

寒冷易诱发“糖尿病足” “糖友”该如何安全过冬

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 耿亮

冬季是糖尿病病情最易加重和并发症多发的季节。受气候因素影响，患者往往在这个季节容易出现血糖失控、血压升高，突发心脑血管意外。特别需要警惕的是，寒冷还会引起外周血管收缩，对那些原本就存在下肢血管病变的糖尿病患者，容易诱发“糖尿病足”。因此，糖尿病患者冬季一定要格外当心，加强自我保健。

潍坊市益都中心医院内分泌科的专家表示，第一，要注意保暖。寒冷会刺激交感神经，使之兴奋，使体内儿茶酚胺类物质分泌增加，易使血糖升高、血小板聚集而形成血栓，使血压升高，激发冠状动脉痉挛，导致冠心病症状加重，诱发心绞痛等。“糖友”要及时增加衣服，穿衣要以保暖、舒适为主，并戴上帽子和手套，以免感冒、冻伤；对于爱美的女性而言，千万不要为了美丽忽视了温度。

一旦感冒，要及时去正规医院治疗，切不可拖延等待。

第二，要注意饮食。糖尿病患者本来就多食，尤其是在冬天，气温下降，出汗减少，各种消化

液分泌增加，食欲就会变得旺盛，这也是血糖升高的因素之一。应在医生指导下制定科学的食谱，控制主食，如米、面及淀粉类食物量，忌食糖及甜糕点。有饥饿感者，可增加副食如豆制品、乳类、肉类等，多吃些新鲜蔬菜，以满足机体需要。

第三，注意体育锻炼。运动是糖尿病综合治疗措施的重要一环。但需注意的是，运动时间不能太长，可根据自己身体情况随时调整。要控制运动节奏，逐步加大运动量。

第四，注意合理用药。无论是口服降糖药，还是注射胰岛素，都不要随意停药。冬季血糖容易升高，“糖友”更要严密监测血糖，及时发现问题并进行治疗，病情较轻者可半个月测量一次，病情较重者可3天-5天或每天测量一次。有异常要及时就医，调整药物用量。

第五，要注意情绪稳定。许多糖尿病患者寒冷的冬季易出现焦虑、紧张、沮丧、担心、无助等负面情绪。冬季景色萧条，加上平时出门活动少，朋友很少聚会聊天，容易出现情绪波动，这些负面情绪除了能使交感神经兴奋、血压升高之外，还可促进肝糖原分解，使血糖升高，导致病情加重或降低治疗效果，所以“糖友”应学会控制情绪，保持情绪稳定。要多和他人交流，学会自我调节和减压，尽量减少情绪波动，必要时求助心理医生，不要让自己长期沉浸在负面情绪当中。



抗微生物药物 你了解多少

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 刘晓媛

今年11月18日至24日是“世界提高抗微生物药物认识周”，旨在提高公众对抗微生物药物的认识和了解，合理用药，共同应对微生物耐药性的挑战。那么，抗微生物药物为什么会产生耐药性？如何预防？对此，记者联系到了昌邑市人民医院药剂科的专家。

昌邑市人民医院药剂科的专家表示，微生物耐药指微生物（如细菌、病毒、真菌和寄生虫）发生变化，对原本有效的抗微生物药物（如抗生素、抗病毒药、抗真菌药等）产生抵抗力，使得这些药物不再能有效控制或杀死它们。简单来说，就好像病菌们“练就”了一身“本领”，让人们常用的对抗它们的“武器”变得不再那么管用了。例如，曾经用某种抗生素很容易就能治好的肺炎，因为引起肺炎的细菌产生了耐药性，现在可能需要使用更强效、更昂贵的药物，甚至有时候即便使用尽各种办法，也很难彻底清除病菌，给患者的健康带来极大威胁，延长患病时间、增加痛苦，严重情况下还可能危及生命。

那么，预防微生物耐药应该如何做？昌邑市人民医院药剂科的专家提醒市民，不要随意自行购买抗微生物药物。抗微生物药物是处方药，必须经过医生的专业诊断才能确定是否需要服用。

不主动要求开抗菌药物。抗菌药物是用来对付细菌的，在确定为细菌感染时才有效，例如，90%的感冒不是细菌感染，而是病毒引起的，抗菌药物对病毒并无作用，因此不要自行到药店购买抗生素。必须使用时，应在医生或药师的指导下足量足疗程使用抗菌药物，避免擅自加量、减量、换药或停药。

注重个人卫生，勤洗手，避免与病人密切接触，有助于预防感染。加强锻炼，增强体魄与免疫力，从源头减少抗微生物药物的使用。到人群密集的场所应佩戴口罩，做好个人防护。不随意给动物、家禽等使用抗微生物药物等。

总的来说，微生物耐药关系到每个人的健康，需要全社会的共同关注和行动，让有效的抗微生物药物能够继续在保障人们健康的道路上发挥关键作用。

寻医问药

维生素D补过量会中毒

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 姜婷婷 鲁雨晴

维生素D，并不是一个新鲜的词。

从宝宝出生起，医生就告知家长，需要给宝宝补充维生素D。那么，维生素D是什么？

维生素D怎么补？维生素D补多了会中毒吗？潍坊市人民医院临床药学科医生周墨雨作出详细解答。

周墨雨告诉记者，维生素D是人体必需的一种脂溶性维生素，除发挥调节钙磷代谢、维持骨健康的功能外，还参与组织细胞的分化、增殖和免疫调节，孩子补充维生素D主要是为了促进钙吸收。维生素D的补充依靠天然食物、适度日晒和外源性维生素D制剂。

日光照射。人体所需维生素D约90%由皮肤内合成，每天接受日光照射约30分钟即可满足人体维生素D的需求。

膳食摄入。保证富含维生素D食物的摄入，如高脂海鱼、动物肝脏、蛋黄等，强化食品如配方奶粉、维生素A/D强化牛奶等。

维生素D制剂。针对一些特殊人群，如婴儿、

孕妇、乳母及老年人，应根据情况予以维生素D制剂补充约400U/d至800U/d。

不少妈妈会问，维生素D补多了会中毒吗？周墨雨认为，需要特别注意的是，过量补充维生素D是有毒的。天然食物中维生素D含量通常很低，天然食物引起的维生素D中毒极少发生。此外，光照合成维生素D的过程比较缓慢，所以接受阳光照射的人亦不可能发生维生素D中毒。因此，维生素D中毒主要因长期大量摄入维生素D补充剂而发生。

维生素D对儿童的健康成长至关重要。全球约30%至60%的儿童和成年人存在维生素D缺乏和不足，通过合理的饮食、适量的日光浴和必要的维生素D补充剂，可以确保孩子们得到足够的维生素D。对于缺乏日照及膳食中缺少维生素D摄入的儿童，应给予一定剂量的维生素D补充。其实，健康的生活方式和良好的饮食习惯才是孩子成长的最佳伙伴。

