

港城名医谈

战“糖”需立即行动

文/片 专刊记者 王伟 通讯员 王婧



蓝环——联合国糖尿病日标志

11月14日是联合国糖尿病日(自2007年起“世界糖尿病日”正式更名为“联合国糖尿病日”)。今年的主题是:“应对糖尿病,立即行动”。科学控制血糖和预防并发症,可以提高糖尿病患者生活质量。在联合国糖尿病日到来之际,结合冬季的特点,记者采访了烟台毓璜顶医院内分泌科主任陈述林,请专家为市民答疑血糖的控制标准及糖尿病人在冬季如何保健。



名医推荐

陈述林,1961年生,烟台毓璜顶医院内分泌科副主任,主任医师。于1978年就读于山东医科大学医学系,于1983年获该校学士学位,此后长期从事内科内分泌与代谢病的临床工作。于1987年考入山东医科大学研究生部,从1990年获得医学硕士学位,自毕业以来一直在烟台毓璜顶医院内分泌科工作。于2001年9月至2004年6月在上海第二医科大学攻读博士学位,并于2004年6月获得医学博士学位(内科内分泌专业)。此外,自1995年以来,一直担任烟台毓璜顶医院内分泌科副主任,烟台市内分泌学会副主任委员,山东省糖尿病学会委员。

自1990年以来共承担烟台市科技局科研课题3项,已经完成2项,目前在研1项,获得市科技进步一等奖1项。另外,共发表论文15篇,其中SCI(影响因子5分)1篇,参与编写著作1部。

血糖标准因人而异

据陈述林介绍,糖尿病是一种常见的非传染性的慢性病,由于物质生活水平提高和一些不健康的生活方式、肥胖等因素,我国糖尿病的发病率逐年增加。“我们医院连续几年门诊和病房接诊的病人每年增加10%~20%。现在重视查体的人数增多,市民的保健意识也在增强。近年来,二十几岁的人患

糖尿病不在少数,II型糖尿病的发病率呈现出年轻化趋势。”

糖尿病分为I型糖尿病和II型糖尿病。I型糖尿病要终身用胰岛素来治疗,初发II型糖尿病患者首先要健康良好的生活方式,结合二甲双胍治疗。有些年轻的II型糖尿病患者早期使用胰岛素强化治疗,与二甲双胍联合用药,

使血糖早些达标。不管是哪个类型的糖尿病患者都需要终身控制血糖。

以血糖浓度和糖化血红蛋白的标准来监测血糖控制情况。世卫组织1999年公布的糖尿病诊断标准值是:空腹血糖浓度 ≥ 7.0 mmol/L,餐后血糖浓度 ≥ 11.1 mmol/L。具体到个人,要因人而异。陈述林解释:“看一个单一的血糖浓

度是没有可比性的,监测血糖控制情况要根据每天空腹血糖,餐后2小时血糖、随机血糖,总体来判断。医生会根据患者自身的状况,如年龄、心脑血管病变情况、肾脏功能及糖尿病并发症,来综合评估,告诉患者控制到什么范围合适。相对来说,年龄大的,血糖标准会放宽一些,年龄小的,血糖标准会放小一些。”

“糖”友过冬先护足

陈述林说,对有些糖尿病人来说,冬天是个“坎儿”。一般情况下,冬季的血糖要比春秋两季高,因此,在冬季,糖尿病患者要特别注意自身护理。糖尿病患者首先要注重保暖。寒冷的天气会刺激人体,使血糖升

高,如果气温缓慢下降,人体能逐渐适应这种变化。但如果气温骤然变冷,如遇到寒流,人们往往无法适应,糖尿病患者尤其是老年糖尿病患者会出现不良反应,故保暖工作要做好。其次饮食上做到营养多元化。减

少热卡的摄入,多吃一些纤维食物,低热量、低脂肪的食物,如荞麦面、玉米面、绿豆、海带、西红柿、菠菜、黄瓜、大白菜等。还要加强体育锻炼。吃过早饭,太阳出来以后,锻炼比较适宜。天冷了,糖尿病患者要经常

检测血糖还要特别注意对脚的保护。每年因为脚部护理不当而诱发糖尿病足的糖友不在少数。应避免冻伤脚,泡脚时水温过高烫伤,暖水袋等御寒工具取暖时烫伤,穿鞋不合适磨破脚等。

健康生活防病于未然

陈述林介绍说,糖尿病的危险因素很多,如糖尿病家族遗传史、肥胖、不良的饮食习惯、体力活动减少、大量饮酒、精神紧张等,都有可能与糖尿病的发病有关。了解糖尿病的诱发因素,可以大大降低II型糖尿病的发病率。

陈述林说:“人们在生活方式上存在着误区,认为只有糖尿病人才需要饮食调节,其实所有人都应该合理地进行饮食调节,只不过健康人比患糖尿病的人自由度要大。”陈述林还提醒市民,预防糖尿病最重要的是控制肥胖。预防肥胖

要避免高脂肪、高热量饮食,多吃新鲜蔬菜、水果等富含纤维的食物。还要戒除不良的生活习惯,如戒烟。适度地体力活动,参加适当的体育锻炼,定期进行健康体检,除了常规空腹血糖外,中老年人还应重视餐后血糖的测定。

陈述林有着28年的临床经验,接触了很多糖尿病病人。他感触颇深地说:“有些患者相信那些虚假宣传,觉得吃几个疗程的药能治愈糖尿病,这是不可能的。糖尿病到目前为止是不能完全治愈的,需要终身管理好自己的血糖。”

自我控制血糖“八字经”

相关链接

多学:患了糖尿病,一定要多学点有关糖尿病的知识,如看保健书籍和报刊、听专题讲座,或者向医护人员咨询。不要一知半解、不懂装懂而延误病情。

少吃:饮食疗法是糖尿病综合治疗的基础。饮食随意,即使用几种降糖药也难以控制血糖;如果病人不控制饮食,而是通过增大胰岛素剂量来降低血糖,会造成恶性循环。

勤动:运动疗法特别适合II型糖尿病人,因为长期适当的运动可增强机体对胰岛素的敏感性。年轻患者可选择骑自行车、步行;老年患者进行散步、打太极拳等。

放松:情绪紧张、激动和忧虑,对控制血糖不利。糖尿病患者要随遇而安,乐观开朗,只要保持良好的心态,积极配合医生,调整用药,一定能控制病情进展。

健康速览

心情不好穿蓝衣服

糟糕的情绪是大脑对外部刺激的反应。有时,改变刺激源,有益改善情绪。美国《男性健康》杂志最新撰文指出,心情不好时,不妨尝试穿蓝色衬衫,能让你的坏情绪在不经意间悄悄溜走。

蓝色是一种天然的心情“放松剂”,这正是“仰望蓝色天空,心情倍感轻松”的真正原因。相比之下,橙色刺激性最强,黑色容易激起怒气,红色虽然可以提升人的体内能量,却容易令人不安。

爱吃甜人也甜

研究表明,喜欢甜食的人往往个性更讨人喜欢。在西方,家长们在万圣节为孩子们分发糖果,就有希望他们乖巧听话的含义。最近发表在《个性与社会心理学》上的研究报告指出,这一做法或许是符合科学规律的:喜欢吃甜食的人,的确会展示出更多的善意。

科学家选择了甜味进行研究,他们想知道是否喜欢吃甜的人会更慷慨,更善于与人相处。许多大学生回答了问卷,问题包括“你是否心软”,“是否爱给别人出主意”等,然后让他们选择自己爱吃的食物。结果表明,那些爱吃甜食的人会认为自己个性比较讨喜。科学家后来的调查也发现,那些爱吃甜食的人,确实比爱吃坚果的人更愿意在学校里担任志愿者的工作,或是承担额外的任务。如果你想测试一下你的同伴中谁比较有爱心,不妨放一盒糖果,看看谁会赶来品尝。

摸摸圆东西心情更放松

越来越多的数据显示,社交恐惧症已经成为现代社会的一大心理疾病。有的人一想到社交情景或公开场合,就不由自主地感觉手心出汗,心跳加速,极度紧张。针对这些问题,来自哈佛大学、耶鲁大学和麻省理工学院的学者进行了研究。他们发现,触摸过粗糙物件之后,人们会感觉社交活动更难应对。新研究主要成员之一,麻省理工学院管理学院的乔舒亚·阿克曼博士表示,用大拇指捻捻串珠、项链等圆圆的东西有助于调节情绪,放松心情,克服焦虑、恐惧。

最新研究报告还指出,触摸或抚摸具有安慰效应,触摸圆润之物,感觉顺滑,而触摸粗糙之物,则感觉不顺。另外,肌肤接触也具有安抚作用。

水果“部分烂”也有毒

有些人吃水果时,碰到水果烂了一部分,就把烂掉的部分剜掉再吃,以为这样就卫生了。但有数据显示,在距离腐烂部分1厘米处的正常果肉中,仍可检出毒素,因此专家提醒,即使把水果烂掉的部分削去,剩余的部分也已通过果汁传入了细菌的代谢物,甚至还有微生物开始繁殖。

专家就此指出,为了健康,吃水果应选择表皮色泽光亮,肉质鲜嫩,有香味、新鲜的水果。如略有小斑或少量虫蛀,应用刀挖去腐烂虫蛀处及其周围超过1厘米处的果肉部分;如霉变腐烂或虫蛀面积达到或超过水果的1/3,应果断扔掉,不再食用。

编辑:王伟 美编/组版:卫先萌