

## 糖友喝牛奶,要注意哟

成人糖尿病患者应该适度喝低脂牛奶,伴有肥胖的Ⅱ型糖尿病患者,应根据血脂的情况选择脱脂或半脱脂牛奶;糖尿病患者应选择纯牛奶或强化奶,不能加纯糖类;如在早晨饮用,应同时进食谷类食品,起到营养素互补的作用;注射胰岛素治疗的病人,可在晚睡前作为分餐食用,但要从晚餐中扣除牛奶所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物;不能把奶当水喝,避免增加肾脏负担;每日饮奶量以250~500毫升较合理;被查出有肾脏并发症或肾功能减退时,应慎用牛奶。

## 健康大讲堂聚焦糖尿病智慧管理

# 伏“糖”三招:饮食、运动、用药



文/片 本报记者 陈晓丽  
实习生 蒋明君

4月10日下午,本报健康大讲堂如期开讲。山东省医学科学院糖尿病医院专家王东主任从诊断、治疗、日常生活管理、心态调节等多个方面,讲解了如何管理糖尿病,与这个“老朋友”和平共处。现场气氛热烈,讲座结束后,所有到场读者获得了免费测量血糖服务,并与专家面对面交流。

Q:我一向身体很好,为啥糖尿病找上我?

### 治糖尿病

#### 心态不好雪上加霜

王东:糖尿病是一种公认的身心疾病,不仅身体饱受困扰,还可引起抑郁和焦虑等负面情绪,而负面情绪又会加重糖尿病。“我身体一向很好,怎么可能得糖尿病呢?”多数患者确诊时都有这种心态。

糖尿病是遗传和环境因素共同作用的结果,生气和埋怨只会使病情更严重。科学治疗可以延缓并发症的发生,发展和糖尿病一起生活其实没那么难,就像每天刷牙洗脸一样,习惯就好了。

糖尿病虽不能治愈,但可以控制,只要血糖长期平稳达标,同样可以开心生活。

Q:都说糖尿病人应多运

动,如何运动最科学?

饭后散步最有效,可坚持每天“一万步”

王东:餐后两小时是运动的黄金时刻,在这一时间段运动,会起到抑制血糖升高的效果。

30分钟左右的运动如能合理安排,就十分有效。运动前,可以进行15分钟的准备活动,如伸腿、踢腿、慢走等,活动全身肌肉和关节;一般来说,刚开始不宜运动时间过长,5-10分钟就可以,在坚持一个月后可逐渐延长到20-30分钟;运动后应进行5-10分钟的整理运动,否则突然停止容易发生昏厥、心律不齐等。老年糖尿病患者血液循环系统适应能力差,更应警惕,若出现不适马上停止。

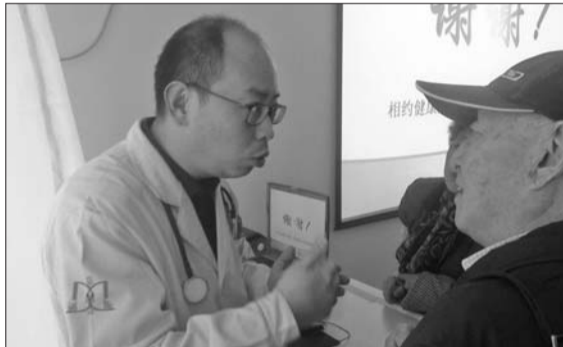
实验证明,饭后散步对控制血糖是最安全、最能持久的运动疗法。若以每小时走3000米的速度步行,机体代谢率可提高48%,每天“一万步”的快走方法就比较有效。

Q:超市里卖的无糖食品到底能不能吃?

不吃主食血糖不会升是个误区

王东:谈到吃上,“如果不吃主食,血糖就不会升高”,这是很多人的误解,其实,主食的主要成分——碳水化合物,只是比蛋白质和脂肪更容易引起血糖升高,糖尿病患者也可以选择各种碳水化合物食物,只是量不要太多。

每日三餐的常见配方



王东与大讲堂会员交流。

案是早餐1/5,午餐2/5,晚餐2/5,或者三餐均分。如果选择少食多餐,可以在两餐之间和睡前加餐,加餐热量要从下一餐扣除。如果感觉总是忍不住想多吃,可以餐前饮用一杯白水、先吃蔬菜,再吃主食和鱼肉类,以及用餐过程持续20分钟并细嚼慢咽,转移注意力等办法控制食量。

糖尿病患者的饮食原则是多干少稀,少吃粥、面条等流质食物,否则容易加快血糖升高。同时,无糖食品虽然是用甜味剂取代蔗糖、果糖,例如无糖月饼,但仍含有较多碳水化合物,浅尝即止,不宜多吃。

Q:我口服了降糖药,是不是就不用打胰岛素了?

口服降糖药不可代替胰岛素

王东:口服降糖药是通过增加体内胰岛素分泌,或者增强胰岛素作用来降低血糖,但不能代替胰岛素。当自身胰岛素分泌不能满足要求时,需要

及时补充外源性胰岛素,帮助血糖达标,预防或延缓并发症的发生发展。胰岛素是最有效的降糖药物之一,但不是药物治疗的最后选择。

由于1型糖尿病患者的胰腺无法分泌胰岛素,必须终生依靠胰岛素进行治疗,因此也被称为胰岛素依赖型糖尿病;对于2型糖尿病患者来说,如果已经服用了多种口服药物,并且剂量较大,血糖水平仍然没有得到有效控制,也应该考虑开始进行胰岛素治疗;如果被诊断为糖尿病,患者比较消瘦,并且无法明确判断究竟是1型糖尿病还是2型糖尿病,也应该使用胰岛素治疗。

碰到以下情况应尽早采用胰岛素治疗:在患糖尿病以后,包括刚刚被诊断为2型糖尿病的患者,如果体重明显下降,又找不到明确的原因时;刚被诊断为2型糖尿病,并且血糖水平较高时;有特殊情况的糖尿病患者,包括手术前后、存在感染、妊娠等。

## 癌症也可用“疫苗”治疗了

本报济南4月13日讯(记者 李钢) 近日,我省“肿瘤免疫治疗新技术学术交流会”在省医学影像学研究所举行。记者从会上获悉,目前不少具有明确疗效的“新一代免疫细胞”,即俗称的“肿瘤疫苗”进入临床阶段。今后,治癌症也可靠打“疫苗”来解决。

中国医科院肿瘤医院分子肿瘤学国家重点实验室研究员、国家863、973课题组长马洁介绍,现在已有不少具有明确治疗效果的“免疫细胞”,即俗称的癌症疫苗进入临床阶段,如NKT免疫细胞,就是我国已批准的一种治疗方式。

据介绍,所谓NKT免疫细胞,就是将人体外周血单个核细胞在体外与多种细胞因子共同培养一段时间,获得的一群具有较强抗肿瘤特性的细胞并将其回输到患者体内。这就像往身体里输送能直接杀死肿瘤细胞的炮弹,且不会殃及无辜。

## 帕金森:“手抖身僵”、“慢手慢脚”拖不得

帕金森病最佳治疗时机到来,“手抖身僵”抓住时机赶紧治

有病要早治,有了帕金森病更要早治。帕金森病是一种慢性进展性疾病,一旦发病,从轻度到重度逐步加重,最重到了5期时,病人会卧床不起,容易引起肺炎感染、泌尿系感染,危及生命!

帕金森发病的初始症状是单侧手抖,肢体和关节僵硬不灵活,整个人都“慢手慢脚”。接下来,颤抖僵直加重,身体前倾,小碎步,翻身、起步、抬胳膊、拐弯、吞咽、穿衣都变得困难……而且病情加重的速度是很快,有些病人不到2年就卧床不起了。所以,治帕金森病,不能拖延,发现症状就得抓紧时间治疗。

帕金森病是中脑多巴胺神经元受损,多巴胺分泌不足导致的,因此修复多巴胺神经元是治疗帕金森病的关键。

目前,我国帕金森病临床应用最广泛的神经修复药物是含神经节苷脂的口服制剂,内含“神经节苷脂GM、脑源性神经生长因子BDNF及层粘连蛋白LN”三大修复神经特效物质,分子量小,能透过血脑屏障,联合修复多巴胺神经元,彻底消除颤抖僵直等症,根源治疗帕金森病。北京空军总医院神经内科主任马振华提醒广大病友:春天来了,帕金森病最佳治疗时机到来,望广大病友抓住时机,积极、科学地治疗,早日康复。

帕金森康复热线  
0531-86977360

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿

### 我来帮您问

## 顿顿有肉却吃不胖,脾胃有问题?

1、读者:孩子从出生开始就吃一种鳕鱼肝油胶囊,补充维生素D,现在孩子六个月了,请问还需要继续吃吗?

山东省千佛山医院儿童保健科主任李燕:鱼肝油类药物有很多种,容易混淆,有的是补充DHA,有的是补充维生素AD,还有的是补充维生素D。对于母乳喂养的足月宝宝来说,DHA不是必须补的,但是维生素D是必需的。维生素D可促进钙的吸收,预防佝偻病,但在母乳中含量很少。

在中华医学会儿科学分会提出的《儿童维生素D缺乏性佝偻病防治建议》里面,对婴幼儿预防性补充维生素D提出了具体建议:

●婴儿应尽早到户外活动,尽量暴露婴儿身体部位如头部面部、手足等,逐渐达到每天1~2小时;

●婴儿(包括纯母乳喂养儿)出生后数天开始每天摄入维生素D400IU,直到2岁;

●早产儿、低出生体重儿、双胎儿出生后即应每天补充维生素D800IU,3个月后可改为每天400IU。

不知道该怎么给孩子服用的胶囊中每粒维生素D含量多少,建议在医生指导下,计算每天应给孩子服用的药

量。同时,维生素D的补充还应遵循一定的季节规律,比如夏天,孩子接受日照的时间达到了两个小时,可以暂停或者减少药量。

2、读者:我是一名45岁的男性,身高165cm,体重58公斤,别人都说我太瘦了,但是我饭量一点也不小,我喜欢吃肉,几乎顿顿有肉,每顿饭能吃两个2两的大馒头,也没觉得消化不良,偶尔会腹胀,我血压低,低压60(mmHg),高压100(mmHg),我不抽烟不喝酒但就是不长肉。有位中医说我脾胃不和,请问是这样吗?需不需要调理?

山东省中医院风湿免疫科副主任医师谭维勇:这位读者的症状描述,临床上比较常见。西医一般会建议检查,排除病理性的原因,如内分泌系统疾病——甲亢和糖尿病等。在排除了病理性原因后,中医经过辨证可能会认为胃火旺或者胃阴虚。中医有个词叫“消谷善饥”,认为善食而瘦者,胃火邪与气分,说的就是食量大但是消瘦的人,可能是胃火旺所致。建议这位读者去医院排除下病理性的原因,平日饮食少吃甜食、辛辣等热性

的食物,可以用石斛、玉竹来泡水喝,降胃火。

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。我们将竭力帮您解答。

本报记者 徐洁

### 快来参加“小战士”联谊会

## 听小患者讲述与病魔抗争的心得

本报济南4月13日讯(记者 李钢) 您家有白血病患者或癌症患儿吗?您是否因此而心情沉重不知所措呢?快来听听“过来人”的心得吧!4月26日,省千佛山医院将与“山东生命小战士”家长协会举办第一届联谊会。届时,“抗癌小战士”及家长们将分享心得,专家还将进行相关疾病治疗和康复知识讲座,欢迎广大“小战士”加入。

届时,联谊会将邀请所有生命小战士(白血病患者、肿瘤患儿、康复者)及其家长、热心公益活动的志愿者参加。现场活动内容丰富,有健康查体、联欢、心得交流及小儿血液肿瘤疾病防治的系列知识讲座等。

其中,免费健康查体包

括:发病危险因素调查,体格检查、骨密度测定、心电图检查、智力测试、心理测试等。小儿血液肿瘤疾病防治系列知识讲座包括:小儿白血病的病因及临床特点;小儿白血病的防治原则及治疗进展;白血病患儿的饮食及护理指导;小儿血液肿瘤疾病治疗结束后的疫苗接种问题;血液肿瘤疾病患儿的心情绪异常及干预;小儿血液肿瘤疾病的远期并发症的表现及诊治。

欢迎广大“小战士”及家长报名参加。报名联系人,山东省千佛山医院儿科主任王红美,电话,15168863778;山东省千佛山医院小儿血液科李洪娟,电话,15753107926, E-mail:970290623@qq.com。