

病友圈

● 答疑集锦

想轻松控制血糖、稳住血压,快来“病友圈”吧,名医活跃在病友圈里帮助指导,患者之间热切交流,好不热闹。拿起手机动动手指就能和名医做朋友。本期,记者选取了一些糖尿病和高血压的“热”问题,快来看看医生的解答吧。

■ 本期专家:

田军航 市第三人民医院
(原铁路医院)内分泌科主任

问:我刚确诊患糖尿病,最近体检又查出脂肪肝,医生说服用二甲双胍有降脂作用,这是真的吗?

答:是真的。二甲双胍除了可降糖,还有控制体重,降低甘油三酯、总胆固醇的作用,二甲双胍已经被写入《中国非酒精性脂肪性肝病诊疗指南》中了,血糖异常的脂肪肝患者,可在医嘱下服用该药。

问:我是一名高血压患者,最近总和朋友去夜市吃饭,请问我能喝点啤酒吗?

答:啤酒可以适量喝,但每天不能超过250毫升,也就是说,不能超过一杯的量。此外,红酒不能超过100毫升,白酒则不能超过50毫升。

问:我患糖尿病已经6年多了,最近又听糖友说起“吃苦瓜降糖”,还说有的降糖药中就有苦瓜成分,请问这靠谱吗?

答:不靠谱。苦瓜水分多,糖分少,升糖指数低,适合糖友食用。不过,所谓从苦瓜汁中提取的降糖活性成分,需要多次提纯并通过注射的方式,理论上才有效果,指望在厨房做一下就能降糖,太不靠谱了。

问:我是一名高血压患者,一直用寿比山降压药。最近检查尿酸有点高,医生说要换一种降压药,可我用这种药已经习惯了,不换行吗?

答:降压药没有好坏,要对症才行。如果尿酸偏高的话,就不能再用利尿剂类降压药了,容易引起尿酸偏高,可能导致痛风发作,最好遵医嘱调整用药。

(记者 崔宏远 通讯员 王小燕)



“病友圈”加入方法:

扫二维码,回复“糖友圈”或“高血压圈”即可,记者会邀请你加入。

一图读懂

凉茶

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

受访专家:

赵东鹰 河科大二附院中医科主任医师

炎炎夏日,凉茶是清热下火的良药,可对于该如何喝凉茶、如何根据体质自己配凉茶,许多人心里都没有谱。为此,记者联系了我市中医专家,和你聊聊凉茶的事。



说凉茶

●凉茶:它不是“茶”,而是药,即用药性寒凉和能消解内热的中草药熬煮而成的药汤。

●凉茶去“火”,但要辨清是“虚火”还是“实火”。

现代都市人群多惹“虚火”,即由熬夜过度、工作劳累、思虑过度引起,多为痰多、口干、口疮、咽痛等症状。针对这些情况,传统的凉茶无能为力,要选择滋阴清火的配方,如用罗汉果、藿香等冲泡饮用。



制凉茶

陈皮茶

【材料】干橘子皮、白糖适量

【做法】将干橘子皮10克洗净,撕成小块,放入茶杯中,用开水1000毫升冲入,盖上杯盖闷10分钟左右,然后去渣,放入少量白糖。稍凉后,放入冰箱中冰镇一下更好。

【功效】消暑、止咳、化痰、健胃。

荷叶茶

【材料】荷叶半张、滑石10克、白术10克、甘草6克、白糖适量

【做法】将半张荷叶撕成碎片,与中药滑石、白术、甘草一起放入1000毫升水中,共煮20分钟左右,去渣取汁,放入少量白糖搅匀,冷却后饮用。

【功效】防暑降温。

桑菊茶

【材料】桑叶10克、白菊花10克、甘草3克、白糖适量

【做法】将桑叶、白菊花、甘草放入锅中,加水1000毫升煮1~2分钟,去渣,加入少量白糖。

【功效】散热清肺,清肝明目,润喉,对风热感冒也有一定疗效。

罗汉果茶

【材料】罗汉果1个

【做法】将罗汉果用开水1000毫升冲泡,凉凉待饮。

【功效】清热润肺,止咳化痰,适用于肺热、肺燥引起的咳嗽、痰多、咽喉肿痛、口渴、声音沙哑等症,最适合烟酒过多、经常熬夜的人群。



喝凉茶

凉茶要热喝

凉茶性味偏寒凉,冰镇后饮用容易折损人体阳气,消耗津液,还会损伤胃肠。凉茶冲泡后应该趁热喝,这样喝完之后浑身出汗,才能起到清热解毒、健脾利湿的作用。

凉茶睡前不要喝

凉茶一般都具有一定的提神、利尿作用,如果你不想半夜总往厕所跑的话,入睡前就不要喝。

凉茶不要空腹喝

凉茶性寒,会抑制胃肠活动,降低胃肠血液流通速度,还会冲淡胃液,进而影响胃肠功能,造成

胃胀、反酸等不良反应,时间长了还容易引起胃肠疾病,所以凉茶不要空腹喝。

凉茶不要和其他药物一起喝

凉茶本身含有中药,和其他西药、中成药一同服用,容易减弱或加强药物功效,严重的还容易引起药物中毒。

凉茶最好煮半分钟

为了省事省时,人们喝凉茶多是用热水冲泡,如果读者在家自制凉茶的话,最好将配好的凉茶煮半分钟,这样凉茶中的中药成分才能最大限度发挥功效。

提醒

女性生理期和7岁以下的儿童不适合喝凉茶,隔夜的凉茶也不要喝。

绘制 腾奔