

# 医疗

糖尿病是一种常见的、多发的、伴随终身的疾病,随着人们生活水平的提高,人口老龄化以及肥胖发生率的增加,糖尿病的发病率呈逐年上升趋势。怎样正确认识糖尿病及其治疗,避免认识上的误区? 中医中药是如何认识、预防与治疗糖尿病? 9月7日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院第一附属医院干部病房内分泌科主任陈晓雯与读者交流。以下为记者根据热线整理,未经陈晓雯本人审阅。 陈小飞 记者 王松青/文 倪路/图

# 糖尿病饮食影响康复效果

本期指导专家 陈晓雯



## 专家介绍

中医内科学硕士研究生导师,国家中医临床研究基地专家委员会成员,基地重点研究病种糖尿病工作组和科研协作组副组长,安徽省卫生厅首批中医学术和技术带头人培养对象。现担任中华中医药学会糖尿病专业委员会委员,安徽省中医药学会内分泌专业委员会副主任委员,世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会理事。

## 独家秘笈

擅长中西医结合诊治内分泌——代谢疾病、风湿病及内科疑难杂症,对中医药防治糖尿病、甲亢等疾病有颇深的研究。

### 不能忽视餐后高血糖

**读者:**我去年开刀,医生给我做饭后血糖化验,说我是糖尿病,可是每年体检血糖都正常,这是怎么回事?

**陈晓雯:**许多人只注重空腹血糖,忽略餐后高血糖——餐后血糖高,又称葡萄糖耐量异常,是介于正常人和糖尿病患者之间的一个中间阶段;诊断标准为餐后2小时血糖值大于或等于7.8mmol/L,但小于11.1mmol/L。此阶段是可逆的,可转化为糖尿病,也可转化为正常;定期进行餐后血糖监测,及早诊断并给予饮食调控,外加运动或必要的药物干预,使其不向糖尿病的方向转变。

### 胰岛素治疗是必要的

**读者:**我患糖尿病10年了,最近血糖不正常,医生要我打胰岛素,我怕“上瘾”,不敢打。

**陈晓雯:**一些患者认为,打胰岛素就得终生打,会“上瘾”,其实正好是把因果关系搞错了。不能说“上瘾”,应该说你是应当打才打,不是打了就必须打,这个因果关系不要搞反。口服药虽然对肝肾没有毒性,但是你肝肾已经不正常了,你就不能够很好的分解这个药,所以这个时候要打胰岛素。或者因为手术等应急情况下,应用胰岛素治疗2型糖尿病是迫不得已的,就必需应用胰岛素短期治疗。其实近年的研究表明,对于2型糖尿病患者来说,胰岛素是最接近生理、最有效、最少副作用的治疗手段,而且胰岛素治疗是可以根据病情停用的。

### 长期吃粗粮造成营养不良

**读者:**得了糖尿病以后,我为了配合治疗,吃饭尽量吃粗粮,这样行吗?

**陈晓雯:**粗粮富含膳食纤维,膳食纤维虽有降糖、降脂、通便的功效,对身体有益。但是多吃就有可能增加胃肠的负担,而影响营养素的吸收,长期会造成营养不良,而对身体不利。

### 吃水果要视情况而定

**读者:**糖尿病患者能不能吃水果啊?

**陈晓雯:**糖尿病患者可以吃水果,但不能滥吃,要适量,病情危重时除外。

水果的食用方法 ① 血糖控制不好时,暂时不要摄入水果。血糖控制良好时,在两餐之间摄入半两左右水果。② 避免吃香蕉、红果等含糖较多的水果。

### 中医有独特治疗效果

**读者:**我是最近才发现自己得了糖尿病的,现在很流行中医治疗糖尿病,我很想了解怎么用中医治疗呢?

**陈晓雯:**中医治疗糖尿病,并不是单纯的吃中药,它需要从饮食上控制、适当运动、调节情志、中药治疗这四个方面说起。

**1、首先要控制饮食。**中医认为,糖尿病的发生和饮食有关,饮食控制的好坏直接影响着治疗的效果。历代医家在长期的医疗实践中也总结出不少药膳验方。如猪胰子1只,低温干燥,研成粉状,每次服9克,每日2次;苦瓜炒肉:鲜苦瓜100克、瘦猪肉50克,武火炒后食用等

等。服用这些验方时应将其计算在每天摄入的热量中。

**2、必须配合运动。**糖尿病患者的运动方式和运动强度的选择要适当。应在医生指导下循序渐进。运动的方式多种多样:如散步、快速行走、健身操、太极拳、滑冰、游泳、老年迪斯科等。运动强度过大或活动时间太长引起劳累,会使病情加重。尤其是严重缺乏胰岛素的患者及合并冠心病、肾病者,应该限制活动量。但运动强度太小又起不到治疗作用,特别值得推荐的是打太极拳,它具有轻松、自然、舒展和柔和的特点,是糖尿病患者最为适宜的运动形式。

**3、注重调摄情志。**糖尿病的发生和发展都和情绪有一定关系。因此要教育糖尿病患者正确对待生活和疾病,“节喜怒”、“减思虑”。保持情志调畅,气血流通,以利病情的控制。

**4、适当的中药治疗。**我们在临床治疗上,对初诊患者首先把糖尿病的自我保健措施教给他:饮食控制1-2个月,配合运动疗法。若血糖下降明显即可维持下去,如控制不满意则给予中药治疗。

中医治疗糖尿病,应扬长避短选择好适应症。就降糖作用而言,中药没有西药快,但它注重整体调控,在改善症状等方面优于西医。但对胰岛素依赖型患者中药就不适合,目前为止还没有发现任何一种中药能代替胰岛素。

中医治疗糖尿病的优势在于治疗糖尿病并发症方面,中医药多途径、多靶点的治疗,对于改善症状,延缓及治疗糖尿病血管及神经病变都有十分突出的优势。

## 下期话题

### 超七成白领亚健康 中医专家教您调养身体

读者可登陆星空社区 (www.xksq.net)向医生提问

一份涉及31个省市直辖区的城市白领健康调查显示,76%的城市白领亚健康,尽管这白领群体往往有着很好的饮食习惯,或没去过医院看病,并不表示他们就等同健康,精英人群比较突出的健康问题,集中于两大类身体不良状况:第一类属于代谢紊乱,第二类是疲劳、失眠、心理障碍等亚健康问题严重。怎样正确认识亚健康,并从根本上改变亚健康状态? 中医中药是如何认识、防治亚健康? 中医防治亚健康有何优势? 下周二(9月14日)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽中医学院附属针灸医院康复医学部主任董贇与读者交流。董贇擅长将传统的针灸、推拿、点穴、导引、太极与现代康复治疗技术相结合,将中医治未病及未病先防与现代康复治疗技术相结合,将主动治疗与被动治疗相结合。 黄剑 记者 王松青

## 一周病情播报

### 台风影响 感冒患者增多

合肥市第一人民医院上周的门诊和急诊统计数据显示,受台风所带来的冷空气影响,天气转凉导致早晚温差较大,这让不少市民患上了感冒,症状多表现为发烧、头痛、咳嗽、鼻涕等。感冒人群中又以抵抗力较差的老年人和儿童患者居多。

专家指出,由于婴幼儿免疫力比成人低,容易受到病毒的侵袭,而且愈后容易出现病情的反复,因此家有宝贝的父母应注意观察孩子的发病症状并及时诊治。据了解,每年夏秋换季时节都是感冒、咳嗽等疾病的多发期,这主要是因为昼夜温差较大让不少市民有点难以适应。另外,鼻炎、哮喘等疾病也是这一季节的高发病,有该类疾病史的患者更应注意自我保护。

医生提醒,多变的天气条件下,市民应注意根据天气情况适度添减衣物,食物应以清淡为主,加强锻炼有助于增强机体免疫力,同时,经常开窗通风以及注意休息也能有益于疾病的预防。

费秦茹 记者 王松青

# 多做全身运动保护颈椎

随着季节转换,近日医院里颈腰椎病人频频“报到”,其中白领人群占了五六成。记者走访本市各大医院了解到,由于白领人群久坐不动,长时间以一种姿势上网,又受近日雷阵雨天阴湿和室内空气冷风双重侵袭,颈腰椎病情加重,就诊出现“爆棚”。

许多白领已有颈腰椎、肩周、肘等长期“劳损”,受气候变化影响,“疼痛病”发作更是频繁。有些疼痛是疾病伴随的症状,需去看专科治疗处理;但很多慢性颈腰椎疼痛和不良的工作生活习惯有关,如久坐不动、缺少锻炼、长期低头、不注意保暖等。

专家建议,年轻白领首先要端正坐姿,每隔一小时要离开电脑和椅子,做一套“办公室脊柱保健操”。下班后可选择做一些全身运动,如跑步、游泳等。此外,要戒除在床上看书、用电脑的“积习”,以免姿势不当压迫到颈部神经。

颜晶 记者 殷江霞