

科学降糖,自我管理是关键

孙承伟 记者 李皖婷/文 倪路/图

糖尿病人饮食应当注意哪些?糖尿病人如何控制血糖?糖尿病早期有哪些常见症状?糖尿病应当如何防治?周二上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽省立医院主任医师邢学农与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经邢学农本人审阅。



本期指导专家:邢学农

安徽省医学会内分泌糖尿病分会常委,安徽省康复医学会常务理事,安徽省干部医疗保健专家和医疗事故鉴定专家。从事内分泌与代谢性疾病诊治工作30年,熟练处理糖尿病、代谢综合征、甲状腺疾病、痛风、垂体及肾上腺疾病、多囊卵巢综合征等,对各种疾病导致的儿童、青少年矮身材及多种原因引起的骨质疏松症诊治有丰富的临床经验。

糖尿病会导致失明

读者:糖尿病常见的慢性并发症有哪些?

邢学农:糖尿病病人往往会出现大血管并发症,如冠心病、脑血管病、高血压、大血管动脉硬化症;还会出现微血管病变,如糖尿病性视网膜病变导致失明,糖尿病肾病可发展为尿毒症等。有些病人会出现糖尿病性神经病变,表现为四肢麻木、发凉、疼痛等。还有一些病人出现糖尿病足,表现为足局部感觉异常、水泡、皮肤变黑、溃烂,直到足大部分坏死,不得已而截肢。

得了糖尿病,烟酒就别沾啦

读者:我该如何预防糖尿病慢性并发症呢?

邢学农:首先要保持良好的生活方式,合理饮食,适当运动,戒烟酒等。其次要定期检测导致糖尿病慢性并发症的危险因素和并发症预警指标,如:血压、血糖、血脂、尿白蛋白/尿肌酐、心电图等。如果血糖、血压、血脂等指标居高不下,就要采取措施(包括控制饮水量,适量运动,必要的药物),使其达到正常范围。

糖尿病人多吃鸡肉、瘦肉

读者:前段时间发现自己得了糖尿病,饮食上要注意什么?

邢学农:糖尿病患者饮食上要做到定时定量,必要时可分餐进食。食物多样,谷类为主;多吃蔬菜、适量吃水果;常吃奶类及其制品;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;清淡免甜,限酒戒烟。烹调得法:多选鸡肉、瘦肉和鱼;煮食前先切去肥脂或鸡皮;糖尿病饮食要点包括少用油,烹调方式以蒸、煮、焖为主。

粗细粮搭配很重要,一般情况下一天吃一顿粗粮二顿细粮就可以了。食用的粗粮宜选用易于消化吸收的,如玉米面、小米面、全麦粉等。此外病人应适当增加蔬菜的摄入量。

每顿进餐量不宜过大,以到下次进餐时不感到十分饥饿为度,若中间感到饥饿,可以采用少食多餐的方法。

血糖基本满意时,辅食可为含果胶、膳食纤维丰富的水果,如桃子、柚子、山楂、草莓、猕猴桃、鸭梨等,每天吃100克左右,同时应减少约25克主食,以免总热量超标。晚上临睡前,这也是

吃水果的最佳时间,一般不会导致血糖大幅度波动。

早晨或下班后锻炼较合适

读者:老公才40岁就得了糖尿病,平日该怎么运动?

邢学农:对于糖尿病患者,运动较适宜的时间一般在早晨或下班后,不要在饱餐后以及饥饿时运动,通常在饭后半小时到一小时开始,这时血糖水平较高,进行运动不易发生低血糖,而且有助于餐后血糖的下降。青中年患者在无严重并发症的前提下,可进行有氧代谢运动,如慢跑、快步走、跳健身舞、打乒乓球、骑自行车、跳绳、游泳、爬楼梯、登山等。老年糖尿病人可做些力所能及的轻度运动,如打太极拳、做广播操、散步等。在运动结束时,应继续做一些行走、缓慢跑步等放松活动,5分钟即可。

运动时应注意:穿合脚清洁柔软的鞋和袜子;运动中最好结伴而行,不但可以增加兴趣,还可避免出现意外时得不到及时发现与救治;活动时,要随身携带少量的糖果、饼干以防低血糖发生;刚发生低血糖及感冒发烧时应暂停运动。

合肥市三院举办义诊活动

6月6日是世界爱眼日,为提高市民爱眼、护眼意识,由合肥市卫生局、合肥市残联主办,包河区残联承办的大型义诊活动在合肥市第三人民医院举行。

6月6日上午,合肥市三院眼科专家带领数名医护人员在新大楼门前广场准备了各种检查仪器,免费为过往市民提供眼病普查、咨询、免费测血压、指尖血糖

等服务。当天上午共有约500余人次前来咨询和检查眼疾。

据三院副院长陈文胜介绍,目前针对白内障疾病还没有有效的预防及治疗药物,手术是唯一有效的治疗办法,她提醒广大市民平时应爱护护眼、科学用眼,50岁以上人群应定期到医院检查眼睛,做到早发现、早检查、早治疗。

胡敬东

看病也能刷银行卡

记者昨天从省立医院获悉,该院患者只需持中、农、工、建四大银行的“银联”卡,就可在医院完成自助挂号、缴费、检查、取药等,无需再办理就诊卡,也无需再携带大量现金来医院了。

据悉,患者只需持本人实名的四大银行的“银联”卡,在省立医院自助签约挂号机上进行签约后该卡即成为“银医卡”,具有医院就诊卡功能。该项目全部功能

包括:自助挂号、缴费、取药、打印检验报告单等,预约挂号可以通过四大银行的网点的自助终端、网上银行、电话银行等渠道实现。与此同时,合肥市职工医保患者可以将医保卡与四大银行银行卡及省医的就诊卡进行绑定签约实现医保就诊结算功能。结算时先使用医保卡中的资金,不足部分再从银行卡中支付。

孙承伟 记者 李皖婷

大雾迷城,10点前勿外出晨练

这几天,大雾笼罩合肥,空气质量较差,易引发呼吸道疾病。据合肥市第一人民医院门、急诊统计,近一周呼吸内科收到的病人明显增多,咳嗽、鼻炎、哮喘等疾病困扰市民健康。

据该院呼吸内科李秀主任介绍说,大雾天气对人体呼吸道刺激明显,灰尘、细菌容易附着黏膜上,刺激喉咙引发咳嗽等呼吸道疾病。

专家提醒广大市民,特别是

家中有老人和有慢性呼吸道病史的患者,在雾天应尽量减少外出时间,在上午10点之前最好不要外出晨练。平时饮食上应注意,多喝水,补充体内水分,忌食辛辣食物,否则刺激呼吸道使咳嗽加重,多食用新鲜蔬菜水果,可以供给多种维生素和无机盐,有利于机体代谢功能的恢复。保持一定的运动量,增强体质。必要时要及时来医院检查就诊。

苏洁 记者 李皖婷

我省首例乳腺肿块旋切手术获成功

日前,省肿瘤医院肿瘤外科在微创手术领域有了新的突破,成功开展了首例乳腺肿块真空旋切微创手术。

小丽(化名)今年26岁,前段时间发觉双乳两侧有硬块,到省肿瘤医院做B超时,检查出是良性肿块。肿瘤外科赵旭辉主任医师建议小丽做微创真空旋切手

术。真空旋切系统,即在超声引导下精确、微创、安全、快速地对乳腺病灶进行活检或完整切除,具有定位准确、切口微小(3mm)、术后恢复快、感染率低、手术安全等优点。手术相当成功,小丽在手术后第二天便安全出院。

孟雷 崔媛媛 记者 李皖婷

高龄老人完成无痛支气管镜检查

记者昨日获悉,省立医院南区内镜中心日前顺利完成首例非手术室条件下的无痛支气管镜检查。患者陈大爷(化名)今年75岁,肺鳞癌术后1年伴咳嗽、咯血来诊,胸部CT发现左总支气管腔内息肉影入院。胸外科徐美清主任与呼吸科操乐杰主任、胡晓文及高圣堂副主任讨论后一致认为,患者存在肺鳞癌左总支气管复发可能,需要行支气管镜明确诊断,以便制订下一步治疗方案。

整个手术操作过程极为顺利,仅15分钟即完成全部操作。终止操作后约5分钟,陈大爷就

恢复神志及正常呼吸,事后仅有轻度咳嗽,无其他痛苦感觉。

据介绍,这种在普通内镜中心检查室即可方便、安全开展的无痛支气管镜检查及镜下治疗,为需要进行微创支气管镜诊疗而又恐惧检查痛苦的患者提供了一个全新的选择:即支气管镜检查可以在内镜中心非手术室条件下无痛、安全、方便、快速的进行,手术中患者静脉麻醉配合无创呼吸机辅助,既确保无痛检查,又确保患者生命体征平稳,适合开展支气管镜下高难度诊断及治疗操作。

孙承伟 记者 李皖婷

下期预告

“冬病夏治”就要开始

夏至就要来临了,作为中医特色治疗方法的“冬病夏治”也开始受到越来越多市民的关注。

“冬病夏治”主要适用于风湿、类风湿、各类关节疼痛、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、体虚感冒、颈椎病、腰腿痛、肩周炎、冻疮、免疫功能低下等疾病。治疗方法以药物敷贴为

主,配合穴位注射、拔罐等起到“缓治其本”、“不治已病治未病的目的”。据省中医院常务副院长刘健教授介绍,夏天人体气血旺盛,腠理开泄,此时贴敷,药力更易直达脏腑,可达到激发正气的目的,以增加抗病能力。

哪些疾病适合冬病夏治?今年冬病夏治从什么时候开始?冬

病夏治可不可以在家治疗?做冬病夏治治疗前后有啥注意?本报下周二上午9:30~10:30,健康热线0551-2623752将邀请省中医院常务副院长刘健教授就有关话题与读者交流。刘健教授为医学博士、博士生导师,系安徽省学术和技术带头人。

陈小飞 记者 李皖婷

一周病情报告

夏季要注意防晒

近日,李小姐脸上长了许多痘子,又红又痛,前往合肥市第一人民医院皮肤科就诊,被告知是晒伤了。

据合肥市一院上周门、急诊统计,近日来皮肤科就诊的晒伤患者明显增多。入夏以来,晴空日照,紫外线强度增加,在没有任何防护的情况下,皮肤很容易被晒伤,出现鲜明

的红斑、水肿,重者发生水泡、大疱,同时有瘙痒、灼痛或刺痛感。如果晒伤部位太大,晒得太厉害,会形成水泡,并出现全身症状如发烧、心慌、头痛、恶心、呕吐等症状。

该院皮肤科方红芳医生建议市民,预防晒伤的办法就是尽可能地隔离紫外线对人体造成的伤害,外出时要擦防晒乳液,而且

需在外出前半小时到一小时擦,才会被吸收产生作用。上午10点到下午3点之间紫外线最强,这段时间最好不要外出。一旦皮肤被晒伤了,冷敷和用药可以减少疼痛感。

如果已经过敏了,用药前要向医生咨询。轻微晒伤并无大碍,但要当心中暑。

苏洁 记者 李皖婷