

雄激素既能降血糖 又能改善性功能

睾酮是雄激素的主要成分，它具有增强肌肉力量、性欲和免疫能力的功能。日前英国《每日邮报》报道，睾酮疗法在对抗糖尿病方面也有一定功效。

根据英国巴恩斯利医院休·琼斯教授的调查，英国目前有150万男性糖尿病患者，其中40%睾酮水平过低。过低的睾酮含量会使得内脏脂肪增加，对健康危害极大。临床实验表明，睾酮较低的糖尿病患者采用该疗法后，不但血糖更平稳，而且性功能得到改善。对此疗法，英国糖尿病协会的态度是“既不推荐，也不否定”。

据悉，糖尿病不是唯一和睾酮挂钩的疾病。美国加利福尼亚大学对800名年过半百的男性调查后发现，心脏病的死亡率也与低睾酮水平有关。

对于上述报道，中华医学会糖尿病学分会主任委员纪立农教授表示，睾酮能促进肌肉生长，肌肉是葡萄糖代谢的重要器官，因此有降低血糖的功效。但睾酮目前不能作为降糖药来用，睾酮对运动员来说是违禁药品，就是出于安全性考虑。另外，老年男性补充睾酮还有导致前列腺肥大和癌变的危险。糖尿病是种需要长期治疗的疾病，选择的药物必须保证安全。

(糖友网)

正确补糖有益健康

□记者 李永高 通讯员 王小燕

最新一项调查显示，我国已成为全球糖尿病患者人数最多的国家，近日，临床医生再次提醒人们要正确“补糖”。

“中国糖尿病与代谢紊乱研究组”最新调查显示，中国糖尿病患者已达9200万人，糖尿病前期患者人数更多达1.48亿，成为全球糖尿病患者人数最多的国家。另据中国农业大学食品学院副教授范志红指出，除了暴饮暴食、缺少锻炼外，藏在加工食品和餐馆做的菜里的隐形糖也正悄悄偷走人们的健康。

据市第三人民医院内分泌科主任、副主任医师田军航介绍，过多摄入糖分，会使人的血糖骤增，刺激胰岛素分泌，而研究表明，过多的胰岛素与肥胖、衰老、高血压、心血管疾病等多种疾病的发生关系密切。

“营养学家们推荐的每日摄入白糖总量为30克到40克，即



不要超过每日摄入碳水化合物总量的10%。”该院营养师尤娅丽说，营养调查发现，吃糖或许并不直接导致糖尿病，但长期大量食用甜食会使胰岛素分泌过多、代谢紊乱，引起人体内环境失调，进而导致多种慢性疾病的

发生。多吃甜食还会使人体血液趋向酸性，不利于血液循环，并减弱免疫系统的防御功能。

田军航说，确如范志红副教授所言，并非甜的食物里才含有糖，加工食品和餐馆做的菜里藏着大量隐形糖。日常生

活中，含有较多隐形糖的食品主要有：膨化食品及核桃粉、芝麻糊、土豆、芋头、果冻、水果罐头、番茄酱、红烧类食物及饮料等。如果在合适时候少量食用糖，对健康是有一定好处的。吃糖的适当时机是血糖浓度降低时、运动前后、未吃早饭时、释放压力时、炖补品时、女性补益时等。

“爱吃糖的朋友，最好在甜食和健康之间找到平衡。”该院中医科主任、主任医师靳丽珍为大家介绍了几种糖：中医认为，红糖有活血散淤、温中散寒等作用，但红糖性温，经常有上火、口干舌燥症状者应当少吃；如低聚果糖等低聚糖，能促进体内有益菌生长，抑制肠道致病菌和腐败菌增殖；糖醇类甜味剂，包括木糖醇等，其能量低，不会引起龋齿，不升高血糖，但过量食用容易引起轻度腹泻。

女性糖尿病患者可以化妆

许多女性糖尿病患者，尤其是年轻女性常因是否可以化妆存有困惑。事实上，糖尿病患者通过合理、积极的治疗，应当享有和正常人同样的生活质量，女性患者也同样可以化妆。但糖尿

病患者皮肤容易发生过敏反应，选用化妆品时要慎重。不宜频繁化妆，晚上要及时卸妆，卸妆时一方面要选用具有深度清洁作用的洗用品，另一方面在彻底清洁面部后，要及时使用保湿作

用强的护肤品，以避免皮肤干燥受损的情况出现。如局部出现疖、毛囊炎，可涂安尔碘消毒剂、红霉素软膏等，如有必要应及时去医院就诊。

在季节上需要提醒的是，在

炎热的夏季，糖尿病患者应更注重防晒，以防日光性皮炎等情况的出现，避免日照强烈时外出，及时使用遮阳伞、遮阳镜。多数防晒用品油性大，可能堵塞皮肤毛孔，使用后应加强皮肤清洁。(糖友网)

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618