

适量吃水果对糖尿病患者有益



本期专家 殷应传

副主任医师,安徽省医学会内分泌学会、糖尿病学会青年委员,省临床免疫学会委员。擅长糖尿病及其慢性并发症、内分泌疾病等诊治。

糖尿病患者能吃水果吗?糖友冬季如何保养?在家自测血糖有哪些需要注意的?11月29日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请到了合肥市三院内分泌科副主任医师殷应传与大家交流。
■傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图

健康人一两次大量糖分摄入不会导致糖尿病

读者:糖尿病是不是因为多吃糖造成的?
殷应传:糖尿病的危险因素是复杂的,总体来看分为生物/遗传和生活方式/生活环境两大类,生活方式危险因素中的确有膳食结构不合理,但健康人一两次大量糖分摄入并不足以引起目前已知的任何一种糖尿病。吃糖太多会造成一过性的高血糖症,但此后通过肾脏对多余糖分的不断排出,以及身体在胰岛素的指挥下不断消耗或储存血中糖分,血糖水平很快就会回到正常水平。

糖尿病目前是无法治愈的

读者:我妈前不久参加了一个保健讲座,说是方法可以永久根治糖尿病,真有这样的良方吗?
殷应传:糖尿病目前是无法治愈的,暂时还没有一种“特效药”能够根治糖尿病。除了线上和电视传媒,现在还有很多线下的组织,他们把社区里面的老年人拉去听课,免费送老人一两个鸡蛋,引诱他们参加这种所谓的养生培训班,推销他们的“产品”,骗光老人的积蓄,还严重损害了病人的健康,延误了病情。

降糖并非越低越好

读者:降糖是不是越低越好?
殷应传:很多时候,糖尿病人低血糖比高血糖要更可怕。长期的高血糖,可缓慢地引起一些慢性并发症。但如果出现严重低血糖,可引起心脑血管疾

病发生,甚至危及生命。另外也尽量避免血糖的忽高忽低。

适量吃水果对糖尿病患者是有益的

读者:糖尿病病人可以吃米饭和水果吗?
殷应传:碳水化合物摄入对糖尿病人至关重要。量的维度上我们对糖尿病人的要求和正常人相近,只是对质这个维度上有严格要求,比如多吃低升糖指数(GI)食物,少吃高GI食物以及多吃粗粮等。一般来说,只要患者病情稳定、血糖基本控制在空腹血糖<7.8mmol/L,餐后2小时血糖<10mmol/L,糖化血红蛋白<7.5%,可以在营养师的指导下选用含糖量低、味道酸甜的水果;血糖高、病情不稳定者建议选用含糖量<5%的水果或蔬菜。适量水果对糖尿病患者是有益的。糖尿病患者宜吃菠萝、梨、樱桃、杨梅、柠檬等水果,不宜多吃枣、甘蔗等含糖量高的水果。

糖尿病患者切忌过量运动

读者:糖尿病患者运动量是不是越大越好?
殷应传:过度、过量运动会增加低血糖的发生风险,还会导致其他运动伤害。糖尿病患者一般建议有氧运动,可以消耗葡萄糖,运动脂肪,增强心肺活动。如:步行、慢跑、游泳、骑车、打球、跳舞、打太极拳等。每次不宜超过30-40分钟。

糖尿病人冬天最好用温水泡脚

读者:糖尿病人冬天可以用热水泡脚吗?
殷应传:冬天老百姓都喜欢用热水泡脚养生,但糖尿病患者常伴有周围神经病变,病人对冷、热、疼、痛等感觉不灵敏,热水泡脚往往会导致烫伤,甚至感染引起糖尿病足。建议用低于40℃的温水洗脚,泡脚时间不超过20分钟。

医疗新闻

我省启动2016-2017年城市癌症早诊早治项目

记者昨日从安徽省肿瘤医院获悉,我省正式启动了2016-2017年城市癌症早诊早治项目。据了解,项目针对城市高发的五大类癌症(肺癌、大肠癌、上消化道癌、乳腺癌和肝癌)进行危险因素调查和高危人群评估、癌症筛查和卫生经济学评估工作。

近年来,城市癌症早诊早治项目实施以来得到了国家多个部委的支持,也得到了世界卫生组织、美国国家癌症研究所(NCI)以及亚洲多个国家的高度关注和密切合作,项目的实施很大程度上提升了我国的公共卫生形象。城市癌症早诊早治项目于2012年启动,目前在我省实施已有2年,共惠及合肥市10万8千多居民,其中54530人参与了调查问卷,评估出具有高危因素居民31609人。
■崔媛媛 记者 李皖婷

省立医院启动新型肿瘤治疗技术研究

11月27日,“PD-1定制技术自体免疫T细胞治疗晚期实体瘤”临床研究启动会在安徽省省立医院举办。安徽省卫计委领导、安徽省省立医院领导以及十几位来自省内外临床系统的知名专家出席了启动会。启动会由安徽省肿瘤医院钱立庭院长主持,肿瘤科潘跃银教授进行了项目介绍;安徽省立医院集团刘同柱书记首先致欢迎词,介绍了省立医院在精准医疗方面的最新动态。本项目是安徽省立医院肿瘤免疫治疗中心的临床转化研究项目,医院将大力支持,同时希望省立医院可以把更多的国际前沿技术引进安徽,为安徽医疗水平、生物医药技术实现弯道超越贡献应有力量。随后与会专家深入讨论,对临床研究的立题、设计等达成共识,宣布“PD-1定制技术自体免疫T细胞治疗晚期实体瘤”临床研究正式展开。
■邹传科

下期预告

风湿患者如何过冬?

风湿性关节炎患者冬季如何保养?痛风患者能吃火锅吗?下周二(12月6日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省立医院风湿免疫科副主任医师马艳为大家提供电话咨询。

马艳,中国医师协会风湿免疫病学会青年委员,安徽省医学会风湿病学分会青年委员会副主委。擅长类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、痛风、系统性红斑狼疮、炎性肌病等疑难危重症的处理。
■高概 记者 李皖婷

一周病情报告

天气干燥鼻子易出血

近日天气一直晴好,虽入冬后气温低但天气干燥,稍不留意就会发生鼻出血。根据合肥市第一人民医院上周门诊统计数据显示,因鼻出血前来医院就诊的患者人数明显增加。

合肥市一院耳鼻喉科冯益进主任建议,预防鼻出血,要增加空气湿度,建议使用加湿机来补充空气湿度,加湿机中最好加入蒸馏水,以免自来水不纯,含有水碱等杂质。另需注意,鼻腔干燥发痒时,不要用手去挖鼻孔,更

不要用力去搓揉外鼻,可用浓淡适口的温盐水或普通甘油(油食品)拭擦鼻腔。

一旦发生鼻出血,应保持镇静,可用手指轻轻捏鼻5分钟,或采用前额、颈部冷敷加热水烫脚的方法,一般可自行止血。也可同时服用维生素K2、K3及三七片等止血药物。如果这些方法都不能止血,则属于鼻腔后部的较大血管破裂出血,应到医院急诊处理,以免发生意外。
■苏洁 记者 李皖婷

合肥市健康证网络查询系统开通啦

市场星报、安徽财经网记者昨日从合肥市疾控中心获悉,该中心正式开通了健康证网络查询系统,广大从业人员可以通过网络查询自己的健康证办理情况。

即日起,广大从业人员只需登录合肥市疾控中心网站,进入健康证查询系统(<http://103.239.152.18:8899/>

hftj/hfjkweb/modules/platform/login.html),在该系统页面中输入个人姓名和身份证号码,点击“查询”即可;或者手机搜索微信公众号“hfscdc”,进入“合肥疾控—健康热点—健康证查询”,也可以进行查询。两种方式都能查询到自己的健康证办理情况。
■邱向峰 记者 李皖婷

卫生计生服务、便民维权……

安徽老乡在杭州等三地可享受“家乡”服务

安徽在外打拼的老乡看过来!安徽省驻杭州市、绍兴市、宁波市流动人口卫生计生区域协作工作站日前正式揭牌成立,这意味着今后所有身处这三地的安徽省流出人口,在流入地同样能享受“家乡”服务。

据了解,为了给流入各地的安徽老乡提供便利,目前

安徽已在广东、江苏、浙江等地设立省级、地市级流动人口卫生计生区域协作工作站,为皖籍流动人口提供更为便利的卫生计生免费技术服务、卫生计生宣传、政策法规咨询、便民维权,让在现居住地的皖籍流动人口享受“家门口”服务。
■陈旭 记者 李皖婷