

30岁男子血糖升高8年、反复晕倒，罪魁祸首竟是它

最近科室接诊了一名姓张的男性糖尿病患者，30岁，因发现血糖升高8年，反复晕倒1年入院。

患者曾经在外院就诊，行头部MRI、脑电图、脑脊液等检查，未发现明显异常，因为患者常规监测血压（卧位）正常，又是年轻患者，所以当时并未考虑体位性低血压的情况。

最后诊断为2型糖尿病，晕厥查因，予胰岛素控制血糖、抗眩晕等治疗，血糖控制欠佳，仍然反复晕厥发作，表现为由卧位到站立位时发作，或者由蹲位起身时发作，晕倒3~5分钟后逐渐清醒，常常因此摔得鼻青脸肿。

患者1年年来同时伴有反复腹泻，1.8米的身高，体重只有50千克，用骨瘦如柴来形容一点都不过分。

患者究竟得了什么病？

患者生活在农村，是家里的主要劳动力，患者的父亲很着急，患者也很焦虑。

家长着急地问：“主任，有什么办法弄清楚我孩子晕倒的原因吗？能治疗好吗？头晕咋这么难治？”

没有明确诊断之前，我无法给患者家长准确的答复，患者需要住院进一步明确诊断，门诊以2型糖尿病晕厥查因收住院。

诊断过程，罪魁祸首是它

患者入院后查体示：上肢血压（卧位）130/70毫米汞柱；上肢血压（立位）70/40毫米汞柱。立位收缩压与舒张压较卧位分别下降60毫米汞柱、30毫米汞柱g，体位性低血压诊断明确。

患者没有口服α受体阻滞剂，不考虑此类药物所致体位性低血压；晕厥与咳嗽及排尿无关，亦不支持咳嗽、排尿性晕厥；行头颈部MRI检查、脑电图、24小时动态脑电图、

24动态心电图检查无明显异常，排除了脑梗塞、颈椎病、癫痫、心律失常所致晕厥；多次检测血糖无低血糖发作，排除了低血糖所致晕厥。

糖尿病并发症检查同时合并糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病，最后诊断为：2型糖尿病、糖尿病自主神经病变、糖尿病体位性低血压、糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病。

很明显患者反复晕厥是糖尿病自主神经病变，即糖尿病体位性低血压（Diabetic Postural Hypotension, DPH）。而患者腹泻也是糖尿病自主神经病变所致。

糖尿病自主神经病变与DPH

糖尿病自主神经病变是糖尿病慢性并发症之一，可累及心血管、消化、呼吸、泌尿生殖等系统。

可引起糖尿病胃肠道自主神经病变，表现为吞咽困难、呃逆、上腹饱胀、胃部不适、便秘、腹泻及排便障碍；

可引起糖尿病心血管自主神经病变，导致糖尿病体位性低血压，表现为糖尿病患者由卧位迅速站立或者由蹲位起身时晕厥，也可以表现为较长时间站立后发生头昏、视物不清、甚至晕厥，严重者可导致心律失常、心源性猝死而威胁生命。

DPH有哪些临床表现？

表现为患者久卧、久坐、久蹲后起立发生脑供应不足的症状，包括面色苍白、心悸、出汗、头晕、眼朦、跌倒、晕厥等症，随之出现血压下降，收缩压与舒张压同时出现下降。

如何诊断DPH？

糖尿病体位性低血压是糖尿病自主神经病变的一并发症，这种并发症的发生与糖尿病病程、血糖控制状况、肥胖等因素相关，常见于病程10年以上的糖尿病患者。

病人从卧位在三分钟之内很快变为直立位的时候，收缩压下降超过20毫米汞柱，以及舒张压下降超过10毫米汞柱以上，并出现低血压的症状：头晕、晕厥、出汗、心动过速等症。

而患者张某某的血压在卧位时是130/70毫米汞柱，马上站立位时血压降为70/40毫米汞柱，很明显，存在严重的糖尿病体位性低血压。

DPH应该与哪些疾病鉴别？

1. 低血糖：糖尿病患者发生低血糖时也会出现头晕、晕厥症状，但低血糖时检测血糖多低于3.9毫摩尔/L，进食食物症状迅速缓解，上述症状的出现与体位变化无关。

2. 缺血性脑血管病：脑缺血、脑梗塞等疾病发作时也可以出现头晕、晕厥症状，通过头部影像学检查可以协助诊断。症状的出现与体位变化也无关。

3. 心源性晕厥：心律失常、心肌梗塞等疾病亦可出现头晕、晕厥，但心电图、24小时动态心电图、心脏彩超等可以协助诊断。

如何防治DPH？

1. 加强健康宣教

早期认识糖尿病体位性低血压的临床特点及危害，目前无根治的办法，需终身治疗，因此预防很关键，帮助患者消除焦虑、失望情绪，提高自信心。避免及慎用扩张血管的药物及利尿剂。

2. 生活方式的干预

戒烟限酒，可以增加摄盐量摄入（无浮肿和高血压时）。

指导患者于卧位、久蹲后站立时动作宜缓慢，首先要变为坐位，再缓慢站起来。睡醒后、起床后、站立后均需自行保证30秒无头晕黑蒙再活动。睡眠时应将床头抬高20-30度，以减轻DPH发生。



对于反复发作且症状严重的患者，离开床前时可穿紧身弹力丝袜和腹部加压带以压迫下肢血管。DPH发作时应立即卧床休息。

3. 良好的代谢控制

血糖、血压、血脂、体重等良好的代谢管理等是预防糖尿病体位性低血压发生的重要措施，尤其是血糖控制至关重要，但在降血糖治疗过程中应严防低血糖的发生。

4. 药物治疗

可选用盐皮质激素9α-氟氢化可的松，其滞钠作用可增加血容量，并可增加对去甲肾上腺素的敏感性，亦可以使用米多君治疗糖尿病体位性低血压。

防治结合，晕厥不再扰

经过仔细检查，在排除了低血糖、脑血管病等疾病后，确定患者张某某的晕厥是DPH所致。经过胰岛素泵强化控制血糖、营养神经、改善微循环及生活方式的干预等治疗，同时口服米多君治疗，患者体位性低血压症状明显好转，无晕厥发生。

DPH严重影响患者的生活质量，目前针对糖尿病体位性低血压的治疗手段有限。对于糖尿病体位性低血压重在预防，只有这样才能免受头晕、晕厥之苦，享受健康生活。

不想脱发？保持发量，要先管好自己的嘴

脱发是年轻人，老年人共同的噩梦，相信只要是个人，都不希望自己是秃头的人，因为严重脱发，会导致整个人都不好看。你是否有曾经怀疑过，脱发与肥胖其实有着一些联系，脂肪是导致脱发的速度加快呢这些问题呢？

为什么我们题目是不脱发要管住自己的嘴，究竟这里面有着什么样的联系，我们一起来了解。

常见的脱发类型

我们日常所见到的脱发，多数都是因为脂溢性脱发，表现为头皮油脂多，头发有油腻腻的感觉，不管怎么洗，干了以后不久就会出现油感。这种情况和饮食是有着密不可分的关系，如果我们平常吃的东西是肉食多，蔬菜水果少就比较容易发生这种情况。

这种情况导致的脱发，建议要调整日常食物的摄入量，均衡饮食，而且脂肪类食物

建议少吃为妙。

防止脱发，饮食习惯要注意

第一：避免辛辣食物，辛辣食物确实吃起来很爽，但是对于头发少的人，不建议多吃，辛辣食物对于脱发来说，可谓是火上烧油。

第二：油腻食物。刚刚也说了，过度的脂肪会导致头发发生不良的反应，所以我们建议少吃为妙。

第三：避免太甜的食物，其实高糖分的食物或者饮料容易在代谢过程中产生大量酸性物质，酸性物质是不利于头发的生长和发育的，所以要避免。

第四：避免过咸的食物，也许很多人都不知道，如果我们常吃过咸的食物，头发里面的盐分太多，会容易滋生细菌的。

第五：避免烟酒，这个不仅仅对于头发，而且对于人体健康来说，最好能戒就戒，因

为吸烟和喝酒都会让学习以及血管发生变化，而这些变化会导致到头皮层的毛囊正常功能。

生发有方法

那我们除了避免上面的脱发危机以外，还可以进行生发处理，也就是有助于头发生长的方法，现在告诉大家。

第一：多喝水，远离饮料。水是人体必不可少的，因为水能够助消化，还可以维护细胞以及改善血液循环等等非常好的作用，对于头发而言，头发的生长也离不开水，如果头发比较不好，也可以选择喝点儿豆浆，最好是自己打的豆浆，对于维持身体，促进头发生长能够有比较好的作用。

第二：注意休息，避免过度劳累，长期睡眠不足对于头发是会有一些影响的，因为晚睡伤肝伤肾，受到损害就不容易让头发得到比较好的营养，而且容易发生脱发的情况。

第三：洗头频率不要太勤，如果常常洗头，烫发，染发，吹头发，这一系列操作也是会加剧脱发的，而且选择洗发水的时候，最好选择适合自己的洗发水，必须头发比较油腻的，可以选择去油，还有一些中药脱发洗发水，有添加中草药的成分，可以按照医生推荐进行挑选。

一般而言，头发一周洗2-3次就差不多了，因为头发也有自己的生长发育期，如果我们比较频繁地洗头，有可能会把休止期的头发洗掉，然后待发育的头发还没有长出来，看上去发量比较少，所以建议不要太频繁洗头。

最后，希望大家能够尽可能身心愉快地度过每一天，因为这对于头发有着比较好的修复作用，不仅如此，而且对于我们的心理也能够起着比较的好作用。

职场女性压力太大怎么办？快收好这份解压指南

「唉……怎么又到周一了。」

「是啊，感觉眼睛一闭一睁，啪的一下，周末没了！」

「一想到还要熬5天才能在家躺着，顿觉手里的鸡腿不香了。」

「+10086！」

「而且这周可能姨妈又要来，好烦躁！」

「俺也一样！呜呜呜，压力好大啊！」

或许，很多女性朋友也会经历这样的情绪低气压。生活与工作混杂在一起，真叫人「鸭梨山大」。不过，大部分人所经历的“烦躁”“焦虑”及“消沉”等情绪，是相对短暂的；并且，这些负面的情绪，可以通过多种调节方式来化解。

今天，就让我们从三个角度出发，看看职场的女性朋友，可以通过哪些方式，顺利卸下心头的压力与负担。

养成良好的生活习惯

想要解除心灵压力、维护心理健康，身体的健康是基础。而这，便要求我们，养成良好的生活习惯。可以从以下三个方面做起：

01 均衡饮食

有研究表明，摄入过多垃圾食品，对心

理健康存在负面影响，与之相对的是，健康的饮食有着更积极的作用。因此，尽管「炸鸡配啤酒」看似是解压神器，但是荤素搭配、绿意盎然的餐食，也许会更有利于内心的健康。

然而，由于工作忙碌或者时常出差，许多职场女性难以做到饮食的合理搭配。在这种情况下，可以通过补充相应的营养素，来保证短期内营养摄入的均衡。

例如，补充摄入Omega-3、B族维生素、益生菌和镁等营养素，有利于提升快乐情绪，改善心情、减轻焦虑，提高记忆力，增强大脑功能等。

02 适量运动

俗话说，「生命在于运动」。保持适当有效的运动，能够改善心肺功能，增强身体的柔韧度与肌肉力量。

另外，运动还可促进人体的内分泌变化，刺激大脑产生「快乐激素」内啡肽，从而帮助排解不良的情绪。

因此，建议职场女性可以进行适量的运动，每次时长45分钟左右，每周锻炼三到五次。

球类运动、团体操课等

此类含有社交成分的团体运动，在促进心理健康方面的表现最为出色。

骑行、慢跑、健身房锻炼等

此类有氧运动，对心理健康也存在显著的作用。

压马路、做家务等

此类轻度运动，也能够对心理状态产生积极作用。

03 充足睡眠

职场的女性朋友，需要面临来自工作和生活的多重压力。加班、出差、倒时差等，很容易导致生物节律的紊乱。熬夜刷手机、咖啡上瘾、抽烟喝酒等现代的生活方式，也会对人体的生物节律性造成影响。

因此，职场女性最好尽可能地通过自律，排除这些因素对于生物钟的干扰，保证按时作息，这样一来，才能拥有良好的睡眠质量，重获充沛的精力。

学会合理释放负能量

每个人都会多少存在一些负面情绪与负能量。倘若没有得到及时有效的干预，积累到一定程度时，极易成为“定时炸弹”。一旦遇到外界刺激，很容易形成心理障碍或产生精神疾病。

因此，职场女性可以积极培养多个舒解情绪的出口，学会通过合理的方式释放负能量。

向可靠的朋友、家人倾诉烦恼，寻求帮助；

建立适当的社交，培养良好的人际关系；

培养多种兴趣爱好，既能提升自信，又能提升工作效率、激发创造力；

另外，还可以写日记、唱歌，甚至大哭一场……总有一款解压方式适合你！

当然，每个人也需要根据自身情况，寻找对自己最有效的方式进行解压。原则就是，「适合自己的，就是最好的！」

寻求专业人士的帮助

根据相关数据显示，最为中国职场女性所青睐的自我调节方式有：寻找亲友倾诉、购物、睡觉、大吃、健身等。但是，寻求专业人士帮助的人则不多。

实际上，受到遗传基因、周围环境、个人性格等因素的影响，有些人即使主动尝试，也无法赶走“心魔”。这种情况下要格外注意，最好积极寻求专业心理工作者的帮助。