

美国糖尿病协会特约专家指出

“糖友”早餐，三种食物不能少

一份主食、一份蛋奶、一份果蔬

你是否听妈妈讲过“早饭是一天中最重要的一餐”？然而，在生活中忽视早餐匆忙出门的人不在少数。对糖尿病患者而言，早餐是晚餐与午餐之间必不可少的衔接。近日，美国糖尿病协会糖尿病教育专家、注册营养师布朗·里格斯特特别撰文指出，“糖友”不吃早餐的三大坏处。

坏处一：变得更能吃。糖尿病患者几乎都会被要求少吃晚饭，如果次日不吃早饭，上午就会感到饥饿。很多“糖友”自作聪明垫吃点零食，结果摄入的热量往往比吃一顿健康的早饭更多，而且饥饿使其午饭、晚饭的饭量增大。

坏处二：引发低血糖。有的“糖友”为了不吃降糖药而不吃早饭，结果引发低血糖。其实，消化能力好的患者，血糖更容易控制。因此，即便是打一针速效胰岛素也应该吃早饭。

坏处三：反而会变胖。如果糖尿病患者经常不吃早饭，吃中饭时反而会摄入更多热量。长此以往，人就会变胖。

健康的早餐搭配原则应该是：高蛋白、高纤维、低热量、低脂肪。简单地说就是谷类、蛋奶、蔬菜水

果三类食物。蛋白质丰富的早餐能让人更扛饿，血糖波动幅度更小。

如果你早晨时间紧张，可用热水冲一小碗麦片，加入适量低脂牛奶，上面再加几片水果和碎奶酪。如果时间充裕，可以准备两片全麦面包、一杯原味低脂酸奶、一个水果和一小勺花生酱或无糖苹果酱。

如果“糖友”原先没有吃早饭的习惯，不可“一步到位”。应注意自己早餐的饭量对血糖的影响，逐渐增加饭量。

根据中国人的饮食习惯，早饭摄入的蛋白质可选择一个鸡蛋，或一杯豆浆。而主食上，菜包子是一个不错的选择，它同时含有淀粉和蔬菜。爱吃面条和稀饭的人，不妨煮一碗杂粮面，加一些蔬菜，就能避免单纯摄入碳水化合物。

(徐翔)



本版主持人
医疗·健康新闻部主任：王淑云
电话：13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

颈椎不好，折起枕头睡

颈椎病越来越严重地威胁着人们的健康。据第八届北京骨科年会上公布的北京地区骨科疾病流行病学调查数据显示，北京市每10名成年人中就有1人患颈椎病。除了工作压力大、不良生活习惯、缺乏适量运动等造成颈腰椎疾病高发，睡觉也是一大祸首。人的一生有1/3的时间都在睡觉，如果不养成良好的睡姿、用错了枕头，颈椎的健康就每况愈下。

对于颈椎不好的人来说，木板床、棕绷床是首选，而那种过分柔软的床则不利于颈椎健康。那什么样的睡姿是正确的呢？

顺应颈椎的生理弯曲最重要。习惯仰睡的人，枕头高度应以压缩后与自己的拳头高度(握拳虎口向上的高度为拳高标准)相等为宜；习惯侧睡的人，枕头高度应以压缩后与自己的一侧肩宽高度一致为宜。无论仰睡、侧睡都能保持颈部正常生理弧度的颈椎病专用枕头是最理想的。

平时，为了达到支撑颈部的目的，您可将枕头的形状稍加整理，把枕头折一下，从侧面看像一个“6”，凸起部分的高度大约为半肩高，这样就会比较舒服了。

现在市场上有很多所谓的“颈椎保健枕”，但同一款枕头的高度、型号、柔软度并非适合所有人。因为每个人的体型及颈围都有差异，保健枕里填充的药物也没有特殊功效。反而是最普通的荞麦皮枕头实用性更强。填充枕头时，不要填得太满，否则影响其“变形”的能力，正确的方法是填充到约70%就可以了。

对于长期面对电脑的办公室人员，可以利用工作闲暇练习下面这个简单的颈椎操：端坐在椅子上，分别做低头、抬头、左转头、右转头、前伸头、后缩头、让头颈做顺时针环绕和逆时针环绕的动作，每天坚持练习5分钟。

有些人随意摇晃脖颈，其实是在“磨关节”，不能真正起到放松颈椎的作用，有颈椎病的患者做颈椎操时动作一定要缓慢、轻柔。

(林笑安)

痔疮久治不愈有哪些危害？

患者问：我母亲前些年患了痔疮，让她去治疗，她一直拖着不愿上医院，现在身体越来越差，请问这样有哪些危害？

爱民医院肛肠专家答：痔疮包括内痔、外痔、混合痔，是肛门直肠底部及肛门黏膜的静脉丛发生曲张而形成的一个或多个柔软的静脉团的一种慢性疾病。

痔疮较严重时会导致或诱发心脑血管疾病，尤其是老年患者，因患痔疮而产生心理压力，不敢上厕所，长此下去会使便秘加重。当排便发生困难时，患者用力屏气，可使心跳加快造成脑血

管破裂，引起脑出血或脑栓塞；如果出现内痔嵌顿，疼痛还可诱发心绞痛；如有血栓形成，可引发肺栓塞。

痔疮最主要的症状是便血和脱出。大便时反复出血，会使人体损失大量铁元素，引起缺铁性贫血。因痔疮失血而导致的缺铁性贫血，一般发展缓慢，早期没有症状或症状轻微，贫血较重或发展较快时，则会出现面色苍白、倦怠乏力、食欲不振、心悸、心率加快和体力活动后气促、浮肿等。

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠综合

治疗仪，微创技术治疗痔疮，该技术在高频电容场下组织内带电离子和偶极离子在两极间高速振荡产生内源性的热，其热源使痔疮组织液干结、坏死、继而自然脱落，热定向好，局限性强，不会灼伤病人。定位准确、创伤小、出血少、恢复快，适用于重度环状混合痔、复杂性肛瘘、直肠脓肿、脱肛、痔疮、直肠肿瘤等肛肠疾病疑难杂症及手术恐惧患者，特别适合中老年人、注重效率的白领人士和女孩痔疮治疗，同时也适合用其他手术治疗后又复发的患者。

专家热线：3326120

莫让妇科疾病毁掉幸福人生

患者问：我今年39岁，有一个幸福满的家庭。近一年时间，我白带增多，颜色发黄，去医院检查，医生说得了中度宫颈糜烂，我很害怕，请问怎么治疗才好？

爱民医院妇科专家答：子宫是阻止病原微生物进入子宫、输卵管以及卵巢的一道重要防线。宫颈炎有急性和慢性两种，主要表现为：白带过多，发黄，宫颈充血、水肿、腰酸酸痛、小腹坠胀、痛经等症状。

慢性宫颈炎较为常见，其表现为宫颈糜烂。宫颈糜烂是由于炎性分泌物的浸渍刺激、宫颈

鳞状上皮脱落造成的。宫颈管柱状上皮可发生非典型增生，因为宫颈糜烂常常合并HPV感染，就会逐渐向宫颈癌前病变方向发展，患有宫颈糜烂的妇女，宫颈癌发生率高于普通女性近10倍。

对患有宫颈糜烂的女性来说，性生活加重病症，使其感到疼痛，使糜烂面扩大，严重时还会出现性交出血，引起不孕，造成其它器官炎症，如宫颈内膜炎、阴道炎、慢性盆腔炎等，长期刺激还可造成宫颈息肉、外翻、宫颈肥大、宫颈囊肿等病变。

很多已婚女性和未婚女子由于不能彻底的

治愈宫颈糜烂，给她们的身心带来很多伤害。延时治疗宫颈糜烂后患无穷，患病不可怕，就怕不去治疗它。

爱民医院拥有美国先进的leep刀微创治疗技术，是目前治疗宫颈糜烂最先进、最理想的方法之一，只需几分钟，不需缝合，术后不影响怀孕与分娩，是重度宫颈糜烂患者首选的治疗方法。无痛苦、不住院、不伤周围组织、不留疤痕、有效预防宫颈癌，显著降低宫颈癌的误诊率和漏诊率，一次性根治，不复发。

专家热线：3326120

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可提前10天终止妊娠，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。
不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线：**3326120**

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势：

- 1.手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
- 2.随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
- 3.一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
- 4.有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线：0392-3326120



治疗痔疮不开刀 十分钟轻松除痔

[微创 微痛 愈合快]

由经验丰富的主任医师张志刚亲诊

诊疗范围：痔疮、肛瘘、便血、便秘、肛门狭窄、肛周脓肿、直肠脱垂、肛乳头肥大、结肠炎、直肠息肉等疾病。

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠治疗仪，微创技术，治疗时间短，出血少，几乎无痛，恢复快，无后遗症，治疗效果好。

爱民医院咨询电话：**3326120**

