

# 糖尿病患者运动有讲究

饭后1小时运动最佳，不宜超过半小时

近年来，随着人们生活水平的提高，糖尿病患病率急剧上升，据最新的世界糖尿病普查数据显示，中国已成为糖尿病第一大国，并且逐渐呈现低龄化趋势。

人民医院内分泌科主任邱桂珍介绍，糖尿病分为1型糖尿病和2型糖尿病。其中1型糖尿病多发生于青少年，其胰岛素分泌缺乏，必须依赖胰岛素治疗维持生命。2型糖尿病多见于40岁以后中、老年人，其胰岛素的分泌量有的并不低甚至还偏高，病因主要是机体对胰岛素不敏感。

目前，治疗糖尿病的手段主要是药物治疗，即当单纯的饮食治疗不能把血糖维持在正常水平时，应选用口服降糖药物胰岛素，并根据需要，服用降压、降

脂及抗血小板聚集药物。同时，还要借助于饮食治疗和运动治疗作为辅助。运动治疗不仅能够帮助糖友控制血糖和体重，提高胰岛素的敏感性，还有助于改善血脂情况，降低血压。

“并非所有的糖尿病患者都适合运动治疗，应根据个人身体情况而采取合适的治疗手段。”邱桂珍说，“糖尿病患者采取运动治疗前，应先去医院做一次全面的体检，确保没有潜在的并发症，才能采用运动治疗。尤其是胰岛素依赖型糖尿病患者在血糖没有得到很好地控制之前，不要参加运动锻炼。”

对于不适宜剧烈运动的糖尿病患者来说，优化饮食机构显得尤为重要。患者日常饮食中要做到粗细粮搭配，肉蛋奶适量，蔬菜餐餐有，烹调时多采用清蒸、清炖、清炒等方法。

(专刊记者 王咏梅)

病变的患者，或者由糖尿病引发的心血管疾病如冠心病、糖尿病性心脏病等患者，应该避免剧烈运动，这些糖尿病患者不适宜剧烈运动。

邱桂珍指出，糖尿病患者运动时间段的选择也很重要。一般来说，饭后1小时活动最佳，因为此时血糖水平升高，避开了药物作用高峰，以免发生低血糖；运动时间最好不超过半小时，且每周最少坚持运动3-5次。

对于不适宜剧烈运动的糖尿病患者来说，优化饮食机构显得尤为重要。患者日常饮食中要做到粗细粮搭配，肉蛋奶适量，蔬菜餐餐有，烹调时多采用清蒸、清炖、清炒等方法。

(专刊记者 王咏梅)



链接：

## 糖尿病患者运动时应注意事项

- 1、穿着舒适合脚的鞋，并注意足部护理。
- 2、锻炼前多喝水。
- 3、如运动前血糖较低，应先加餐。
- 4、运动会引起食欲增加，消化功能增强，应注意饮食控制。
- 5、如果进行长时间激烈运动，应检测血糖并注意调整胰岛素和口服降糖药用量。

关爱女性  
关注健康  
协和推出惠民活动

近日，协和医院推出了“关爱女性健康、倡导女性健康福利”的优惠活动。据了解，该活动由中华健康援助工程基金会发起，由临沂协和医院具体实施。

本次活动从11月15日正式启动，一直持续到11月30日。活动期间，医院将成立专家团为妇科疾病重症患者进行会诊，为专项基金的使用提供强有力的保障。同时，活动期间，将推出3项优惠活动，确确实实让女性得到实在的关爱。

活动期间，专家挂号费、妇科内诊、尿常规、美国GE彩超等套餐，总价为320元，现在仅需10元就可以享受这些检查项目。并且美国TCT宫颈防癌检测原价160元，现在仅需30元，检查、化验更省钱。

女性体检项目中意外怀孕、宫颈糜烂等手术在活动期间均有大幅优惠。此外，活动期间，来院患者均可兑换价值300元的健康基金券，可当现金抵用其他手术费及治疗费，治疗、手术更省钱。

据悉，该院推出医疗承诺服务，所有药品均低于省内同类医院药品价格，否则可凭当日发票返还5倍差价，药费更省钱，真正造福沂蒙女性朋友。

(专刊记者 王咏梅)

## 关注矮身材孩子身高 助长公益活动启动

由临沂市青少年成长指导中心主办的“关注矮身材身高，助长公益活动”将于今日启动，于11月30日结束。

据市青少年指导中心负责人介绍，13、14岁是大部分孩子进入青春发育

的高峰年龄段，同时，这个时期是骨骼发育关键阶段，如果在这个时期孩子个头发育迟缓，比同龄同性别的孩子个头矮小，就要带孩子到专业的检测机构进行骨龄片的检测。因为骨骼“成长板”是长高

的核心部位，孩子的成长板一旦关闭，就意味着长高终止。

人体长高是骨骼生长，处在缓长和停长期的孩子要想达到理想的身高必须要体外补充生长素和托骨龄素。该负责人建

议，家长要通过科学、有效的助长方案，避开一些干扰因素，不能因家长忽视而误了孩子的身高。

据了解，活动期间，将对处在发育期的孩子进行免费骨龄检测，制定适合孩子长高的最佳方案，

对身高不理想的贫困家庭孩子实行部分救助。具体事宜可咨询青少年指导中心成长热线0539-8130059，专家将会给你具体的指导、建议。

(专刊记者 王咏梅)

## 一瓶清除狐臭解您忧

狐臭严重损害个人形象，自己难受，旁人难闻，给患者生活、工作、学习、交友、婚姻、恋爱、事业带来极大痛苦。不少人因此造成恋爱、社交失败，造成夫妻离婚，失去工作。

传统的治疗方法不能彻底根除：

一、含香料添加剂产品，以香掩臭是一种假象，自欺欺人。

二、激光治疗，堵塞毛孔，30天后表皮脱落，毛孔舒展，狐臭复发。

三、什么霜、什么露的产品，以中药之名大多含有冰片等干燥剂、冷冻剂，封闭毛孔。一旦停药，毛孔自然打开，狐臭又来。

四、手术切除大汗腺，治疗机理科学。然而腋窝那么大，大汗腺无法全部切除，一些支流汗腺也无法切除。不可能把腋窝挖空，所以腋窝仍然有一种难闻的狐臭。

著名狐臭专家何耀泓教授及其专家组针对狐臭发病的原因，经多年研究及临床验证，终于发明了能从根本上消除狐臭的高科技产品“何氏狐臭净”。本品通过腋下毛孔，强力渗透到大汗腺，破坏大汗腺分泌脂肪酸的功能，从此腋窝里流出的汗水只有水分，没有脂肪酸，再也没有令人讨厌的狐臭味。

2002年被国家卫生部批准为卫妆特字2002年第0221号特殊用途产品。03年国家卫生部主办“中国国际保健节”中，中外专家给予高度赞誉，“何氏狐臭净”的发明解决了世界医学难题，应大力推广，唯一荣获“国际推荐产品”称号及荣誉证书的狐臭产品。04年底被评为中国著名品牌。05年中央电视台上榜品牌。

何氏狐臭净郑重承诺：一瓶根除狐臭，无效重奖10万，复发补偿2000元，国家公证处公证。中国人民保险公司为其质量承保，每瓶均有国家工商局监制3·15电话防伪编码。

何氏狐臭净在临沂上市第6年了，如美酒越久越醇香，何氏优良的品质和良好的信誉越来越深入患者心中。狐臭难治，关键是易复发，消费者都会算笔账，购买低价位无保障的产品，只是拿自己身体做实验重复花钱，年年遭罪，选择何氏狐臭净，一次投入终生无烦恼。

6年来，何氏狐臭净的销量越来越高，患者口碑越来越好，“敢承诺的产品才是好产品，给患者提供了有力的保障，改变了消费者的被动地位”，“原以为承诺是假的，骗完人就跑了，没想到卖了6年了，还在中央电视台打广告，看来产品效果确实好”。

★2006年3·15起，盒底均有“临沂专销”标志，无此标志一律视为假货，本公司不履行承诺，由所购药店每金赔偿500元。★谨防没良心的促销员为争取提成，推销其它低价无效产品而侵害消费者利益，请勿上当！

咨询电话：0539-3307829

经销地址：祥瑞大药房（解放路与临西三路交会处西南角）、沂水鸿安大药房 苍山：康泰大药房 郊城：养生堂（城关医院门口） 平邑：御生堂（银河商厦西20米路北），大润民超市一楼药店 沂南：春天大药房 费县：养生堂（东方购物西100米路南） 蒙阴：由大药房（蒙山路广场对过） 临沭：人造革药房（好望角对过） 莒南：一笑堂大药房（广播局楼下） 诚招各县区经销商

## 206国道苍山收费处严打“闯卡逃费黑名单”车辆

苍山收费处在“收费环境综合整治”日常行动中，建立闯卡逃费车辆黑名单档案，联合苍山县公安局、交警大队和开发区派出所，对黑名单中恶意闯卡逃费车辆进行拦截打击，截至11月9日上午12时，治安拘留3人次，处理闯卡车辆6台次，严厉打击了部分车辆屡屡闯卡逃费的违法行为，确保了我处综合整治行动和“两保两树”活动的有序开展。(刘明)

山东省人民政府指定公物拍卖机构  
**山东华通拍卖行**  
费县房产拍卖公告  
受有关部门委托，我行定于2011年11月30日上午10时30分，在苍山县人民法院执行局三楼会议室公开拍卖：

- 1.位于费县费城温河路南侧的山东省费县交通电工批发中心营业楼房，2.位于费县费城民主路南段的费县商业大厦营业楼房。
- 3.位于费县费城胜利街东侧的费县糖业烟酒公司办公楼及生产仓库。

有意竞买者，请于拍卖日前持法人证明或身份证明及竞买保证金到苍山法院技术室

流动式堵截打击，截至11月9日上午12时，治安拘留3人次，处理闯卡车辆6台次，严厉打击了部分车辆屡屡闯卡逃费的违法行为，确保了我处综合整治行动和“两保两树”活动的有序开展。(刘明)

流动式堵截打击，截至11月9日上午12时，治安拘留3人次，处理闯卡车辆6台次，严厉打击了部分车辆屡屡闯卡逃费的违法行为，确保了我处综合整治行动和“两保两树”活动的有序开展。(刘明)

China  
unicom中国联通  
**临沂联通公告**

为优化网络质量，推进网络转型，我公司拟对35J0301、29J1201交接箱和丽园小区进行割接，时间定于2011年11月15日和16日每天8:00至16:00，影响市区监狱宿舍附近和沿街、丽园小区1-29号楼、油棉厂2座宿舍楼、临西五路亿利达集团有限公司、临沂弘达亚飞汽车贸易有限公司、兰山农村信用合作社临北分社、中国鲁南汽车城临西五路北段东侧第四人民医院北邻及其周边的电话和宽带业务。届时给客户使用带来的影响请谅解，特此公告。

临沂市联通公司  
二〇一一年十一月十五日

## 最新关注—糖尿病康复的新希望

不需刻意控制饮食//中药重点保护品种//密码防伪

后不复发不反弹彻底解决长期服药的痛苦！

【五味平糖胶囊】经国内外权威专家及数万例患者的临床验证具有五大特点

特点一：药物直接进入胰岛组织及时清除胰岛素淤积；其特有的清毒生物素直接与胰岛内毒素核心CF——ICA蛋白结合；使其崩解排出；直接拔出胰岛素，激活胰岛细胞再生修复受损的胰岛功能。

特点二：降糖迅速，持久，平稳，对心，肝，肾无任何副作用；使患者摆脱长期用药的痛苦。

特点三：能显著逆转，预防和控制糖尿病并发症的发生；如饥渴消瘦，手脚麻木；四肢乏力，下肢浮肿，全身瘙痒，心慌头晕，性功能减退，视网膜病变等症状。

特点四：快速消除血液中过多的甘油三酯，低密度脂蛋白，有效溶栓全面治疗和预防心梗，中风偏瘫等症。

糖尿病是一种慢性消耗性疾病；它是由于人体胰岛B细胞分泌的胰岛素绝对或相对不足而引起的糖代谢紊乱所造成；给患者肉体和精神造成巨大的痛苦，对生命也构成极大的威胁，如果不及时治疗可导致双目失明或过早死亡！

中研国际糖尿病医药研

究院是国家指定担任糖尿病攻关的科研单位之一，是一零一年向省派派遣医务人员最多的科研单位之一；本院汇聚了众多国内外权威专家经过数十年的潜心研究，打破传统的治疗方法，充分发挥中医之长处；结合细胞合成和DNA基因转化技术，从数百种名贵中草药及海洋动物胰脏和世界稀有雄蚕蛾中提取浓缩高生物活性酶；采用国际最先进生化浓缩纳米技术成功研制出治疗糖尿病的纯中药——【五味平糖胶囊】其特有的降糖多肽能迅速分解消除糖毒素在胰岛B细胞和胰岛素受体周围所形成的生物屏障，激活胰岛细胞再生，修复受损的胰岛功能，使其正常的分泌胰岛素，预防和治疗糖尿病并发症。

无论病史长短，服用【五味平糖胶囊】7-15天血糖即可平稳下降，连续服用4个疗程左右即可痊愈；且愈

止，又巩固2个疗程后痊愈停药，至今随访3年仍红光满面，精神焕发，血糖始终正常。

特大喜讯：为减轻患者经济和精神上的双重压力，使更多的患者尽快康复，本院联合国国际红十字会，社会福利基金会开展大型优惠活动即日起药费

一律半价优惠，一次性购买2个疗程赠送高级血糖仪一台，购4个疗程送1个疗程及免费治疗金卡一张，另先汇款者可再享受10%优惠，药品有限莫失良机！

郑重承诺：凡服用【五味平糖胶囊】15天无效的患者全额退款；愈后10年内偶有复发的患者可凭金卡享受免费优惠治疗！

康复热线：010—56220589 56227181

专家手机：13311398580

联系人：罗主任  
地址：中研国际糖尿病医药研究院(北京密云科技园兴源街59号)