

“终身服药”变成“终身管理”

福建首个糖尿病逆转门诊开诊半年

□本报记者 刘伟芳

“主任,我去年得了新冠以后就发现血糖超标。您看我这样可以‘逆转’吗?”“我姐姐在您这边就诊过,她血糖管理得不错,您也帮我看看?”11月9日下午5点10分,福州市仓山区金山街道社区卫生服务中心,糖尿病逆转门诊的诊室外,还有不少人在等待着。

这个全省首家糖尿病逆转门诊开诊近7个月,已经看诊1102人次,其中80%都是糖友及糖尿病前期(糖前)患者。

2023年11月14日是第17个世界糖尿病日,今年的主题是“了解风险、了解应对”。有关数据显示,2011年至2021年,我国20至79岁的糖尿病患者达到1.409亿人,患病率达到12.8%。糖尿病前期人群比糖尿病的患者人数还要多,约为3.5亿。糖尿病前期人群还有机会恢复到健康状态吗?就此本报记者采访了糖尿病逆转门诊创始人、福建卫生报健康大使、福建中医药大学附属第三人民医院主任医师陈淑娇。

01 40U的胰岛素没效果 生活改变让其不用药

说起开设糖尿病逆转门诊的初衷,陈淑娇十分感慨。

她曾医治过一个患者—38岁的陈先生,从事出租车司机工作,每天工作10多个小时。工作时间一般都是吃面包配饮料。长时间久坐和糟糕的饮食习惯,血糖一路飙升,不到一年,他需要胰岛素加药物控制。“来就诊的时候注射40U的胰岛素都无法控制住血糖,不得已,只能收治入院。”陈淑娇说。

陈淑娇及其团队给陈先生制定了14天逆转计划,24小时检测

静脉血浆葡萄糖及HbA _{1c} 水平	糖尿病前期		
	IFG	IGT	IFG+IGT
空腹血糖(mmol/L)	≥6.1,<7.0	<6.1	≥6.1,<7.0
加上糖负荷后2h血糖(mmol/L)	<7.8	≥7.8,<11.1	≥7.8,<11.1
和(或)加上HbA _{1c} (%)	≥5.7,<6.5		

注:HbA_{1c}为糖化血红蛋白;IFG为空腹血糖受损;IGT为糖耐量减低

血糖变化值,详细规划每一天的食物以及用餐顺序,教他六步降糖降脂减肥操,鼓励他多运动,配合中药调理、穴位按揉等方法。

14天过去,当他出院时,他已经停用降糖药,血糖恢复正常。

如今已经一年多了,他始终都没有使用降糖药,血糖控制得很不错。

02 血糖可控制可逆转 但需要终身管理

糖尿病学界著名学者李光伟教授参与和主持的中国大庆糖尿病预防研究显示,健康的生活方式能显著降低2型糖尿病发病率。

有效的生活方式干预可以延迟糖尿病前期转变为糖尿病的时间,中位延迟时间为4年。对于降低心血管死亡、心血管事件、脑卒中等事件的风险,也有非常显著的效果,同时对于糖尿病并发症有良好的防范作用。

“因此,糖尿病是可控制可逆转的。”陈淑娇表示,“这种‘逆转’非治愈,而是把‘终身服药’变成‘终身管理’。”

此外,这种逆转是有条件的,

主要针对两种患者:一种是糖前的患者。可延缓其诊治糖尿病的时间。二是确诊糖尿病时间不长于5年的患者。有着5年以上病史的患者,一般胰岛素功能已受损严重,逆转的概率不大。但良好的生活方式可以有效辅助药物控制血糖,减少并发症。

03 关口前移至社区 真正发挥健康守门员作用

“做好健康管理,才能真正地‘治未病’,造福百姓。但健康宣教确实非常耗费一个医生的看诊时间。”陈淑娇感叹。记者在现场也看到,她平均看一位患者都要花费十几分钟,其中绝大多数时间用于解释健康生活方式的重要性。

“这项工作其实基层医生以及护理人员都可以很好地完成。”陈淑娇表示。正因如此,她把全省首个糖尿病逆转门诊选在了金山街道社区卫生服务中心,让社区医护人员参与进来,真正起到健康守门人的作用。

下一步,陈淑娇还准备办培训班,培训基层专科、全科医生,更好地发挥基层医生群体的力量。

渐冻人蔡磊全球首次试用可穿戴人工喉

11月13日,渐冻症患者、京东集团原副总裁蔡磊成为了全球首个清华大学可穿戴人工喉的试用者,他久违的声音又重现。

人工喉首先采集了蔡磊的声音,之后通过这款人工喉,蔡磊发出了与自己正常时候几乎完全一样的声音,他本人都表示还原度很高,这让渐冻人后期也能正常与人交流了。

根据今年3月份报道,清华大学集成电路学院任天令教授及合作团队研发的可穿戴人工喉可以感知喉部发声相关信号,并通过人工智能模型将其识别和合成为语音,还原准确率超过90%。

2019年10月,蔡磊被确诊为渐冻症。之后他把全部精力、资源集中在如何尽快有效挽救渐冻人生命上,组织了国内外1万多名渐冻症患者及时信息互通,建立了以患者为中心360度全生命周期医疗数据平台;了解到医学研究缺少渐冻症患者捐献的大脑和脊髓,他带头签约捐献并亲自沟通病友参与。

(新浪科技)



医学领域新突破 全球首例全眼移植手术完成

近日,美国纽约大学兰贡医疗中心宣布,他们为一名因触电严重毁容的美国男子实施了左眼全眼和部分脸部移植手术,这是世界上首次为患者实施全眼移植手术。患者术后恢复良好,容貌大为改观,左眼虽然仍无视力,但有“感觉”。

患者名叫阿伦·詹姆斯,现年46岁,是一名电工,2021年6月在工作中脸部不慎触碰到一根高压线,遭受7200伏特电击,失去了鼻子、嘴唇、左边脸颊和下巴、前牙以及左臂。他的左眼球因为疼痛难

耐被摘除,医生手术时尽可能多地保留了视神经,以备实施左眼移植手术。

兰贡医疗中心医生爱德华·罗德里格斯率领的医疗团队今年5月27日为詹姆斯实施了左眼全眼和部分脸部移植手术。整合手术耗时约21小时,参与人员超过140人。

詹姆斯9月14日出院,回到位于阿肯色州的家中。他说:“我又能闻到气味、又能吃东西……我第一次吻了妻子。我想走到大庭广众前,而不用戴口罩把自己遮起来。”

目前,他需要每个月去兰贡医疗中心复查。兰贡医疗中心说,虽然尚不知道詹姆斯的左眼能否重见光明,但一些迹象显示他的眼球状态良好,例如视网膜供血正常。

复查时,医生扒开左眼皮,看到移植眼球和詹姆斯完好的右眼一样水润饱满,没有像先前担心的那样在术后很快萎缩。

眼球结构复杂精细,全眼移植手术涉及神经再生、抗排斥和为视网膜供血等多个技术难点。罗德里格斯医疗团队认为,即便全眼移植手术只能改善容貌而不能恢复

视力,詹姆斯接受这项手术也颇值得一试,因为他就算只接受脸部移植手术,也要使用抗排斥药物。

蒙蒂菲奥里健康系统整形与重建外科医生兼颌面外科项目主任 Oren Tepper 博士认为,该手术标志着移植医学领域迈出了重要一步。最终,如果事实证明移植眼睛能够成功恢复任何形式的神经功能或视觉信号,对于因外伤或癌症而失去眼睛的患者来说,这将是医学上的巨大突破。

(综合央视新闻、北京科技报社、中国网生活等)