

# 无糖食品不含糖？秋葵可以降血糖？ 您被这些降糖谣言 忽悠过吗？

□记者 崔宏远 通讯员 牛然 王小燕

## 受访专家：

田军航 市第三人民医院(原铁路医院)内分泌科主任  
李雪峰 河科大二附院内分泌科主任



## 糖友圈

### 圈主：

资深记者 崔宏远

图主二维码



13693830143

这两天，洛报糖友家的微信群里，关于控糖治疗的事，糖友们吵翻了天。

“人家说”“糖友说”“网上说”各种说法纷纭，转发的谣言也是层出不穷。这不，洛龙区的一名糖友，至今仍在到处寻找治愈糖尿病的偏方。老城区的一名糖友，盲目采取“人家说”的做法，差点儿截肢。

“谣言止于智者”，也止于公开。记者采访了我市相关专家，请他们帮糖友破解最容易中招的糖尿病谣言，让您少走弯路，平稳降糖。

## ● 谣言：“西药降糖副作用大，吃中药效果好，还治本”

**破解：**再强调一遍，目前，没有治愈糖尿病的药物。在最新发布《中国2型糖尿病防治指南(2017年版)》中，中医药治疗糖尿病首次被写入，不过中药对治疗糖尿病的作用，更多是改善身体症状，预防慢性并发症，起辅助作用。单独应用二甲双胍疗效不佳，气阴两虚的患者，可以应用津力达颗粒。非增殖性视网膜病变，气滞血瘀的糖尿病患者，可以应用复方丹参滴丸。推荐治疗用药仍是西药，如二甲双胍、钠-葡萄糖协同转运蛋白2抑制剂等，这些药物经过几十年的临床应用和药理研究，糖友可放心使用。

## ● 谣言：“得不得糖尿病是天注定，早晚失明或截肢”

**破解：**糖尿病有遗传因素，不过这并非绝对的，不同人的遗传危险因素高低不同。与之相对的是，不健康的生活方式，却是大部分人患2型糖尿病的重要发病原因，如肥胖、久坐、暴饮暴食等，健康的生活方式可以降低2型糖尿病的发病风险。

对糖友而言，只要血糖控制平稳、正确用药、合理饮食、定期检查，可以帮助降低患并发症的风险，失明或截肢的风险也会大大降低。

## ● 谣言：“不用天天测血糖，血糖高低能感觉出来”

**破解：**这是拿生命开玩笑，糖友很难凭感觉得知自己的血糖高低。一旦出现明显感觉，如高血糖引起的口渴、口干、多尿，低血糖引起的颤抖、出汗、头晕，很可能造成严重后果，悔之晚矣。糖友怕针扎之苦的话，可以选择免采血的生物技术血糖仪。

## ● 谣言：“无糖食品不含糖，多吃点儿没事”

**破解：**无糖食品多是使用甜味剂代替糖，如木糖醇、山梨醇等。不过，无糖食品吃多了一样会在体内升糖，如无糖糕点，淀粉是主要成分，一样是糖友的大敌。

## ● 谣言：“洋葱泡红酒可降血糖，秋葵可以降血糖，素食可以降血糖……”

**破解：**科学饮食是控糖的重要一环，有助于控制糖尿病的进程，少部分糖尿病前期患者，通过合理饮食和锻炼、作息等，能起到控制血糖的作用。不过，目前没有相关研究数据能说明食物具有明显降糖作用，对大多数糖友来说，将食物作为降糖产品并不适合，平时保持饮食规律、营养均衡即可。

## ● 谣言：“群里有人用了个偏方，血糖控制得特别稳，我也试试”

**破解：**偏方，你一定得明确知道它是什么，由哪些药物组成，在弄清楚确切功效，并得到医生认可的情况下，才能使用。一般来说，不少打着偏方的幌子，其实添加的有降糖药，盲目使用有风险。另外，每个人的病情、身体情况都不一样，一定要采取个体化的治疗方案，适合自己的才是最好的。

## ● 谣言：“血糖高，但是没有糖尿病的典型症状，可以不吃药”

**破解：**平时说的糖尿病的典型症状为“三多一少”，即多尿、多饮、多食，体重减少。不过，不少糖友在发病早期并没有这些症状，用不用吃药不能仅凭偶然测得的血糖值来决定，最好测量下糖化血红蛋白，请医生根据具体数据给出医嘱。



洛报健康「糖友家」  
微信公众号二维码

## 一图读懂： 血糖化验单

□记者 崔宏远

### 受访专家：

李雪峰 河科大二附院内分泌科主任

糖尿病治疗是个长期的事，想掌握自己的病情变化，及时调整治疗用药，需要依据一些化验结果，如糖化血红蛋白、C肽测定等。下面为糖友总结了一些常用的检查指标，教您看懂血糖化验单。



### 空腹血糖

● 定义：指至少8小时内，除喝水外，无任何热量摄入，抽取静脉血进行检测，一般是在晨起后进行

### ● 作用

反映体内基本胰岛素释放情况，有利于发现低血糖

● 正常值 4.4毫摩尔/升至6.0毫摩尔/升



### 餐后血糖

● 定义：从吃第一口饭开始算，两小时后测得的静脉血血糖值

### ● 作用

反映进食及降糖药(胰岛素)是否合适

● 正常值 小于等于7.8毫摩尔/升



### 糖化血红蛋白

● 定义：反映采血前2个月至3个月的平均血糖水平。糖尿病患者HbA1c的理想控制目标为<7%

### ● 作用

反映血糖控制是否平稳的金指标，糖友应至少半年检测一次

● 正常值 年轻人：6.5以下 老年人：7以下



### C肽测定

● 定义：一般来说，C肽数量等同于胰岛素数量

### ● 作用

反映自身胰岛功能

● 正常值 空腹C肽 0.5毫摩尔/升至1毫摩尔/升

餐后1小时C肽

空腹值的5~10倍

### 其他检查数值(正常值)

总胆固醇应小于4.5

尿白蛋白/肌酐比，男性小于2.5，女性小于3.5

甘油三酯小于1.7

绘制 伯晨