

## 冬季当心“冷荨麻疹”

进入寒冷季节,皮肤也可能会因受冷而过敏,称为“寒冷性荨麻疹”或“冷荨麻疹”。通常是暴露的皮肤部位出现大小不等的红色或苍白色浮肿性风团,会感觉皮肤剧烈瘙痒,以原发性的为多。常见于浸入冷水或接触寒冷后,还有可能发生类似组胺休克的全身体征,如头痛、皮肤潮红、低血压甚至昏厥。对付这类荨麻疹,最重要的是做好御寒工作,避免寒冷北风直接刺激面部皮肤,避免双手、双脚接触冷水等,严重者应就医。

# 科学地吃,血糖妥妥的!

本周三下午健康大讲堂支招低糖配餐



本报济南1月12日讯(记者 徐洁) 对上了年纪的人来说,如何吃得营养又能保证血糖平稳,这大概是一日三餐最操心的事了。生活要有滋有味,又要警惕血糖高了、低了,到底如何吃?本周三下午,本报健康大讲堂与读者服务中心邀请了有着八年从业经历的国家公共营养师胡陵,教您

打造一个健康的家庭餐桌。现开通抢票热线96706120,欢迎读者参加。

长期的高血糖会使全身各个组织器官发生病变,导致急慢性并发症的发生,如胰腺功能衰竭、失水、电解质紊乱、营养缺乏、抵抗力下降、肾功能受损、神经病变、眼底病变等,长期得不到控制还将引发糖尿病,控制高血糖势在必行。现代医学研究也证实,高血糖者更容易患癌症。

据统计,随着饮食结构的

改变,高血糖人群越来越趋于低龄化。学会科学地吃,不但能保证血糖正常平稳,生活质量一样有滋有味。

本周三(1月14日)下午2点30分,本报健康大讲堂邀请了有着八年营养师经历的济南先河营养服务中心副主任、国家公共营养师胡陵,教您健康地吃、有滋有味地吃,还能保证血糖平稳的。

作为一名公共营养师,胡陵长期在媒体开设专栏,家庭餐桌也是胡陵的实验台。现场

她将介绍科学饮食新理念,小窍门,传授许多健康美味的新吃法,参与的读者必将不虚此行。

本期健康大讲堂地址:济南市市中区阳光舜城商业街A02-A03号二楼,今后这里还将作为本报第一个老年课堂与小记者团阳光舜城站,为大家带来丰富的活动。

如您有参加本期大讲堂意向,请拨打大讲堂热线96706120或给生命周刊微信发送信息报名,现场的观众还可获得本报《生命周刊健康服务手册》。

## 主粮“选秀”,为何是土豆

专家细数吃土豆好处多

如果土豆会说话,最近口气肯定硬气不少。农业部宣布,将着力推进马铃薯主粮化开发,使其逐渐成为第四大主粮作物。别拿土豆不当干粮,未来,我们的餐桌上主角也许就是土豆了。慢,吃土豆不是容易增肥吗?土豆说:“我冤。”

营养学家夸赞说,土豆含有多种氨基酸和维生素,蛋白质丰富且优质,热量却比小麦低。联合国教科文组织甚至称,21世纪,土豆可以挽救被富贵病缠身的人类。

本报记者 徐洁

真相1>>

维生素丰富,能降压

土豆,学名马铃薯,又称山药蛋、洋芋、洋山芋,光听名字就土得掉渣,而难登大雅之堂的土豆如今要与小麦、玉米、稻米一样成为主粮了。有网友说,山药和红薯已经哭晕在厕所。入选主食,为什么是土豆?

好种植、亩产高当然是入选主粮的必备条件。不过,营养学家更看重的是它的高营养、低能量。

山东省千佛山医院主任营养师杜慧真介绍,因含有淀粉,食用土豆使身体获得的能量比其他蔬菜多,同时,与小麦、玉米、稻米等其他主粮比,土豆中的蛋白质是最好的,它还含有丰富的维生素C、维生素B1、B2、B6和泛酸等B群维生素,氨基酸、胡萝卜素等的含量高,又兼有蔬菜的好处。

众所周知,饮食平衡才能保持健康。比如饮食中的食盐过量,将导致体内的钠过多,引起水潴留,进而导致高血压,但在饮食中增加钾的摄入,多余的钾排出体外时,可以带走多

余的钠,降低血压,降低中风的风险。

中国居民营养膳食指南建议,每人每周应食薯类5次左右,每次摄入50克-100克。每100克土豆含钾高达300毫克。杜慧真说,土豆中的钾含量甚至比香蕉、橘子还要高。日本一个研究发现,每周吃5至6个土豆,可使中风几率下降40%。

真相2>>

放开肚皮吃也不会胖

许多人认为,土豆含有大量淀粉,淀粉可以转化成糖,因此视其为增肥食品。

杜慧真说,这其实是误解,土豆的含水量高达70%以上,真正的淀粉含量不过10%至20%,与小麦面粉比,食用单位重量的土豆获得的能量仅仅是馒头的一半,与稻米比,食用2两土豆获得的能量与2两米饭几乎等同,而土豆的营养却令稻米望尘莫及。

“富含膳食纤维是土豆的另一个好处。”杜慧真说,膳食纤维是植物细胞的坚韧壁层,吃进人体后,不被吸收,也不提供热量,但因在新陈代谢中的作用不可或缺,所以继糖类、蛋白质、脂肪、水、矿物质和维生素

之后,被列为“第7类营养素”,膳食纤维可以促进肠道蠕动,起到通便作用,同时,进食纤维后,需要较长时间来消化,延长了胃排空的时间,容易产生饱腹感。

与地瓜相比,土豆不甜,这意味着它含糖量较少,虽然淀粉在体内可水解成糖,但这个过程需要时间,因此,食用土豆不容易引起血糖水平的急剧波动,糖尿病患者也可以适当食用。由此,土豆能PK掉地瓜、山药等薯类变身主粮,也就不足为奇了。

支招>>

糖友吃土豆有讲究

因含有少量淀粉、膳食纤维,食过容易产生饱腹感,且维生素、胡萝卜素等含量丰富,不会导致营养不良,“土豆减肥”确实是好招。专家细数了土豆的减肥作用:1、它本身不产热,吃进胃中,让人饱腹,减少了摄入食物中的热量比值;2、纤维在肠道内吸水,优化了肠道内正常寄居的细菌的生长环境;3、膳食纤维中的某些成分,如果胶,可直接与胆固醇结合,随粪便排出体外。

还有人说,薯片、薯条一向

被认为是肥胖帮凶,现在怎么又成了减肥明星了?杜慧真解释,一份薯条,没炸前仅含几千卡热量,而做成炸薯条后,所含的热能高达200千卡以上,令人发胖的不是土豆本身,而是它吸收的油脂,油炸后的薯条其中的维生素也破坏殆尽,且如果烹炸的油反复使用,还会产生反式脂肪。

不过,杜慧真提醒,糖尿病患者吃土豆应计量,每吃二两半土豆,就应从每顿饭中减掉半两粮食,以免血糖控制不佳。

链接>>

吃土豆有禁忌

- 1.吃土豆要去皮吃,有芽眼的地方一定要挖去,以免中毒。
- 2.切好的土豆丝或片不能长时间浸泡,泡太久会造成水溶性维生素等营养流失。
- 3.买土豆时不要买皮的颜色发青和发芽的土豆,以免龙葵素中毒。



我来帮您问

## 孩子半夜磨牙该怎么治

1.读者:孩子7岁,晚上总是磨牙,想问问是怎么回事?

山东省千佛山医院儿童保健科主任李燕:磨牙的原因有好几种。第一,是吃得过多,吃了些不容易消化的东西。第二,是牙齿本身的排列问题,导致牙齿咬合不好,睡中磨牙克服这种不舒服。第三,就是传说的肠道有寄生虫,原因与“第一”差不多,就是孩子睡觉时,肠道仍在接受刺激,处于活跃状态,所以牙齿也不闲着。偶尔磨一次可能是吃多了,要是长期总磨,那就考虑肠道寄生虫问题,建议去医院看看,查个大便虫卵。或者去卫生疾控部门买点驱虫药吃吃,即使没有虫子,吃吃也没有什么问题,7岁孩子的话可以半年吃一次。

2.读者:我现在是一位怀孕16周的妈妈,一年半以前,怀孕6个月的时候胎儿检查出问题,做了引产。现在,我想提前知道胎儿的健康问题,如果再有问就准备打胎不生产了;如果到6个月或者更大月份,查出来问题还得引产。我想问下无创DNA检查和羊水穿刺各有哪些优缺点?

济南市妇幼保健院产科副主任医师刘翠英:无创DNA检查主要是适合在唐氏筛查中指标接近临界值的孕妇,羊水穿刺则适合高危孕妇,即年龄在35周岁以上,并且前期检查中已经发现指标异常的孕妇。结合这位孕妇的年龄和孕周,如果唐氏筛查等检查没有异常情况,这两样检查都没必要做,只要按时做正常的产前筛查就可以,而且做了无创DNA也并不能确保胎儿百分之百没有问题。

济南市中心医院产科主任田敬霞:无创DNA检测主要是检测三种比较常见的染色体疾病,包括T21(唐氏综合征)、T18(爱德华综合征)、T13(帕陶氏综合征),对胎儿并没有伤害。羊水穿刺检查内容则比较全面,从理论上来说可以检测所有重大遗传疾病,但是存在感染及流产的风险。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您解答。(陈晓丽 徐洁)

## 我国“肿瘤缓释疗法”获国际认可

本报济南1月12日讯(记者 李钢) 近日,我国专家撰写的有关“肿瘤缓释疗法”的论文在英文杂志《Lung Cancer Targets and Therapy》上发表。这标志着由我国专家创新的肿瘤疗法得到了国际认同。

据介绍,所谓“肿瘤缓释疗法”,简单地说,该疗法的功效在于“细胞固化剂+抗癌化疗药+免疫刺激剂”三合一的肿瘤内注射。这种疗法相比传统的全面化疗疗法具有一定的优势,这是因为局部高浓度给药,即可成倍加强杀瘤的功效,又一定程度上避免了系统给药所常见的副作用。此外,还可以在病灶处诱发强烈的抗肿瘤免疫反应。该疗法的提出者是于保法医师。

有专家评价说,于保法医师的“肿瘤缓释疗法”是一种老药新用、常规异法的临床应用创新。该疗法无论是给药途径和剂量上,还是在药物制剂配方上都有突破性运用。有关该疗法的论文在英文杂志上发表,表明这种疗法得到了国际认可。专家同时表示,本疗法分子作用机理和因果关系的临床依据还可以进一步研究与论证。

商河“巨唇男”康复出院,济南血管瘤医院专家表示:

# 血管瘤治愈关键是早发现早治疗

本报济南12日讯(记者 陈晓丽) 8日,来自商河县的“巨唇男”徐志友经过两个多月的免费治疗,在成功切除瘤体后病愈出院。这对济南血管瘤医院来说,也是一件高兴事儿。“我们医院也是第一次操作这种手术,风险和压力都特别大,好在经过团队努力,终于让患者顺利康复了。”济南血管瘤医院院长孙嘉矿表示。

据孙嘉矿介绍,此次切除瘤体的手术难度很高,主要在于患者的病史非常长,从出生

至今唇部血管瘤已经伴随徐志友50年了,瘤体巨大且下垂严重,在农药的刺激下已经开始溃烂,面临恶化的风险。“更为严重的是,因为长期无法正常进食,患者的全身影响状况很差,重度贫血,手术过程中可能会引起失血性休克等生命危险,不符合手术条件。”

但是,考虑到徐志友的严重病情,经过一段时间的术前调理,徐志友的身体终于有所好转。经过前后三次手术,血管瘤被完全切除。孙嘉矿告诉记者,

“这个手术涉及多个专业,包括口腔科、内科等,手术是在多专业联合治疗下完成的。”手术不仅解决了血管瘤问题,还成功保留了下唇的功能,对以后的日常生活不会造成任何影响。

同时,孙嘉矿提醒大家,血管瘤属于先天性疾病,早发现早治疗是治愈的关键,如果没有得到及时规范的治疗,可能会造成非常严重的后果,患者徐志友就是因为延误了治疗才导致现在的状况。“血管瘤除

了影响美观,长在不同的部位,例如眼睛等地方,还会压迫到神经,影响肌体功能。”

对于血管瘤的治疗,方法也有多种,需要根据不同年龄段、不同病情等具体情况制定个性化治疗方案,才能取得最佳治疗效果。“例如早期血管瘤一般可以采取微创治疗,不仅痛苦小恢复快,也不容易留下疤痕,更美观一些。但是如果发展到后期,可能需要进行开刀手术,相对来说恢复就慢一些。”孙嘉矿提醒道。