

北京上海等大城市读者调查结果： 仅一成糖尿病患者血糖控制良好

◆ 爱丽

在11月14日首届“联合国糖尿病日”之际,中华医学学会糖尿病学分会特别联合北京、上海、广州、杭州、南京、天津、沈阳、西安等大城市主流媒体进行关于糖尿病疾病的读者调查。调查结果显示,仅一成左右糖尿病患者血糖控制情况良好,相当一部分公众对糖尿病可能导致或引发的众多疾病认识不足。

75%的糖尿病患者不知道自己得病

调查数据显示,高达75%的糖尿病患者并不知道自己已经得病。仅有20%的被调查者知道多尿、多饮、多食、消瘦即“三多一少”是糖尿病典型的临床表现。在已知患病的25%糖尿病患者中,仅有30%的患者选择去医院就诊。即我国糖尿病患者中只有一成患者目前血糖控制情况良好。

85%的被调查者不了解2型糖尿病易引发并发症

本次调查中,85%的被调查者表示不知道或不清楚2型糖尿病



可导致或引发多种疾病。例如,高达四成(37%)的糖尿病患者会引起白内障并发现;而糖尿病肾脏微血管并发症可引发尿毒症;糖尿病眼底

微血管并发症更可引发双目失明。此外,脑血管、心血管并发症是糖尿病患者早亡的主要原因,而糖尿病下肢血管病变是引起糖尿病患

者肢体残废的主要原因。

60%的被调查者不清楚长期控制血糖的重要性

调查结果表明,高达60%的被调查者不清楚长期有效控制血糖对糖尿病患者尤其是2型糖尿病患者至关重要。著名的英国前瞻性糖尿病研究(UKPDS)结果显示,HbA1C(糖化血红蛋白)每下降1%,可以使糖尿病死亡的危险下降21%,心脏病发作减少14%,微血管并发症下降37%,周围血管疾病减少43%。因此,2型糖尿病的治疗目标是长期控制血糖,HbA1C才是衡量血糖长期控制的硬指标。

目前,糖尿病已成为继肿瘤、心血管疾病之后第三大严重威胁人类健康的慢性非传染性疾病,且发病率逐年上升,1995年与1980年相比,15年约增加4倍多,更有发病年龄年轻化的趋势。预计到2030年,这个数字将突破4230万。因此,加强公众对糖尿病高危性的认识,对预防治疗疾病至关重要。

多举措抗击糖尿病

◆ 林晶

为有效控制糖尿病在中国蔓延,中华医学学会糖尿病学分会日前宣布,将采取一系列举措对我国糖尿病防治工作进行推动和指导,具体包括:在今明两年开展多中心流行病学调查,全面、科学地掌握糖尿病在中国的流行现状;发布第二版《中国糖尿病防治指南》,对糖尿病防治工作进行更多的规范性指导;同时,中华医学学会糖尿病学分会将携手美国礼来公司共同在中国开展科研项目,提高中国糖尿病诊疗水平。

新一轮的多中心流行病学调查,将在全国范围内对糖尿病患者进行科学取样,全面分析,以期全面、科学地掌握我国糖尿病现状的第一手资料,为中国糖尿病研究和治疗提供强有力的依据。纳入本次大规模流行病学调查的省市已达14个,包括四川、河南和山东等人口大省。而且此次调查的样本数也大大超过以往,每个中心计划调查3300人,能够充分反映各省的糖尿病流行情况。

多做深呼吸 强心又健肺

◆ 丁永明

深长匀细的慢呼吸,可以降低人体基础代谢率和器官耗氧量,久而久之,有助于提高体质和延长寿命。

长期进行深呼吸运动,促使胸部的肌肉经常得到活动,使胸腔逐渐增大,呼吸肌的力量增强,肺脏的扩展能力提高,从而有助于改善呼吸系统的功能。

常做深呼吸运动也能使心脏得到锻炼。心脏处于两肺的深处,在做深呼吸运动的过程中,会有节奏地挤压心脏,有效地提高心脏的生理功能,有助于静脉血管中的血液流回心脏,这样会使心脏的泵血量增加,从而改善全身的营养供应。

做深呼吸运动,对胃肠道也是一种很好的按摩,可改善胸腔、腹腔内各器官的血液循环。“龟”是动物中的长寿冠军,其中一个重要原因就是它的呼吸节律每分钟仅两次。而人类平均呼吸每分钟15次左右,就是最好的登山运动员或长跑冠军,平均呼吸次数每分钟也有8次。

近年来流行一种“呼吸延年法”的运动,简单易学,男女老少均可以进行。只要经常进行这项运动,养成自然的习惯和掌握深呼吸的方法,就能使人延年益寿。

深呼吸运动的方法是:先慢慢



地从鼻孔吸气,使肺的下部充满空气,在吸气的过程中,由于机体的胸廓上抬,横隔膜往下下降,致使胸廓上下的直径增长,腹部慢慢地鼓起;再继续吸氧,肺的上部也充满了空气,迫使肋骨上移,胸廓扩大。完成这些动作需要5至6秒钟,当肺部吸满了空气后,便徐徐地吐气。这样,让肋骨和胸廓逐渐恢复到原来的位置。呼气之后,稍停留2至3秒钟,又重新吸气,如此反复

循环。

任何一种健身方法都不会对所有人有用。对于高血压和冠心病患者,若过度深呼吸会诱发心脑血管收缩,使血压大幅增高。有心绞痛病史的冠心病患者,若强烈地深呼吸2至5分钟,常会诱发剧烈的心绞痛发作,甚至发生心肌梗塞,暴笑大怒的效果等同于深呼吸,高血压和冠心病患者要控制自己的情绪,忌大喜大悲。

助热佳品 羊肉

◆ 余文

冬季天冷,人们应多吃点补助阳气、增加御寒作用的食物,这其中助热佳、营养好、药用价值高而又大众化的补阳上品当推羊肉。

羊肉味甘温,性热。据科学测定,每百克肥瘦羊肉,能产生367千卡的热量,高于瘦猪肉、咸猪肉、牛肉等高热量肉食。不仅如此,其营养价值也极高:每百克中含蛋白质13.2克、脂肪34.6克、碳水化合物0.6克、钙11毫克、磷129毫克、铁2毫克,还含有丰富的维生素B₁、B₂及尼克酸等。我们的祖先早用它来滋养身体。

中医学认为,羊肉是“血肉有情之品”,滋补力佳,具有补虚劳、益气力、壮阳道的功能,妇女凡产后气血不足,腰背酸疼者,只要以羊肉为主加当归、生姜少许同煎成汤,服用后效果良好,这就是中医方剂中有名的“当归生姜羊肉汤”。素性偏寒者,羊肉切细后与生姜同炒作菜佐餐,能增强食欲。羊的全身可说都有药用价值,山羊角还可代替羚羊角药用。

由于羊肉性热,因而素性偏热者,以及肺结核、高血压、疮疡溃腐、热性关节痛和各种出血症等热性病患者,就不宜食用,以免助热伤阴,影响治疗。



冷锋过境护好「心」

◆ 杭兰芳

冷锋过境是一种天气突变现象,主要表现为气温、气压、降水、风向风速的突然变化,以深秋和冬季最为频繁。

医学统计资料表明,77%的冠心病病人,对气候变化的感受性都有升高。特别是每当冷锋来临时,常会导致心绞痛、心肌梗塞发病增多。因为寒冷可使人体血管突然收缩,动脉平均压力升高,心肌需氧指数也相应增高,造成心肌缺氧加重。

因此,有关专家提醒中老年冠心病患者,务必注意护好“心”。具体措施包括以下几方面:

首先要时时掌握气象信息,当有冷锋过境时,及早添衣保暖(包括手、面部)。在饮食上,应适当多吃些产热量高和营养丰富的食物,如瘦肉、鸡、鱼、乳类和大豆制品等。早餐宜饮些热饮料(如豆浆、牛奶),既能驱寒暖身,又可增加养分。同时要注意劳逸结合和情绪稳定,严格节制烟酒。各人可根据自己的年龄和体质,参加一些适当的耐寒锻炼,以增强体质,减少发病。一旦出现胸前区疼痛、心律不齐、面色苍白、出冷汗等症状,应及时服药并积极去附近医院进一步诊治,切勿延误。

吃水果并非越多越好 ◆ 陈远飞



水果风味诱人,是很受欢迎的食物,随着生活水平的提高,食用量也相应上升,但食用时应该关注以下问题。

食疗有别 多数水果性味的偏性较为明显,根据个体的体质和气候季节,因人因时辩证选择,更利健康。温热的水果有橘子、枣、桃、龙眼、杏、李、菠萝、荔枝等,寒凉的如柑、橙、香蕉、柿、西瓜、枇杷、柚等。肝火虚旺者多吃橘子可能流鼻血,宜选择寒性水果,冬天及脾胃虚寒的人适合吃热性

的水果。

食用禁忌 水果与病种的关系也很大,对患病或有症状的人,必须按照病情选择合适的水果。口角生疮、食欲不振、大便硬结者不宜吃桔子,有高血压、便秘、痔疮者不要食用苹果、荔枝,胃酸过多、大便溏泄者少吃李子、梨、柠檬,糖尿病患者回避荔枝、苹果、无花果。

食用时间 一般不把水果作为膳食的必要组成成分,甚至可以看成零食,想吃就吃,随意性较大,我们习惯

饭后进食,也很合适,并无不妥。食物到了胃里,搅和成食糜,经胃酸和酶的作用,进行初步的消化,不会产生对健康不利的变化。

食量有度 考虑到一天膳食的总量,每天进食水果以不超过500克为宜,食用过多,可能影响食欲,特别是含糖量高的水果。有些国家和地区的膳食指导方针中,把水果作为蔬菜一部分,提出每天的食用量推荐,可供参考:美国农业部的食物消费金字塔:水果2至4份,每份100克;日本农林水产省和厚生劳动省的健康饮食指针:水果2客,每客相当于1只桔子或半只苹果;我国台湾的膳食指南:水果3份额,每份额100克。