

# “营养治疗”成糖尿病治疗新时尚

在人类与糖尿病马拉松似的对抗中,除了药物治疗和运动健身以外,“营养治疗”也是基本的治疗手段。日前在“国际糖尿病营养治疗新进展”研讨会上,中华医学会糖尿病学分会副主任委员陆菊明教授建议糖尿病人,采用既能保证营养又能抑制高血糖的营养配方配合治疗。

糖尿病人应该少吃,甚至不吃,这个误区已经妨碍

了许多患者的治疗进程,其结果导致营养不良,病情恶化。其实,通过正确的营养疗法反而可以帮助病人控制血糖。个性化的医疗性营养疗法(MNT),能帮助每一个糖尿病人达到治疗的目标。监测碳水化合物摄取种类、总量,是达到血糖控制目标的关键策略,可以帮助患者有效调节血糖和血脂水平,改善代谢反应,减少并发症及改善生活质量。

在发达国家中,“营养治疗”的概念已被大多数医生和病人所接受,并成为糖



尿病人血糖管理的重要部分。而目前国内这一治疗方式还不完善,有待提高。

众所周知,降低HbA1C(糖化血红蛋白)可有效减少并发症的发生。糖尿病的“营养治疗”是降低糖化血红蛋白的重要方式之一。陆菊明教授指出,患者在营养治疗方面,睡前或运动前可食用含能量缓释系统的碳水化合物的营养配方,另外也有比较好的品质和口味。

眼下,治疗糖尿病的方法层出不穷,但糖尿病依然是目前无法根治的疾病,所以糖尿病的管理必须从日常生活的各个细节入手,在饮食、运动和药物方面加强自我控制。陆菊明教授强调,患者要注意日常食物的品种和搭配,在选择营养保健品时要特别谨慎,以保证在补充营养的同时不升高血糖指标。

(新民)



## 打胰岛素昏迷的急救措施

管老先生患有糖尿病,一直在家打胰岛素控制。一天早上,管老先生没有吃饭,加上胰岛素打得稍微有点过量,致使老人昏迷不醒。家人赶紧拨打了120。急救人员赶到后,确诊老人为低血糖,为他注射了一支葡萄糖。约10分钟后老人慢慢醒来,随后被送往医院做进一步检查。

### 急救措施:

1. 绝对卧床休息,迅速补充葡萄糖是决定预后的关键。及时补糖将使症状完全缓解;而延误治疗则会出现不可逆的脑损害。因此,应强调在低血糖发作的当时,立即给予任何含糖较高的物质,如饼干、果汁等。重症者应注意勿使食物吸入肺中呛入气管引起吸入性肺炎。
2. 能自己进食的低血糖患者,饮食应低糖、高蛋白、高脂肪,少食多餐,必要时午夜加饮糖料一次。
3. 静脉推注50%葡萄糖40ml~60ml是低血糖抢救最常用和有效的方法。若病情不严重,则症状可迅速缓解,神志可立即清醒。

(时报)

## 糖尿病患者的“运动处方”

科学研究表明,糖尿病患者在进行运动时应采用有氧运动,如散步、打太极拳等。此外,在运动前须经医生检查批准才可进行运动治疗,运动之后还要做一些整理运动。同时还要提醒糖尿病患者:运动频率和时间应有讲究,建议每周锻炼3次~4次为宜;运动锻炼不应间断,若运动间歇超过3天~4天,则其积蓄作用将减弱;一天中适宜的运动时间应为早晨或下班后,不宜在饱餐后或饥饿时进行运动。

**最轻运动:**30分钟持续消耗90千卡热量;散步、做家务、打太极拳。  
**轻度运动:**20分钟持续消耗90千卡热量;跳交谊舞、做体操、平地骑车、打桌球。  
**中度运动:**10分钟持续消耗90千卡热量;爬山、平地慢跑、打羽毛球。

**强度运动:**5分钟持续消耗90千卡热量;跳绳、游泳、举重、打篮球。  
**运动前后注意事项**  
**运动前:**须经医生检查批准后方可开始进行运动治疗。  
**运动前注意检测血糖,若血糖过**

低,则应加餐,运动前多饮水。  
随身携带易于吸收的碳水化合物食物,如含糖饮料等,并佩戴糖尿病病人信息卡。  
**运动前5分钟~10分钟**先进行低强度的有氧热身运动,严格避免屏气动作,防止收缩压升高。  
在运动时穿宽松的衣裤、柔软的棉线袜、合脚的运动鞋。  
**运动中:**根据自身的具体情况选择适宜的运动项目。避免高强度运动,防止意外伤害。  
**运动后:**运动结束时须做5分钟~10分钟的整理运动,如弯弯腰、踢踢脚等,使心率恢复至每分钟比静息时高10次~15次的水平后再坐下休息。  
运动可引起食欲增加,应注意饮食控制及药物调节。

(解放)

## 真情寻找 100 名尿床儿童 暑假关爱活动正在进行中……

儿童3岁后尿床是病,医学上称为“遗尿症”。尿床孩子睡眠昏沉,不易叫醒,夜间即使叫起也是迷迷糊糊、东倒西歪。  
尿床孩子多偏矮、偏瘦、好动、偏食且有脾气暴躁、自卑、不合群等性格缺陷;尿床史长还会影响大脑发育,导致记忆力差、注意力不集

中,学习成绩下降;成年后男孩易出现小睾丸、小阴茎,女孩易出现子宫、小卵巢等生殖系统疾病。据统计53%的不孕不育患者是由于儿时尿床引起的。  
夏天是治疗尿床的最佳时节,家长千万不要有夏天孩子尿床轻,等等就会好的想法,以免错过最佳

### 治疗时机!

值暑假之际,百余位参加“第五届泌尿研讨会”的专家号发起的“让孩子远离尿床”暑期大型咨询会诊活动在鹤壁展开,特邀著名参会专家亲诊,为患儿免费制订治疗方案及心理健康疏导,对于接受治疗的患者进行全程跟踪指导。请家长把握机遇,名额有限,仅限100名,报名从速。

**尿床康复专家预约热线:**  
0392-3121456



## 肾脏病常用饮食疗法

内煨灰研末后,掺糖和匀,1日3次,每次50g,治肾炎水肿效果颇佳。

10. 黑豆鲤鱼汤: 鲤鱼1条,黑豆30颗~50颗,将鲤鱼去鳞及内脏,将黑豆放入鱼肚中缝合,煮熟至鱼烂豆熟成浓汁,不拘时饮之。鲤鱼利水消肿,黑豆色黑入肾,有补肾作用,二物作汤,有补肾利尿之功。

11. 赤小豆粥: 取赤小豆、白米等量,煮粥至烂。赤小豆甘平,有清热利湿的功效,故此粥可用于湿热所致的水肿。

12. 消蛋白尿粥: 芡实、糯米各30g,白果10枚(去壳),煮粥,1日1次,10日为1个疗程。对慢性肾小球肾炎中、后期正虚虚损,蛋白尿久不消退者尤宜。

电话: 7221333 8009191555  
网站: www.hbtjyy.com

### 中医食疗:

1. 芥菜鸡蛋汤: 鲜芥菜300g,洗净,切碎,煮半熟,加入鸡蛋一个(去壳打匀),加盐少许,有健脾去湿止血之功,治疗水肿,利尿。
2. 玉米须饮: 鲜玉米须1000g,加水适量,煎一小时滤出药汁,文火浓缩至100ml,加白糖300g,1日3次,1次10ml,开水冲服,主治水肿,蛋白尿。
3. 赤小豆汤: 取赤小豆50g,加水适量,煮熟,喝汤吃豆,早晚各服1次,治水肿。
4. 赤小豆冬瓜煲鲤鱼: 鲤鱼1条,去鳞及内脏,冬瓜400g,赤小豆20g,加葱姜末少许及少量料酒、盐,煮汤食用,健脾利尿消肿,主治肾病水肿。

5. 粟米粥: 粟米200g,用清水淘净,加水1000ml,以大火烧开后转用文火,待米粒开花时加入红枣8个(去核切成米粒大小),橘饼20g(切成米粒大小)及糖50g熬煮成粥食用。治水腫。
6. 虫草老鸭汤: 3年老鸭1只,去内脏,冬虫草20g,放入鸭腹内,加盐、水少许,煮烂,饮汤食鸭,补虚治水腫。
7. 黄芪茯苓粥: 黄芪30g,茯苓15g,粳米100g,将黄芪、茯苓切碎,与粳米一起熬成粥后食用,治水腫,蛋白尿。
8. 黄芪苡仁母鸡汤: 母鸡1只,去除内脏,鸡腹内放黄芪100g,苡仁50个煮烂,饮汤食肉,可消水肿。
9. 芋头: 将芋头洗净切片,放锅

## 怕走失,痴呆老母被锁家中 八旬老人隔窗呼唤让人心酸

“开开门,我要出去,我要出去!”苏州的一些人们发现一位八旬老太不停隔着窗户呼喊。老人今年已80岁了,被“关”在这个大约10平方米的小屋内已有个把月时间了,吃喝拉撒全在这间屋子里。原来,老人患有老年痴呆症多次走失,儿子、女儿才把她锁在屋内。而据律师介绍,儿女用这种方法对待老人,尽管出于善意,但确实已经侵犯了老人的合法权益。

据悉,老年痴呆症的发病率高达40%,而大部分人就诊时已经是晚期。老年痴呆症之所以难治的原因在于一般药物很难通过血脑屏障,国际一致把治疗的希望寄托于神奇中药上。复方丹参片一直是治疗冠心病的一线药物,但白云山和黄中药一位博士后利用国际先进的“高通量筛选技术”,从

中找出10种有效成分的科学配比,丹参酮IIA高出国家药典标准2倍。而冰片不但具有明显的通脑醒神功能,更能提高血脑屏障的通过率,使丹参、三七等药物高效入脑,打破了国际老年痴呆症无药可治的僵局。白云山复方丹参片独家获得防治老年痴呆症的专利(专利号:ZL2003101124272),更为难能可贵的是,每天的费用不过几角钱。

目前,白云山复方丹参片年产量80亿片,市场占有率60%以上。白云山复方丹参片独家随身享有两种星级服务:第一是产品过期后可在当地授权的永不过期药店免费换新;第二是买白云山复方丹参片可免费享受“个人健康服务”,免费咨询服务热线:800-830-2398。

## 鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册

### 生理篇

鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编

**养成干净整洁的好习惯**  
Be clean and neat to develop good habits.

**不吸烟、不酗酒、不赌博**  
No smoking, no alcohol and no gambling.

**不购买、食用劣质食品**  
Never buy or eat food that goes bad.

**不与他人共用碗筷 防止病从口入**  
Don't share bowls or chopsticks with others to prevent diseases.

文明相伴,快乐成长!

创意: 郭军全 绘图: 郭军全 翻译: 马爱芹 编辑: 胡玉超