

少吃主食无益于糖尿病

在血糖控制的情况下,应该怎样合理控制饮食?能不能少吃一顿饭就可以省吃一次药呢?打了胰岛素就可以随便吃东西了吗?4月28日上午9:30至10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽省针灸医院康复二科主任李飞为您提供健康咨询服务。

汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:李飞

副主任医师,安徽省“十二五”重点脑病专科学术继承人,安徽省针灸学会理事。擅长针灸结合现代康复技术治疗神经系统疾病和痛症,如脑卒中、颅脑外伤、脊髓损伤、痴呆、运动损伤及劳损疼痛等。

少吃主食? 错!

读者:我今年61岁,患上糖尿病已有六年了,在医生指导下服用药物,但血糖控制不太理想,患有糖尿病的朋友都建议我严格控制主食,少吃米饭,应该怎样合理控制饮食?

李飞:结合您的年龄和主诉,建议规范化监测血糖,必要时需住院治疗,根据血糖监测情况,及时调整药物或药物剂量。而主食并非吃得越少越好,糖尿病饮食主要控制总热量与脂肪。而主食中含较多的复合碳水化合物,升血糖的速度相对较慢,应该保证吃够量。

少吃一顿就省一顿药? 错!

读者:我患糖尿病两年了,在医生指导下,血糖控制的比较理想,有的时候自己吃的少或是不想吃饭时,会主动把那一顿药或是那一天的降糖药停掉,请问李主任,我这样做是否科学、可行?

李飞:有些患者为了控制好血糖,自作主张少吃一顿饭,特别是早餐,认为能省一顿药。其实,吃药不仅是为了对抗饮食导致的高血糖,还为了降低体内代谢和其他升高血糖的激素所致的高血糖。并且,不按时吃饭也容易诱发餐前低血糖而发生危险。另外,少吃这一顿,必然下一顿饭量增大,进而导致血糖控制不稳定。因此,按时、规律地用药和吃饭很重要。

只吃粗粮不吃细粮? 错!

读者:我母亲是糖尿病患者,在我们家人的干预下,一直在坚持服用药物,饮食控制也很好,前些天,我们听朋友说,多吃粗粮有利于帮助老人家更好的控制血糖,请问李主任,是否多吃粗粮比吃细粮对控制血糖更有帮助?

李飞:这个说法是片面的,粗粮含有较多的膳食纤维,有降糖、降脂、通大便的功效,对身体有益。但如果吃太多的粗粮,就可能增加胃肠负担,影响营养素的吸收,长此以往会造成营养不良。因此,无论吃什么食品,都应当适度。

荤油不能吃,植物油多吃没事? 错!

读者:我和我的老伴都是糖尿病患者,已经多年了,老伴长年喜欢吃较油腻的食物,他总认为,荤油不能吃,植物油可以多吃点,是这样吗?

李飞:无论动物油、植物油,都是脂肪,都是高热量食物。如果不控制,就容易超过每日所规定的总热量。因此,植物油也不能随便吃。

不甜就能随便吃? 错!

读者:半年前,体检时我被医生诊断为1型糖尿病,从那以后我从来不吃甜的东西,其他饮食正常,可是最近复查血糖,还是不理想,是否其他的食物我也要控制?

李飞:临床上很多患者错误地认为,糖尿病就该不吃甜的食物,咸面包、咸饼干以及市场上大量糖尿病专用甜味剂食品不含糖,饥饿时可以用它们充饥,不需控制。其实,各种面包饼干都是粮食做的,与米饭馒头一样,吃下去也会在体内转化成葡萄糖,导致血糖升高。因此,这类食品可以用来改善单调的口味,提高生活乐趣,但必须计算进总热量。而不应简单的以食物甜不甜作为控制的前提。

打上胰岛素就可以随便吃了? 错!

读者:我父亲79岁了,有高血压、糖尿病多年,先口服的降糖药,后改为注射胰岛素,慢慢他的血糖控制的还比较理想,但近两年,他有些松懈了,饮食上不再加以限制,血糖又出现波动,这是为什么?

李飞:胰岛素治疗的目的是为了血糖控制平稳,胰岛素的使用量也必须在饮食固定的基础上才可以调整。如果饮食不控制,血糖会更加不稳定。因此,胰岛素治疗的同时不但需要配合营养治疗,而且非常必要。

年底前 优质护理服务将覆盖我省三级医院

记者昨天从省卫生计生委获悉,到2015年底,我省三级医院的各个病房都要开展优质护理服务;二级医院中,85%的市级医院、60%的县级医院开展优质护理服务的病房比例不低于60%。

医院要建立门(急)诊护理岗位责任制;优先安排临床护理经验丰富、专业能力强的护士承担分诊工作,做好分诊、咨询、解释和答疑;对急、危重症患者要实行优先诊治及护送入院。

在规范病房患者入、出院护理流程方面,责任护士应当按照要求为患者提供入、出院护理服务,不得交由进修护士和实习护士代替完成。责任护士还要结合出院患者的健康情况和个性化需求,做好出院指导和健康教育工作,健康教育主要包括:饮食、用药指导,运动和康复锻炼,复诊时间及流程,居家自我护理及注意事项等,必要时提供书面健康教育材料。

记者 李皖婷

一周病情播报

查清病因 对症治疗贫血

头晕、耳鸣、失眠、多梦、记忆减退、注意力不集中、脸色苍白、食欲不振、呼吸急促、心悸这些都是贫血的症状。贫血是一种综合征,可引发多种疾病。小儿贫血时可哭闹不安、躁动甚至影响发育。

合肥市一院血液科主任鲍扬濂提醒,贫血的原因很多,贫血患者必须在查清原因后再对症下药。市民预防贫血,平日应注意

进食含铁及叶酸丰富的食物,如蔬菜、动物肝脏等;小儿生长期和妇女妊娠期、哺乳期应加强营养、可在医生指导下口服铁剂和叶酸;胃、小肠手术后病人,慢性胃炎胃酸减少者应注意检查,如发现贫血应积极治疗。

另外,老年人发生贫血,不要自己随便吃“补血药”,一定要去医院查清病因,以防遗漏肿瘤性疾病。 苏洁 记者 李皖婷

住酒店前,先看看公共场所卫生公示牌

合肥市卫生监督所昨日发布提醒,支招市民如何选择安全卫生的住宿场所。

住宿场所宜选择在环境安静,具备给排水条件和电力供应,且不受粉尘、有害气体、放射性物质和其他扩散性污染源影响的区域。走近接待处,要看看有无公共场所卫生公示牌,其内容包括住宿场所卫生许可证、服务人员健康证、卫生监督机构监督检测情况记录、公共场所卫生信誉度标识等。

观察公共区域有无禁烟标志,公用电梯有无卫生质量合格证明。进入房间后,还要感受一下房间是否清洁明亮,公共用具

是否干净齐备,室内有无异味。如果都令人满意,才能选择入住。

合肥市公共场所卫生信誉度量化分级分为A、B、C三个等级,还分别配上了形象的“大笑脸”、“微笑脸”和“平脸”。合肥市卫生监督所提醒广大游客,在选择吃饭、住宿的场所时,请认准“笑脸”,优先选“A级”单位。

市民及游客如发现合肥市存在公共卫生方面的问题,可拨打合肥市卫生监督所投诉举报电话:0551-62182516(上班时间)、13965108119(休息时间),卫生监督机构将及时进行调查处理。

吴昕 阮晓琳 记者 李皖婷

换季了,宝宝衣服这样穿

换季时节,宝宝的衣服究竟该怎么穿呢?

省儿童医院医生说,通常情况下,孩子穿着只要比成人多一件就行,大些的孩子可以和成人一样多;1岁以内的孩子相比已经会走会跑的孩子,穿衣要多一些;不活动或活动量少的宝贝适量穿多些。

给宝宝穿衣有五项原则:一要背暖,二要肚暖,三要足暖,四要头凉,五要心胸凉。带小宝宝出门的时候,爸妈别忘了带薄外套、薄长裤。此外,每个宝宝都应

该有顶帽子。帽子的功能很多,白天可以遮阳,还可以保护头皮,减少宝宝受凉的几率。

从外面回家后,别急着给宝宝脱外套,因为春末夏初的天气常常是“外面闷热而室内凉爽”,而幼儿适应温度的能力不及大人,一下子把宝宝的外套脱掉了,说不定宝宝反而会在进门后着凉,还是应该先让宝宝稍微适应一下室内的温度后,再给宝宝脱外套。 记者 李皖婷

母子俩一同献血 20岁儿子已献血22次

在合肥市中心血站,一对热衷献血的“母子档”特别引人注目——49岁的薛虹是坚持无偿献血40次的“女中豪杰”,共捐献35次血小板,5次全血,献血量总计9200毫升;20岁的儿子张虹宇,捐献血小板也有22次了。

自己坚持献血的同时,薛虹还不忘发动身边的人一起参与,儿子张虹宇就受到了母亲的影响和鼓励。

2014年1月14日,母子俩一起来到血站,完成儿子心中的

小小心愿。本以为是儿子一句孩子话,可是儿子果真献了血,那天薛虹第一次觉得儿子长大了,开始懂得如何去关心、帮助别人。

此后,只要献血间隔期一满,张虹宇便陪同妈妈一起献血。在母亲的熏陶和带动下,儿子对无偿献血充满热情,20岁的张虹宇已捐献22次血小板。平日里,他还在大学当起小小志愿者,带动身边的同学一起加入献血的队伍。

李文 记者 李皖婷