新沂市中心医院（铁路医院）内分泌科与徐州市中心医院内分泌中心联合开展专家门诊

○本报记者 王莹莹

"耿医生，请给我妈看看，情况严重吗？"8月1日，在市中心医院（铁路医院）内科一诊室，一位女士正带着自己的母亲就诊，而她口中的耿医生就是市中心医院（铁路医院）内分泌科聘请来院坐诊的专家耿厚法。

这位患者是黑龙江人，女儿的家在新沂。"我们所说市中心医院（铁路医院）周三有专家门诊，所以就带我妈来看看。"患者的女儿说，自己母亲患上糖尿病已经两年了，镇钙多家医院，血糖始终不稳定，而且出现了并发症。近一周血糖升高，双手麻木，乏力，口干多饮多尿等症状明显加重。在仔细询问情况后，耿厚法医生建议患者住院动态血糖检测下胰岛素泵控制血糖，综合治疗。

耿厚法，副主任医师，内分泌专家，山东大学博士。江苏省青年医学人才，江苏省内分泌学会第八届青年委员会秘书，徐州市医学会内分泌专业委员会副主任委员姜学术秘书，江苏省中西医结合学会第一届糖尿病一体化诊疗专业委员会委员，徐州市中心医院内分泌科主任，南京中医药大学内分泌与代谢病专业硕士研究生导师，徐州医科大学讲师。自2005年以来一直工作在临床一线，擅长糖尿病，甲状腺疾病，矮小症，性早熟，青春期发育延迟、垂体、肾上腺等系统疾病的诊疗，尤其是糖尿病酮酸酸中毒，甲亢危象，高钙危象，垂体、肾上腺危象等内分泌急、危重症的抢救。

"耿厚法主任在内分泌疾病治疗领域很有建树，主持或参与多项国家级、市级重点课题。"市中心医院（铁路医院）副院长曹慧介绍。市中心医院（铁路医院）与徐州市中心医院内分泌中心从8月1日开始，联合开展专家门诊，定期聘请徐州市中心医院内分泌中心专家来院坐诊，坐诊时间为周三全天，需要咨询和预约的患者，可以到门诊楼一楼内科一诊室。

与外院联合开展门诊，是市中心医院（铁路医院）加快自身发展，提升诊疗水平的又一有力举措。自2001年成立以来，市中心医院（铁路医院）内分泌科始终没有停止攀登的脚步。2011年和检验科联合开展胰岛功能和胰岛自身抗体、糖化血红蛋白测定，成立了美敦力动态血糖监测中心和胰岛素泵强化治疗中心和糖尿病诊治中心；2012年和眼科联合开展糖尿病眼底治疗；2013年和眼科联合开展糖尿病眼底成像和激光治疗；2014年率先采用胰岛素强化治疗和免疫抑制治疗等方法保护胰岛功能；2015对重症甲亢采眼采用激素冲击，免疫抑制及中西医结合等方法治疗；2016中西医结合治疗糖尿病周围神经病变；2017年应用骨密度检测和动脉硬化检测进行早期预防和诊治因内分泌疾病所引起的继发性骨质疏松症、心脑血管病等并发症。

"今年，我们与徐州内分泌与代谢病专科诊疗中心、徐州市中心医院内分泌科协作联合门诊，为广大患者提供更加优质的服务。"内分泌科副主任徐恒敏告诉记者。近年来，在副院长曹慧的带领下，全科同志的共同努力下，科室已经形成一支结构合理、学术水平较高的临床专科队伍，是集诊疗、科研、教学、健康宣传教育等职能为一体的内分泌代谢性疾病诊疗中心。在糖尿病、甲状腺疾病、代谢性骨病等常见病、多发病和疑难危重疾病的诊治方面，已形成先进、科学、有效的诊断治疗体系，很多疑难危重患者经过积极抢救和悉心治疗都获得了新生。

据介绍，目前该科室设立了糖尿病、甲状腺疾病、代谢综合症三个亚专业，创办了内分泌咨询门诊，针对患者具体情况进行一对一的沟通和指导，把医生提出的治疗方案具体化，并为患者答疑解惑，同时教会患者饮食、运动等健康生活方式，药物服用、血糖监测和胰岛素的正确注射方法，以保证达到最佳治疗效果。通过开展胰岛功能和胰岛自身抗体、糖化血红蛋白测定、C肽释放试验等，对糖尿病进行精确分型；率先采用胰岛素强化治疗和免疫抑制治疗等方法保护胰岛功能，有效地延缓糖尿病的进程；采用胰岛素泵和动态血糖监测系统相结合疗法对顽固性高血糖和血糖波动大的糖尿病患者进行安全、有效地治疗；采用眼底成像分析系统、尿微量白蛋白测定、动脉血管硬化检测仪及糖尿病并发症检测仪等先进检查手段提高了糖尿病早期并发症的检出率，显著降低了糖尿病并发症的致死、致残率；开展甲状腺专用B超和甲功全套等现代化诊断技术提高了甲状腺疾病诊断的准确性，对重症甲亢突眼采用激素冲击，免疫抑制及中西医结合等方法治疗并获得良好疗效；开展中西医结合治疗糖尿病周围神经病变、糖尿病下肢血管病变和糖尿病脑血管病变并取得了良好的疗效。在内分泌性高血压和垂体疾病、肾上腺皮质功能减退症、代谢性骨病、矮小症以及性腺等疾病的诊断及治疗方面也积累了丰富的经验。在糖尿病的血糖动态系统检测、胰岛素泵控制难治性高血糖、糖尿病足、甲状腺疾病等诊断治疗方面具有明显技术优势和特色。

"内分泌科力争在未来3-5年内发展成为徐州市乃至苏北地区重点临床学科，建成为集医疗、科研、教学、康复、预防于一体的徐州市重点临床科室。我们将加大科研力度，加强与上级单位和兄弟单位的科研合作，做到科研与临床相结合，实现资源共享，提高学术科研水平，争取在治疗上同国内先进治疗水平接轨，科研上走在全国同级医院的前列，科室发展争取达到三级医院水准，在省内和周边外省地区形成一定的辐射网络，产生较好的品牌效应。"副院长曹慧表示。

教你一招，被蚊子咬后，只需10秒止痒不留痕

转眼又到了蚊子肆虐的季节，但驱蚊止痒用品五花八门，该怎么帮宝贝选择呢？

这种调味品一直非常常见，但你一定不知道，它不仅有抗菌消炎的作用，还能够有效祛除瘙痒。

用食盐兑水，然后涂在被咬的地方，10秒钟后就能立即不痒了，异常有效！

▼小苏打

将1汤匙小苏打和水混匀，然后把糊状物轻轻涂抹在被咬的地方，然后洗干净，就能立即消除被咬后的瘙痒了。这是，苏打是一种碱性物质，可以中和叮咬处的蚁酸。

▼肥皂

在家中如果没有花露水可以在蚊虫叮咬处涂抹一点肥皂或者肥皂水。肥皂中含有钠盐，是碱性的，可以缓解蚊虫叮咬中的蚁酸，中和了蚁酸，自然可以避免瘙痒了。

▼柠檬

被蚊子叮咬了，可以用柠檬或者其他味道酸性的水果轻轻擦揉被叮咬的部分，柠檬酸可以与叮咬处产生化学反应，产生比较好的止痒功效。

▼芦荟

芦荟同样具有杀菌和消炎的作用，在患处抹一点芦荟取，或者掰下一瓣芦荟在叮咬处涂抹，就可以缓解瘙痒了。

▼牙膏

牙膏中含有碱性，并且牙膏中含有一定的薄荷醇，是一种局部麻醉剂，可以大大减轻炎症和瘙痒。

将牙膏挤压在干净的手指上，然后涂到患处，就能立即缓解蚊子叮咬的瘙痒！

▼香蕉皮

香蕉的果皮同样有抗菌和镇痛的作用，能够治疗炎症，缓解蚊酸带来的不适，抑制细菌滋生。

使用方法也很简单，把香蕉皮剪成一小块，然后敷在瘙痒的地方即可。

▼热水

用热敷的方法来抑制蚊子叮咬的疼痛是很有效的方式，热量有助于抑制组胺反应，从而抑制瘙痒。

把勺子放入到热水中，保持一段时间，加热到比较烫但皮肤还可以承受的程度，然后在被叮咬的地方热敷直到勺子冷却，瘙痒就能缓解好几个小时了！

▼大蒜

大蒜切片后敷在被咬伤的地方也可以缓解瘙痒，还有消肿的作用。而且大蒜的气味还能防止蚊子再叮你！

▼按压

被蚊子咬了，我们会不自觉用挠痒痒的方式来进行缓解，但这种方式很容易破坏皮肤组织，从而导致病菌侵入，导致更严重的疾病。解除瘙痒，其实还有更好的方式！

只需要把挠痒痒变成按压，用手在叮咬处按压5分钟左右，就能很好地抑制瘙痒了！

在皮肤上用指甲划一个十字，也能分解蛋白质与蚁酸的作用，从而缓解瘙痒！（记者）

三伏天，应该多出汗排毒，还是少出汗防体虚？

2018年的三伏天时间如下：

初伏：7月17日—7月26日

中伏：7月27日—8月15日

末伏：8月16日—8月25日

我们目前处在中伏的天气里，天气进入稳定的，炎热的状态了。

天热了，汗自然出得多了。

在很多人的认知中，排汗和排毒、体虚等，有着千丝万缕的联系，各种有关出汗的说法，也多少听说过。

炎炎夏日，应该多出汗排毒，还是少出汗防体虚？

虽然出汗，是件再平常不过的事儿，但既然大家有困惑，那我们就认真来说说。

为什么会出汗？出汗是人体调节体温的一种手段。

环境温度高，或是运动时肌肉产热，让身体感觉热了，机体就会通过一系列反应，增加皮肤血流量，增加汗腺分泌，利用汗液蒸发带走多余的热量，不让体温升高，维持稳定。

出汗能排毒？

有人觉得多出汗好，就是在排毒。

并不是！

不管用什么方式出汗，汗里99%的成分都是水，其他成分只占1%不到。

这里的其他成分包括钠、钾、钙、氯、尿素氮等，其中能和毒沾边的大概就只有尿素氮，而尿素氮主要通过小便排出人体，汗水里的那点量，真的可以忽略不计。

一方面，人体没有那么多毒要排。另一方面，出汗是为了散热，真没有排毒的作用。

如果有太多人为干涉，刻意让身体出汗，肌体反而可能乱了阵脚……

1.脱水

体内水分丢失多了，会觉得头晕、乏力，甚至昏迷。

2.感染

出汗多，皮肤一直处于比较湿润的环境，就容易发白发皱变脆弱，此时，发生细菌或真菌感染的风险会上升，尤其是当皮肤有损伤的时候。

3.皮炎

有些人会用保鲜膜包裹，刻意出汗，觉得能帮助减脂。

如此一来，汗水中的一些成分可能直接刺激皮肤，继而出现红斑、痒等接触性皮炎症状。

另外，这种方式也不能"脱脂"，充其量让人脱水，补水后，体重马上就回升了。

那么……

出汗多，

是不是说明身体虚？

多数人出汗多的情况，都是生理性出汗增多，跟身体虚或者疾病无关。

常见的生理性出汗增多有这几种。

1.吃饭时出汗多

舌头上的味蕾有很多感受器，一些食物接触到这些感受器后，会向大脑发出信号，促进排汗。

这种多汗跟疾病没有关系，不用太担心。

但如果糖尿病人吃饭时突然出汗明显变多，可能是近期血糖控制出了问题，需要注意监测血糖。

2.手心、脚心、腋窝，脖子出汗多

这四个部位出汗多，多是基因决定的多汗现象。

一般来说，如果只是轻微多汗，也不影响正常生活，那身体就没啥问题。

如果出汗特别多，多到给生活带来严重的影响，比如腋窝多汗发臭等，可以去看医生，是有办法控制的。

3.睡觉时出汗多

夜间多汗在健康人群中很常见，除了更年期的因素外，卧室温度高，夜里盖得太多，不开空调，让体温升高，出汗就变多了。

保持环境凉爽就好，不用太在意。

4.精神紧张或焦虑时出汗多

人在精神紧张或焦虑时，会使得控制出汗的交感神经系统兴奋起来，出汗自然就变多了。

5.更年期出汗多

这与更年期体内性激素水平变化有关，保持环境凉爽，透气，少穿衣服即可。

如果症状严重到影响生活，可以到医院寻求帮助。

这里特别强调一下：

出汗多还伴有发烧，或是正常温度下，夜里出汗多到把被褥浸湿（淋透性出汗），可能是某些疾病的表现。比如感染性疾病（最常见的是结核），神经系统疾病、肿瘤、甲状腺功能亢进等，需要去医院进一步检查弄清楚。

另外，出汗多的时候，一定记得一件事儿——多喝水！

出汗黏糊糊，吹空调好不好？

当然可以。

不过尽量使室温维持在26～28℃，不要太低，免得室内外温差太大。

还要注意记得通风，让新鲜空气在室内流通一下。

不习惯开空调的朋友，摇摇扇子吹吹风扇来杯凉茶，也是解暑的好方式。

出汗多了，一天可以冲上两次澡（不要太多，也不用每次都涂抹肥皂或沐浴液），清清爽爽过夏天。

所以，出汗这事儿，顺其自然就好，不用刻意多出汗或是憋着不想出汗。

夏天来了，不用给出汗赋予那么多的使命，愉快地出汗，健康开心地过夏天吧！（记者）