

“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，如弯腰、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：韩绍明 绘图：郭军全 翻译：马爱芹 编辑：胡玉超