

专家提醒： 别轻信降糖产品

当前市场上充斥着各种降糖产品：降糖胶囊、降糖冲剂、降糖口服液、降糖纯中药制剂……东南大学附属中大医院内分泌科营养师陆青松介绍，市场上降糖产品鱼龙混杂，很多降糖产品能生存下来，靠的是虚假宣传。

陆青松表示，目前糖尿病还不能治愈，没有一种成熟的、能够应用于临床治疗的有效方法。“患者不要对此抱有任何幻想，如果降糖广告说能根治糖尿病，就是骗人的”。有些广告表示患者不用终身服药，这明显是违背常识的，因为糖尿病是慢性病，患者需要终身服药，以保持血糖平稳。

有些产品广告迎合糖尿病患者的需求，称用这些产品患者能“大吃大喝”。

专家解释，在这类产品中多少都有一些西药成分，通常要求患者短期内大量服用，短时间内西药起作用后，患者如果不控制饮食，血糖也不会立刻升高。专家表示，对于糖尿病患者来说，短期降糖是没有意义的，关键是保持血糖稳定，所以糖尿病患者要切记，控制饮食是治疗的一部分，是服用任何产品都不能代替的。

专家提醒，如果血糖高，就要老老实实地吃药或者注射胰岛素降血糖，千万不要寄希望于所谓的降糖保健品。任何保健品在糖尿病治疗中起到的都只是辅助作用，不能代替药物。

(朱旭东)

你站在糖尿病边缘了吗？

亚糖尿病状态常常有各种各样的表现，如果你发现有下列症状中的几种，请马上到医院接受检查，因为这时你可能已经站在糖尿病的边缘了。

亚糖尿病状态 24 种表现：

1. 反复发生皮肤疔肿；
2. 女性顽固性外阴瘙痒，特别是更年期妇女；
3. 内衣裤有白霜，或裤脚上有尿迹白霜；
4. 四肢麻木、刺痛，对冷热感觉迟钝；
5. 视力出现障碍，有白内障或瞳孔变小；
6. 小便次数增多，特别是夜尿增多；
7. 遗尿或排尿无力，尿频、尿急、尿痛等长期反复发作；
8. 男性阳痿、性功能减退，女性闭经或月经紊乱；

9. 50 岁以上年龄有高血压、冠心病和脑血管病；

10. 肥胖，尤其是中度以上肥胖；

11. 无明显原因餐前出现乏力、多汗、颤抖和饥饿感等低血糖症状；

12. 妇女生过巨大胎儿(4 公斤以上)或发生多次流产死胎；

13. 慢性胰腺炎、肝炎、脂肪肝、肝硬化反复发作；

14. 有胰腺手术、外伤的病史；

15. 有糖尿病家族史；

16. 有内分泌疾病，特别是功能亢进的内分泌病；

17. 有长期高糖饮食或静脉输注葡萄糖的历史；

18. 有某些自身免疫疾病而长期服用皮质激素类药物；

19. 有反复不愈难治性结核病，特别是肺结核；

20. 口干、口渴、口腔黏膜有淤点、淤斑、水肿，口内有烧灼感；

21. 有菱形舌炎，中央舌乳头萎缩，表现为局部无舌苔覆盖的菱形缺损；

22. 胃肠功能一向正常的人突然出现顽固性腹泻，腹泻与便秘交替出现，且抗生素治疗无效；

23. 罹患痛风；

24. 空腹血糖在 5.6~6.9mmol/L，或

随机血糖在 6.5~11.1mmol/L。

(仲和)



糖尿病患者警惕“无糖月饼”的陷阱

距离中秋节没有几天了，各式月饼早已进入各大商场和超市。作为健康的代表，“无糖月饼”吸引着很多消费者的眼球。专家提醒人们，尤其是糖尿病患者，要谨防“无糖月饼”中隐藏的陷阱。

疑问一：“无糖月饼”真的不含糖吗？

含糖吗？

人们的健康意识在提高，对于年年中秋都必不可少的月饼，要求自然也越来越高，于是“无糖月饼”应运而生。但“无糖月饼”真的不含糖吗？相关部门指出，目前市面上部分宣称“无糖”的月饼实际上只是“无蔗糖”，其

替代品则是麦芽糖醇和木糖醇等甜味剂，很多消费者对“无糖”这个概念存在误区，认为不含蔗糖就是无糖食品。其实，一块月饼，除了糖分，还有油、面粉以及豆沙等其他原料，同样会转化为糖，因此相对于传统的月饼来说，“无糖月饼”的热量只是相对少些。

疑问二：糖尿病人可以吃吗？

“无糖月饼”尽管没有加入蔗糖，油脂含量仍然很高，总热量高，所以一样不能多吃。同时，制作月饼时要使用淀粉，其经消化吸收后会变成葡萄糖，还是会升高血糖。(糖糖)

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