

专家与您一起聊一聊

糖尿病患者夏季如何控制饮食？



本期指导专家 张永明

副主任医师,安徽省第二人民医院内分泌科负责人。1991年毕业于安徽医科大学医疗系,从事临床工作近20年,能熟练掌握内分泌代谢病,尤其是糖尿病、甲状腺疾病、垂体及性腺疾病、痛风、骨质疏松等疾病的诊疗具有丰富的临床经验。在国内医学期刊发表学术论文多篇。

哪些糖尿病人不能口服药物降糖? 糖尿病如何控制饮食? 痛风病人夏天能吃龙虾吗? 50多岁了骨质疏松还能治好吗? 7月2日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽省第二人民医院内分泌科负责人张永明与读者交流。

夏鹏程 记者 李皖婷/文 倪路/图

下期预告

下周二,专家为您解读“新农合”

“新农合”工作是一项重大的民生工程,直接关系到老百姓的切身利益,是目前基层医改的热点,也是各级党委、政府关注的重点。

2013年我省新农合政策较去年有什么变化? 民政救助(补助)“一站式”服务是怎么回事? 参合患者意外伤害该如何报销? 参合产妇住院分娩需带齐哪些证件才能获得住院分娩补偿? 除购买新农合保险外,同时购买其

一周病情报告

暑期来临,学生掀起整形美容热

随着6月结束,学生迎来暑期,前来医院咨询美容整形项目的学生明显增多。“暑期前来整形美容的学生群体多集中在两类,一类是刚结束高考的学生,另一类是毕业人群,这两类人群即将进入新的环境,这时候对外形进行一定的改变不易被发现,而且也有利于在新环境中给人留下比较好的第一印象。”合肥市第一人民医院整形美容分院姚远医生说,整形中的开双眼皮

心梗患者不能口服药物降糖

读者:哪些糖尿病人不能口服药物降糖?

张永明:不能口服药物降糖的主要有以下几类人群:1型糖尿病;妊娠与分娩者;肝肾功能不全者;合并糖尿病急性并发症:如感染、酮症酸中毒、高渗性非酮症性昏迷及乳酸性酸中毒;合并糖尿病慢性并发症:当合并比较严重的糖尿病慢性并发症,如急性心肌梗死、脑卒中、肾病、视网膜病变、神经病变等;手术、创伤等应急情况;全胰腺切除引起继发性糖尿病的患者;2型糖尿病患者经饮食、口服降糖药物治疗后未得到良好控制的患者。

体重不同的糖尿病患者进食量也不同

读者:我今年68岁了,是个老“糖友”,请问夏天来了糖尿病患者如何控制饮食?

张永明:一是定时,二是定量。体重大致正常、身体状况较好者的主食可按劳动强度大致估计,休息者200~250g,轻体力劳动者250~350g,中体力劳动者350~400g,重体力劳动者400~500g。副食品中蔬菜不限制,蛋白质约30~40g,脂肪40~50g。肥胖患者应严格限制总热量,选用低碳水化合物、低脂肪、高蛋白饮食。每日主食200~250g,副食中蛋白质约30~60g,脂肪25g左右。同时要合理分配营养成分比例:一般碳水化合物占总热量的50%~60%,蛋白质占总热量的15%~20%;脂肪约占总热量的20%~25%。

饮食要按血糖变化作调整,避免一方面低血糖,另一方面因低血糖而增加饮

食量。

他医疗保险的患者该怎么进行报销? 下周二上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-62623752)将邀请合肥市第二人民医院徐道杨主任与读者进行交流。

徐道杨,合肥市第二人民医院新农合办公室主任,兼医务处副处长,2009年开始从事医院新农合管理工作。

近年来,市二院新农合相关工作取得了较大进展,成为市级“三级医

院”中新农合住院门槛费最低的定点医院(2013年仅980元)、新农合可报销费用占住院总费用一直保持在较高水平(82%左右)、目录外用药控制在20%以下,实际补偿比得到较快提高(54%左右),特别是新农合即时结报范围得到了进一步拓宽(即时结报县、市、区已达到34个),极大地方便了农村患者就医。

记者 李婉婷

值得注意的是,近两年整形热正呈低龄化趋势,专家对此表示忧虑。“人的眼睛和鼻子在发育中变化不大,一般十四五岁后已经定型,但修脸型、抽脂、隆胸等大型塑身不适宜20岁之前做,过早塑身对青少年的正常身体发育会有不良影响。”

专家提醒,人体发育的成熟期在

痛风病人夏季勿吃小龙虾

读者:痛风病人夏天能吃龙虾么?

张永明:痛风患者应当限制高嘌呤饮食,如心、肝、肾、脑、鱼虾类,海蟹等海味、肉类、豆制品、酵母等,严禁饮酒(包括含有大量嘌呤的啤酒)。小龙虾属高嘌呤食物,过多进食会诱发或加重痛风症状,故在夏日里痛风病人应少吃或不吃此类食物。

更年期妇女补充钙和维生素D对骨质疏松有益

读者:50岁了骨质疏松还能治好吗?

张永明:骨质疏松症是一种以低骨量和骨组织微结构破坏为特征,导致骨质脆性增加和易于骨折的代谢性骨病。骨质疏松症可分为原发性和继发性两类,其中原发性骨质疏松又可分为I型(绝经后骨质疏松症)和II型(老年性骨质疏松症)。

继发性骨质疏松常由内分泌代谢疾病(如性腺功能减退症、甲亢、甲旁亢、Cushing综合征、1型糖尿病等)或全身性疾病引起,通过治疗原发病则可以痊愈。原发性骨质疏松通过正规抗骨质疏松治疗可以降低骨折风险,其治疗手段有以下几点:1.一般治疗:运动,补充钙剂和维生素D,多从事户外活动、戒烟限酒、少饮咖啡、停用致骨质疏松的药物和进食富含钙镁与异黄酮(如豆制品)食物等。2.对症治疗:对于疼痛患者可给予非甾体类抗炎药,对于有骨畸形、骨折的患者给予相应的外科处理,并辅助物理疗法和康复治疗。3.特殊治疗:1)对于绝经后骨质疏松症患者,在无禁忌症的情况下,可给予雌激素和选择性雌激素受体调节剂;2)对于男性骨质疏松症,可给予雄激素治疗;3)降钙素及二磷酸盐。

记者 李婉婷

费秦茹 记者 李皖婷

7月2日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽省第二人民医院内分泌科负责人张永明与读者交流。

费秦茹 记者 李皖婷

口腔健康讲堂

要想牙齿健康 需打“组合拳”

“为什么我督促孩子天天刷牙,他还会有牙病?”这是家长们经常会问的问题。合肥市口腔医院儿童牙科主任任重鸿指出,刷牙仅是护齿最基础的一步,要想牙齿健康,需要打“组合拳”:早晚刷牙+餐后漱口+早诊早治。

任重鸿解释说,真正健康的牙齿能够和寿命一样长,但人的口腔内有几种细菌,它们会在牙齿表面形成细菌斑块,在牙床上繁殖,导致牙齿龋坏或牙龈炎、牙周炎等牙周病的发生。爱牙护齿,应当抓住“主要矛盾”。只要养成良好的口腔卫生习惯,均衡地摄入各种营养,牙齿完全可以健康地伴随我们终生。

据介绍,龋齿的发生和进展缓慢,早期没有症状不易察觉,出现症状已到了中晚期,治疗起来复杂,患者遭受的痛苦大,花费多,治疗效果也不如早期治疗好。因此,无论是儿童还是成人,都需要定期到医疗机构进行口腔健康检查,对口腔疾病做到早预防、早诊断、早治疗。提倡每6个月接受一次口腔健康检查。此外,不要恐惧洗牙,第一次的不适感会随着洗牙次数的增加而减轻。

张婷婷 记者 李皖婷

谁是蓝可儿死亡的元凶? 专家称躁郁症表现为两个极端 情绪忽高忽低常走极端,或有患躁郁症可能

日前,加拿大华裔女孩蓝可儿死亡的法医尸检结果,称蓝可儿生前“有明显躁郁症的倾向”。蓝可儿死前为何一个人在电梯内表现出的“怪异”行为? 躁郁症又是一种什么疾病? 记者昨天采访了安徽省精神卫生防治中心医学心理学专家。

安徽省精神卫生防治中心医学心理学专家周晓琴分析,蓝可儿不住地向电梯外张望,甚至跨出电梯又返回,最后缢缩在电梯一隅的角落里,双手交叉抱在胸前,一种可能是精神病性症状使她怀疑被人跟踪。“躁郁症又叫双相情感障碍,一般分为双相I型和双相II型。”周晓琴说:“双相I型首先表现为情感高涨、自我感觉好,精力旺盛,睡眠少,感到周围一切都无限美好。同时,病人说话常会口若悬河,过高评价自己,易激惹,花钱如流水。”

“曾有一位病人多数情况下处于抑郁状态,偶尔有躁狂状态出现,会把一切都看得美好。1997年,他倾其家产去买地;还有一次倾囊去投资办厂。”周晓琴表示,病人还会表现为做事有头无尾,行为轻浮、追逐异性;女病人则爱打扮。

双相II型的病人多数时间则处于抑郁状态,表现为情绪低落,进食差,懒于梳洗,度日如年,严重的会自杀;而为达到自杀目的,会进行周密计划和伪装,以避开别人的注意。“曾有位病人来看门诊,当时诊断他属双相II型,建议住院治疗,但其爱人说这两天他表现得很好,思想开朗,主动陪她到这到那,在家中气氛和谐,不需住院。结果回家后的第二天病人就跳楼了。”

至于针对躁郁症的治疗,周晓琴强调,必须进行系统治疗,施以情绪稳定剂为主,按照不同情况,可适当使用抗抑郁或抗精神病的药,同时要持续服药,防止复发。

朱皋桐 记者 李皖婷