

合理膳食，“糖友”也能吃出幸福感

文/图 鞠圣娇

“合理饮食是糖尿病患者控制血糖的重要一环,但很多患者对此存在误区,比如认为这不能吃、那不能吃。”11月11日,聊城市退役军人医院内分泌科副主任孙保生说,糖尿病患者的饮食可以兼顾美味与健康。

今年11月14日是第18个联合国糖尿病日,宣传主题是“糖尿病与幸福感”,倡导将提高糖尿病患者的生活质量作为糖尿病健康服务的核心,促进患者享有健康生活。现实中,孙保生发现不少患者对患病后饮食的改变很不适应。

对于刚确诊的患者,孙保生会结合其年龄、病情、体重、日常活动等确定每天的总热量摄入,为其制订合适的饮食计划,并将每天的食物合理分配到早、中、晚三餐中,避免患者产生饥饿感和餐后血糖过高。他要求患者每餐都要摄入主食、蔬菜和蛋、奶、豆类,有些食物可以作为两餐之间的加餐,避免出现低血糖。

糖尿病患者可以吃主食吗? 孙保生



孙保生为患者讲解如何正确饮食

说,很多患者确诊糖尿病后不敢吃任何主食,只吃肉、菜,这种做法是错误的。一方面,过度限制碳水化合物摄入,身体就会进入“生酮”状态,脂肪分解会生成

酮体,为全身各个部位提供能量,但如果糖尿病患者感冒发烧或发生其他急性感染,就可能出现酮症酸中毒这种糖尿病急性并发症,严重威胁身体健康。另一

方面,碳水化合物能够为我们提供能量支撑,即便是糖尿病患者每天也需要摄入总热量50%左右的主食,而且要粗细粮合理搭配。“如果全部吃粗粮,会影响消化功能。但包子、点心、馒头、小米粥等,升糖比较快,‘糖友’可用燕麦粥代替。”孙保生说。有些零食外包装虽标注了“无糖食品”,但其热量、碳水化合物含量并不低,食用要适量。像土豆、山药、莲藕等根茎类蔬菜,含淀粉较多,需要限量食用,像白菜、生菜等叶菜可以多吃。在口味的选择上,也要避免摄入太咸、太油的食物。

孙保生说,糖尿病患者可以吃水果,但要注意水果种类的选择以及进食时间,而且不能靠“甜不甜”来判断水果的含糖量。比如,甜甜的西瓜含糖量在5%—12%,酸酸的山楂含糖量达25%。苹果、梨、柚子等都是“糖友”不错的选择。

孙保生提醒糖尿病患者,平时要保持良好的生活习惯,可以通过空腹血糖、餐后血糖测试等方式了解自身血糖情况。

及时干预,避免因糖尿病致盲

文/图 鞠圣娇

“当糖尿病患者多年血糖控制不佳,就有可能引发糖尿病各类并发症,其中,发生在眼部的糖尿病并发症为‘糖尿病视网膜病变’。从最开始没有症状到后期可能失明,这个过程跟患者的糖尿病病史和血糖控制情况密切相关。”11月11日,在聊城市眼科医院糖尿病视网膜病变科门诊上,科室主任房修岭说。

房修岭介绍,糖尿病患者的血液中糖分很高,患者视网膜上的血管长期泡在“糖水”中,就可能变得脆弱,引起视网膜出血、水肿等,进而引发玻璃体积血、视网膜增殖、视网膜脱离,最终可能导致失明。患病初期,视网膜虽然出现病变,但患者视力不受影响。如果血糖长期控制不稳,损伤进一步加深,患者出现视力模糊、视物变形、眼前有黑点或者“飞蚊”等症状时,就已经到了中晚期,此时如果再不采取措施,就有可能造成不可逆的视力丧失。

对糖尿病视网膜病变研究多年的房修岭介绍,很多患者就诊时,视力就已经受到了影响。还有的患者认为自己看不清是因为白内障导致的,而且他们错误地认为“白内障只有发展到成熟阶段才能做手术”,导致病情被耽误。

“当患者因视力模糊就诊时,导医台工作人员、门诊志愿者会先询问患者血糖情况,如果是糖尿病患者,一般会建议挂我们科进行下一步检查。”房修岭介绍,有时患者视物模糊也可能是因为糖尿病引发的白内障造成的,他们会通过裂隙灯检查、眼底照相等手段,明确病情。对于糖尿病视网膜病变患者,早期可以通过口服药物和注射药物治疗,后期可以通过激光手术治疗,即便是晚期,也可以通过手术切除玻璃体保留一定的视力。

房修岭说,糖尿病视网膜病变的发展过程缓慢,正确控制血糖、血压、血脂能够控制或延缓糖尿病视网膜病变。糖尿病患病时间越长,糖尿病视网膜病变



房修岭为患者检查视力

的概率越高。房修岭提醒市民,如果已经确诊糖尿病,要密切监测血糖、血脂并应用药物控制,更要遵医嘱定期检查视

力变化。当出现视物模糊、眼前黑影飘动等症状时,一定要到正规眼科门诊检查。

秋冬季心脑血管疾病为何易发? 怎样预防?

——访市肿瘤医院神经内科主任冯学才

□ 刘庆功

每到秋冬季,心脑血管疾病仿佛格外“活跃”,频频给人们的健康敲响警钟。那么,究竟是什么原因使得秋冬季成为心脑血管疾病的高发季? 我们应该如何预防? 对此,笔者采访了聊城市肿瘤医院神经内科主任冯学才。

冯学才介绍,从气候特点上来说,秋分以后,气温逐渐下降,昼夜温差增大。气温下降后,人们会面临寒冷空

气的刺激,这种刺激会导致血管收缩,从而引起血压升高。天气干燥、饮水不足等因素,也会增加患心脑血管疾病的风险。降温后,人们的运动量减少,有些患者还有在室内抽烟或过量饮酒的习惯,这些都会引起胆固醇、血脂的升高,增加心脑血管疾病的发病率。

同时,由于白天时间变短,日照时间减少,会影响人的心情,情绪波动较大,也容易诱发心脑血管疾病。

那么,在这个季节,我们该如何预

防心脑血管疾病(脑梗死、脑出血、心肌梗死、不稳定心绞痛)呢? 冯学才介绍,天气变冷后,大家要注意保暖,尤其在外出时要及时添加衣物,避免在寒冷的室外久待。同时,要均衡饮食,少盐、少油、少糖。增加蔬菜和水果的摄入,对我们改善身体状况是有益的。最容易记住的方法就是,每天吃的肉类不要超过一个拳头大小,一天的主食不要超过两个拳头大小,每天摄入的水果量应该相当于三个拳头大小,蔬菜量相当于四个拳头大小。

我们还要进行适量运动,比如散步、打太极拳。有时外面的天气太冷,可以在室内做一些哑铃操等运动。要保持良好的心态,避免出现较大的情绪波动,保持充足的睡眠。

有高血压、糖尿病、心梗和脑梗病史的人,要按时服药,注意监测血压、血糖、血脂数值是否保持在稳定的范围内。特别是45岁以上的人,如果出现头晕、胸闷等症状,尤其要注意,如果以前血压、血糖、血脂数值有较大幅度的波动,要及时就医。