

5年相伴 共享健康

认真听讲座 预防糖尿病

□ 记者 杨寒冰 文/图

6月1日,由本刊与解放军534医院糖尿病多学科诊疗中心联合举办的糖尿病知识讲座在解放军534医院大礼堂举行。

读者认真听讲座

得知《生命周刊》要办公益讲座的消息后,很多读者非常关注这次讲座。6月1日上午,100多名读者赶到现场听讲座。李新华是从谷水赶过来的,她说她6点就起床了,手里拿着5月26日的《生命周刊》,一边问路,一边走,倒了三次车,终于在8点半之前找到了地方。读者陈荣华说:“《生命周刊》和534医院联合举办的这次讲座真符合读者的心意。”

北京糖尿病专家、中医科学院内分泌专家、主任医师刘淑敏,医学博士牛丛信,资深营养师张武豪为读者讲解了糖尿病的相关知识。

听讲座的人以中老年人居多,然而他们听起讲座来像小学生一样认真,有不少人戴着老花镜,一边听一边认真记录。

积极预防 科学治疗

张武豪告诉读者,有糖尿病家族史,过度肥胖,饮食不注意,暴饮暴食、喜高脂肪、高蛋白饮食的人,应积极进行糖尿病预防。最简单的预防方式是管住嘴、迈开腿。

怎样治疗糖尿病比较科学?刘淑敏告诉读者,很多糖尿病患者治疗糖尿病时



存在一定误区。如有些人在体检时被测出血糖高,就认为自己患了糖尿病,自行到药店购买降糖药服用,或者听别人介绍某药效果不错,就买来服用。

刘淑敏说,上述患者的治疗是盲目的、不科学的。正确的方法是,第一次抽血被检测出血糖高时,不要慌张,这不能说明你患了糖尿病,需要再次抽血或进行胰岛功能检测确认,一旦出现两次以上空腹血糖超标,就一定要进行胰岛功能检测,根据检测数据,才能确定被检测者是否患了糖尿病。

对于确诊的患者,医生会根据患者胰岛功能的分型和糖耐量的分级,给病人制订合理的有针对性的治疗方案。

警惕早期报警信号

患了糖尿病会有哪些症状?牛丛信说,糖尿病早期有这些报警信号:饭后2小时~3小时或午饭、晚饭前常出现心慌、乏力、出虚汗、头晕、饥饿等症状,且吃得很多;经常感到口渴,喝很多水还是口渴;

反复发生皮肤化脓性感染;视力忽然下降;经常感到疲乏、无力、头昏沉沉;血脂异常、血黏度增高,过早出现动脉硬化及高血压;腰围增大、肥胖、超重或原来肥胖者体重忽然下降;手足麻木或感觉异常;小腿痛或痛性痉挛、溃疡难愈;育龄妇女有多次流产、怀巨大胎儿和羊水过多等病史;阳痿,且用药无效;老年人不明原因昏迷;女性外阴瘙痒、泌尿系统感染反复发作、月经异常等。有以上症状的人,应及早到医院进行检测。

“五驾马车”抵制并发症

糖尿病到底有什么危害?

刘淑敏说,糖尿病并不可怕,可怕的是并发症。血糖长期居高不下,会直接损伤血管和心脏,进而会对全身各个脏器造成损伤,如引起视网膜病变导致视网膜脱落,使患者失明;患糖尿病足,最终截肢;引发脑梗、冠心病、尿毒症、皮肤病变等。

并发症这么可怕,那患了糖尿病该怎么办?

刘淑敏说,只要正确面对,及时治疗,就会减少并发症的发生。

如何正确面对?“五驾马车”要驾好。一、自我检测血糖;二、坚持体育锻炼;三、科学合理用药;四、合理控制饮食;五、摆正心态,保持情绪乐观。

讲座结束时,有不少读者一边走出礼堂,一边交流听讲心得。李新华表示,回去后一定要经常翻看笔记,按照医生说的,积极预防糖尿病。

糖尿病患者也可享受吃的乐趣

□ 记者 崔宏远 通讯员 路书斋 文/图

“我患糖尿病6年了,只要带点甜味的东西就不敢吃,连水果是什么味儿都快忘了。”在《生命周刊》与市中心医院联合举办的“糖尿病患者的饮食治疗及护理”讲座上,从宜阳县赶来的魏永杰大倒苦水。

洛阳市内分泌学会副主任委员、市中心医院内分泌科主任、主任医师杨肖红表示,糖尿病被称为“甜蜜杀手”,其发病原因很多,但不合理的饮食结构是诱发该病的首要因素,仅靠药物难以很好地控制糖尿病,饮食控制得好坏直接影响糖尿病治疗的效果。无论何种类型的糖尿病,无论病情轻重,饮食治疗都是必须终身坚持的。

吃的原则要掌握

“饮食治疗是为了控制血糖、血脂和体重,减轻胰岛细胞的负担,纠正代谢紊乱,从而减少或防止并发症的发生。”杨肖红告诉读者,如果糖尿病人不控制饮食,饭后血糖会迅速升高,不仅加重负责分泌胰岛素的胰腺B细胞的负担,而且长期持续高血糖还易导致多种并发症的发生,危及生命。

饮食治疗不是简单地减少某些食物的摄入,而是要纠正不良的饮食习惯及生活方式。杨肖红介绍,患者只要掌握吃的原则,并进行合理的搭配,一样可以满足对“吃”的需要。

第一,糖尿病患者要明确饮食原则。在每日活动量稳定的情况下,饮食应坚持定时、定量、定餐次原则,一日至少保证三餐,每餐摄入能量占全天所需总能量的1/3。

第二,计算身体每日所需的总热量。每



日所需的总热量要根据患者年龄、性别、体重、活动强度等来计算,即一般成年人每日每千克体重需要25千卡热量,脑力劳动者每日每千克体重需要30千卡~35千卡热量,轻体力劳动者每日每千克体重需要35千卡~40千卡热量,重体力劳动者每日每千克体重需要40千卡以上热量。儿童、孕妇、营养不良者酌情增加,肥胖者酌减。

第三,要注意食物的分配及主副食的合理安排。一般每天的主食量应控制在4两~6两,尽量做到粗细搭配,以粗制米面为主,杂粮为副,如玉米面、燕麦、小米面

等,慎食糖果、糕点。副食要荤素搭配,尽量选择多样化的食物,如蔬菜、豆制品、脱脂奶制品等。

同样可以换着花样吃

“一年到头就吃那几样,感觉活着太没劲了。”在讲座交流中,很多患者这样表示,患上糖尿病就丧失了“吃”的权利,有没有办法既能吃饱又能吃好?

利用食物交换份换算的方法,糖尿病患者一样可以换着花样吃。市中心医院内分

泌科护士长李玲介绍,食物交换份是目前国际上通用的糖尿病饮食控制方法,是将食物按照来源、性质分成六大类,同类食物中,在一定重量内所含的热量接近,不同类食物中,每一份所提供的热量相同,都是90千卡。可将每日所需的总热量折算成食物份,然后根据病人个人饮食习惯来自由选择食物。

常见的食物交换份,如主食类,包括大米、面粉、小米、燕麦、芸豆等干豆类及干粉条等,任一种25克即为一份;蔬菜类,各种绿色蔬菜、西红柿、菜花等,任一种500克即为一份;丝瓜、柿椒、扁豆、西兰花等,任一种200克~350克为一份;水果类,大部分水果200克~300克为一份,西瓜750克为一份;生肉或鲜蛋类(含豆制品),各种畜肉20克~50克为一份,禽肉约50克为一份,鱼虾类50克~200克为一份,豆腐类100克~200克为一份;油脂类,花生米15克、核桃仁25克、葵花子25克,各为一份。

李玲表示,一个体重为50千克的糖尿病患者,按照一般成年人每日每千克体重需要25千卡热量计算,其每日所需的总热量是1250千卡,折合成食物份约是14份,患者就可以参照食物交换份列表,自己做主,合理搭配,选择想吃的食物了。

李玲特别提醒糖尿病患者,平时做饭时,要少用油,且应以植物油为主,不用炸、煎等烹饪法;选食水果应以血糖控制稳定为前提,吃水果时间最好选在两餐之间,最好选糖分较低的水果,如草莓、猕猴桃等。