙补贴正式发放，即日起拨打020-83752288 领取看牙福利！

**5000元/颗进口种植体补贴**  
**进口种植牙低至一折**  
**6000元矫牙公益补贴**  
**0元口腔拍片检查**

**通知**  
**“广东爱牙工程社区行”**  
**免费广式茶话会，限60名席位**

“广东爱牙工程社区行”由广东省临床医学会携手德伦口腔举办，以共同推进“粤口腔健康”建设。为了让缺牙街坊重新拥有好牙享口福，德伦口腔特意举办免费广式茶话会。会上除了能学习口腔知识外，还能私享广式下午茶，凡是参与活动的街坊尊享“0元拍片检查1次、种植体免费抽奖、5000元种牙补贴、1折起种植牙机会、0元名医亲诊名额、爱牙礼包1份、现场赢好礼”，茶话会名额仅限60名，致电020-8375 2288立即报名！

**进口种植牙低至一折**  
报名对象：单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士  
**报名热线：020-83752288**

**种牙要及时，不然危害大**

德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总医院技术院长徐世同提醒：“缺牙要及时补救，因为牙齿是互相依靠并排站，缺一颗牙，旁边的牙齿会失去依靠而长歪，牙齿长歪以后，会导致蛀牙、牙周病、牙槽骨萎缩，旁边的牙齿就会逐渐松动、脱落！”

**拥有20颗牙齿以上，有助于长寿**

据医学微视有关数据调查显示，在牙齿全部掉光的人群中，男性的死亡率为70%，女性的死亡率为30%。在保持20多颗牙齿的人群中，男性的死亡率从70%降到22%，女性的死亡率从30%降低到11%。因而，缺牙会影响身体健康！