特膳在糖尿病治疗中的重要价值

近日在深圳召开的“糖尿病瑞品特膳临床应用研讨会”上,国家发改委公众营养与发展中心主任于小冬教授指出:“通过食品营养改善疾病状况,如利用特膳疗法治疗糖尿病,其前景一定十分远大。”

糖尿病人的特殊营养需求

碳水化合物是糖尿病人需要的重要营养素,要求吸收缓慢、代谢较快、代谢负担低,使糖尿病人消化、吸收利用安全、准确、完整。要求同时满足实际利用度低而产生的特殊营养需求,却不导致血糖上升;有效克服饥饿感、保持合适体重,增强体质。膳食纤维可以延缓碳水化合物的吸收,控制餐后血糖浓度,改善高胰岛素血症。美国糖尿病协会推荐每日膳食纤维的摄入量是20–35g,就要考虑膳食补充手段来达到这个要求。

2006年中华医学会肠外肠内营养学分会内分泌代谢学组提出:针对糖尿病患者存在的营养风险,应进行营养指标检测和营养评估。在血糖监测和血糖控制稳定的情况下,一些非糖尿病肠内营养配方可用于糖尿病患者,但要避免过量过快地提供糖类,最好选用肠内营养泵缓慢持续滴入。

重视营养治疗的特殊价值

由于糖尿病传统治疗的局限性,导致病人在膳食方面出现了很多问题。同时过去长期的观点是控制饮食,虽然使血糖控制达到一定目标,但是这种长期控制饮食,会使病人出现其他营养素的缺乏以及免疫力下降,特别是体质逐渐变弱导致更多疾病的产生。

近几年,全球的糖尿病治疗出现了特殊的产品——特膳食品。什么是特膳食品呢?最简单的定义是:针对特定人群,满足特殊营养需要。它的价值特点:第一,营养的定向性。第二,营养的配方设计。第三,营养的定量配比(强化、弱化、添加、去除)。生理特点是含有丰富且具有指向性的生理活性物质,调整人体机能。特膳食品代谢负担比较低,没有毒副反应。没有剂量限制,适合长期食用。

它还采用了传统药膳的因素,一些中药成分比合成药物更加安全,对人体脏器调整有独到作用。它本身热量低,同时富含粘性纤维,降低了淀粉和消化酶相互作用,可延迟胃排空及降低小肠中食物的消化率。

特膳如何满足营养需要

首先,它有一定数量的动物蛋白,以及较高的维生素、矿物质含量。同时还有丰富的生理活性物质,杜绝能够引起血糖波动的一些低分子糖类、低热量、低脂肪,因而具有特殊的营养价值。这是糖尿病特膳的主体配方。第一,可以参与血糖调控,稳定血糖及逐步减少对药物的依赖。第二,补充针对营养、增强体质,减轻忌口危害。重点在于修复和滋养人体重要的器官,恢复人体内在功能,从而有效达到调整和预防糖尿病的效果。在控制常规饮食基础上,补充一些特殊的膳食,实行一揽子补充合理营养、一站式实现养生治糖。

我们提倡糖尿病人尽早使用特膳,主要是考虑到特膳更具有普适性,解决了在糖尿病治疗体系中单一治疗手段无法解决的,一些病理、生理上的对立矛盾。可减轻忌口、减少用药。

特膳和药物治疗相辅相成,不但可以优化药物疗效,同时可以弥补药物副作用。但并不是说使用了特膳就可以完全代替药物治疗。每日坚持特膳,可以起到调整和预防糖尿病发生的作用,帮助糖尿病人提高生存质量。 **马方**(中国医师协会营养医师专业委员会主任)

快速阻击感冒咳嗽

在这个季节,我们需要重视普通感冒的预防和治疗。特别是因为感冒和咳嗽经常相随相伴,对由感冒引起的急性咳嗽要有正确的认识。

■ 区分流感和普通感冒

自入秋以来,各医院接诊的呼吸道疾病患者持续走高。就流行性感冒与普通感冒而言,虽都是“感冒”,其症状却有明显的差别。流感、普通感冒都属于呼吸道疾病,但病原体不同。流感由流感病毒引起,常见症状是突发高烧、头痛乃至全身疼痛、乏力,来势汹汹,并可能引发肺炎、脑炎等并发症,传染性比较强,一旦发现流感疑似症状,要及时就医;普通感冒一般起病较缓,上呼吸道症状如咳嗽、咽痛、流涕等比较明显,少见头痛、发热。

■ 感冒咳嗽需要止咳

吴先生最近不幸被感冒击中,随之出现咳嗽,但他想,“咳嗽不用治疗,撑一撑就过去了。”没想到越咳越厉害,咳得胸口疼痛,晚上睡不着觉。

咳嗽是感冒常见的症状,在感冒发生后48小时内有83%的患者会发生咳嗽,如果在咳嗽发生的初起阶段得不到及时有效的治疗,容易使咳嗽频繁发作,从而导致咽喉疼痛、声音嘶哑、胸痛等病症。

这种常常在感冒后紧接着出现的咳嗽,医学上称之为感冒后咳嗽,通常可持续3–8周,而X线胸片检查却无异常。另外,由于感冒症状好转后呼吸道粘膜充血、水肿等反应仍然会持续一段时间,使呼吸道粘膜对外界刺激的敏感性增高,受到轻微刺激时容易发生咳嗽。及时采用合理的药物进行治疗,可防止咳嗽频繁发作。

■ 如何快速止咳

感冒咳嗽开始时,就应及时服用有效的药物,快速、安全地缓解症状,避免感冒后咳嗽造成咽喉疼痛、声音嘶哑、胸痛等一系列病痛。《中国咳嗽的诊断与治疗指南》明确指出,针对感冒咳嗽需要选用第一代抗组胺药和减充血剂缓解鼻分泌物后流,减轻炎症刺激,并且选用非依赖性中枢镇咳药如右美沙芬有效镇咳。当然如果在自行用药时遇到咳嗽持续加重,频繁发作,治疗无效时,最好及时至医院就诊,让有经验的医生给出明确的诊断和恰当的治疗。 **居文**

中风后为何会出现肌痉挛?

中风偏瘫患者在康复治疗过程中,常常会遇到令人头疼的肌痉挛。六十五岁的刘先生突然脑中风,当他被及时地抢救过来以后,右患肢一点知觉也没有。经过一段时间的治疗,渐渐地有所好转。可是,正当刘先生和家属觉得有了点康复希望的时候,刘先生的右胳膊却逐渐僵硬地向胸前弯曲,僵硬地宛如挽着个篮子似的,医学上就称之为肌痉挛。

人的身体活动是个相当复杂的肌肉群活动,一般一个动作至少有四组肌肉参与运动,是在接受大脑神经和脊髓神经交互“指挥”的基础上共同完成的。由于患者的脑神经受到了损伤,各肌群之间失去了脑神经所发出的协调“指令”,脊神经的运动反射得不到大脑的整合,而“各行其是”,不久就会出现肌痉挛。

从最初的肌无力到肌痉挛有的只需2–3天的时间。患者刚刚摆脱了肌无力,正在恢复肌力的时候猝遇肌痉挛,会给他们很大的打击。如果不能及时解决肌痉挛,会给以后的康复带来困难。确实有许多患者始终停留在肌痉挛状态而不能康复。

迄今为止,肌痉挛和肌无力依然是偏瘫康复界的大难题。尽快使患者产生肌力是康复治疗能否见效的前提。用中药敷贴穴位,刺激经络、进而刺激大脑,在临床中可见瘫痪肢体肌肉从弛缓状态在逐渐提高肌力。当然要恢复原有的肢体活动功能,不仅仅在于肌力得到改善,更需要在提高肌力的同时,引导患者恢复在运动时各肌群之间能协调的正常肌力,也就是说大脑发出的信号与动作要得到较好的配合。上述刘先生患肢的肌痉挛就是因大脑失控,使主动肌与拮抗肌不能协调而造成的。这时,正需要有人帮助他去建立正常的运动模式。因为在治疗中医生能够从患肢肌力变化的情况下,清晰地判断出各组肌肉在活动中所出现的状态如何,可以及时通过适当的手法进行调控,帮助他消除肌痉挛,这样,刘先生大脑对肢体的支配渐渐明朗,肌痉挛状态得以消除。

在中药醒脑开窍和个性化“主动运动”功能训练的交互作用下,使受损的脑细胞逐渐地出现接收反馈刺激的迹象,无肌力的可产生肌力,肌张力高的可降低肌力,并使肌力和关节运动功能得到同步增长,最终使中风偏瘫患者建立起一个随意、平滑、协调的活动功能。 **詹军**

(解放军455医院分院中风后遗症科主任)

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线12月26日主题:癌症的康复和保健,由上海市第一人民医院肿瘤科周晓寒教授解答。电话:021–64848006

周末有肿瘤报告咨询活动

由市科协、市医学会联合举办的大型肿瘤科普报告咨询活动,将于本周末(29–30日)在上海多媒体生活广场6楼(长宁路999号,近中山公园)举行。上海医学会肿瘤学会主任委员、长征医院肿瘤科王杰军教授,中山医院副院长、肝癌专家樊嘉教授,仁济医院副院长、血液肿瘤专家陈芳源教授,五官科医院副院长、头颈肿瘤专家王胜资教授等50多位专家将开展15场专题报告。

参与医院有肿瘤、中山、瑞金、华山、仁济、长征、长海、胸科、肺科等16家医院。

华佗十全酒
销售热线:58632386

几种单花蜜的特性

《本草纲目》中记载蜂蜜入药之功有五:生则性凉,故能清热;熟则性温,故能补中;甘而平和,故能解毒;润而濡泽,故能润燥;缓可去痰,故能止咳,肌肉疮疡之疼;和可以致中,故能调节百存,而与甘草同功。不过,从不同植物上采集的不同单花蜂蜜,因为含有该植物的一些特有化学物质,性状也有所不同,下面对一些常见的单花蜜品做简单介绍。

洋槐蜜:又名槐花蜜、刺槐蜜。纯度高的洋槐蜜呈水白色,果糖比率高,极易被人体吸收利用,且转变成脂肪的能力小于葡萄糖,适合青少年与老年人服用。具有清热解毒、凉血润肺之功效。洋槐蜜中也含有刺槐苷和挥发油等物质,所以其性清凉;临睡前服用能降低中枢神经的兴奋性,有利入睡;常服能改善人的情绪,达到宁心安神的效果;服用后对心烦热燥、紧张头昏、失眠、气虚乏力等有帮助。

枇杷蜜:枇杷又名卢桔、金丸,是秋季重要的蜜源植物。枇杷蜜呈浅琥珀色,香气浓郁,带有杏仁味,性甘凉,具有滋阴润肺、止咳平喘的作用,有助改善肺燥、虚劳咳嗽,痰多、胸闷,饮酒过多、喉痒干咳、声音沙哑等症状。

健康新娘尚
冠生园 特约刊登