

新民健康

为了让市民更好地监测血压,新民健康推出“冬令进补礼包”——智能血压计!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取智能电子血压计一份!每周抽取10位幸运读者,共100个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第86期 | 2015年11月19日 星期四 责任编辑:冯莉君 视觉设计:吕淑林 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

饮食结构不良 体力活动少增大患病风险

新民健康大讲堂聚焦“以健康生活对抗糖尿病”



打造健康上海
造福市民百姓

主办单位 市卫生和计划生育委员会
市体育局 新民晚报社
承办单位 雅培中国 市第六人民医院
市健康教育所
上海东方宣教中心
上海科普教育发展基金会资助项目



新民健康大讲堂

本版图片均为 陶磊 摄

他们不厌其烦地为患者讲解如何合理饮食、如何选择合适的血糖仪、如何进行手术治疗等一切和糖尿病有关的话题。

“严格控制饮食对我来说真是一件痛苦事,这后半辈子什么都不能吃,每天都在纠结吃什么,生活还有什么意思呢?”一名糖尿病患者向医生抱怨。“其实即便是健康的人,也是要控制饮食的。为了健康,合理饮食是每个人都要做的事情,这样想,你心里就平衡了。”营养师曹芸说,饮食疗法十分重要,可谓驾辕之马,但糖尿病人必须认识到,没有绝对不好的食物,只有不合理的膳食搭配。经常有糖尿病患者每天都在纠结到底要不要忌口某种食物,比如鸡蛋,他们认为鸡蛋胆固醇高,吃了对身体不好,反过来讲,鸡蛋中的磷脂还能降血脂呢。”曹芸希望患者改变饮食理念,通过正规的饮食治疗改善病情。

义诊现场,出现了一位年龄并不大的男士。他姓吴,今年39岁,半年前患上糖尿病。专家指出,近年来像吴先生这样的年轻患者越来越多,这种病和生活、饮食习惯有着非常大的联系,尤其对于年轻人来说,进食过度、饮食结构不良以及体力活动越来越少,将会增大罹患糖尿病的风险。“以前我们认为40岁以上比较容易得糖尿病,但现在我们建议年轻人定期进行健康体检,并改变不良的生活习惯,从饮食和运动上杜绝糖尿病的产生。”

本报记者 左妍

有组数据值得我们警醒:截至2014年,全球共有3.87亿人罹患糖尿病。我国患者占到全球患者的四分之一。

我国18岁及以上成人样本中,根据国际最新临床诊断标准诊断的糖尿病估测患病率为11.6%。

中国成年人中糖尿病前期患病率为50.1%,也就是说每两个成年人中,就有一个糖尿病“后备军”。

糖尿病,这个现代人常见的“富贵病”,越来越呈现年轻化的趋势,并逐步显露出它的杀伤力。在2015世界糖尿病日前夕,第30届新民健康大讲堂11月13日在虹桥文化活动中心举行,不仅呼吁糖尿病患者合理膳食、加强运动,更用真实的临床案例和易懂的常识方法教大家如何远离糖尿病危害。

活动当天细雨,但现场座无虚席,前来听讲的200多位市民有的结伴而来,有的

专程从奉贤、金山坐车赶来。市六医院三位专家的精彩演讲博得热烈掌声,到处可见戴着老花镜、拿着本子做笔记的老人。不少人“久病成医”,但仍不舍得放过每一句健康忠告。每到有奖互动问答,台下十分踊跃,好多问题更是得到了异口同声的应答。“我们不是为了礼品而来,我们是为了健康而来!”坐在第二排的一名老人说。

演讲结束后,几位专家立即被团团围住。

监测血糖不能“凭感觉”

市六医院内分泌代谢科主任、市糖尿病临床医学中心常务副主任包玉倩



优化治疗方案。规律地进行自我监测血糖还能预防和发现低血糖,特别是无症状性低血糖。

血糖应该怎么测?

在家自测血糖,指尖毛细血管监测是理想的办法。测血糖的时间点也有讲究。包玉倩介绍说,一般住院病人需1天测7次,因为此类病人大多血糖过高或不稳定,需在短时间内加以控制。但老年人总体以居家为主,生活比较有规律,平时在家测血糖,主要把握好以下几个点:空腹、早饭后2小时、午饭后2小时、晚饭后2小时及睡前。当病情稳定或血糖控制达标时,可每天或隔天测1次血糖。出现低血糖症状、剧烈运动前后、情绪波动以及自我感觉不适时,均需进行自我血糖监测。

同时,包玉倩还强调,血糖监测的方法除了血糖测定外,还有动态血糖监测、糖化血红蛋白、糖化白蛋白等。各种监测方法侧重不同,不能互相替代。

你会用血糖仪吗?

包玉倩主任还在现场和大家分享了血糖仪的选择和使用经验。她说,购买血糖仪不必买贵的,有基本功能即可,患者可选择比较知名公司的产品,因其仪器及配套的试纸质量和售后服务有保障。

“需强调的是,采血前要洗净双手;水肿或感染部位不能采血;刺皮后勿加力挤压,以免组织液混入血样;温度过高或过低都会影响结果;血糖试纸必须保存在干燥环境,尽可能地选择有独立包装的试纸……”包玉倩认为,尽管血糖仪测得的数据与标准的静脉血糖测定值之间存在一定的差异,但仍不失为糖尿病患者自我监测血糖的理想工具,只要正确掌握这方面的知识,一定能提高自我血糖监测的准确性,使自己的病情控制得更理想。

本报记者 左妍

营养专家教你正确“吃”



市六医院临床营养科主管营养师曹芸

经胃肠道消化吸收后释放入血的能力和速度,它就是食物的升糖指数,也就是各大健康网站常说的GI值。”

GI值小于55的食物,糖尿病患者可以食用,即便是平常我们说的“很甜的水果”,如苹果、梨、葡萄等,也可以适量食用。“很多人不知道,梳打饼干并不适合糖尿病患者加餐食用,虽然吃起来是咸的,但它的GI值达72,和西瓜一样属于高GI值食物;此外,还有速溶类的麦片,GI指数比普通的杂粮高很多,也不建议食用。”曹芸强调。

该怎么吃? 其实大有讲究

曹芸还说,中老年人早晨喜欢吃粥、面食,这些食物含有的碳水化合物较高,吸收较快,容易导致餐后血糖升高。她建议,如果喜欢吃面,可以选择拌面,或者将面条和汤底分开来食用;此外,在吃饭顺序上也很有讲究,比如汤可以在饭前15分钟食用;吃饭时按照先蔬菜再荤菜最后米饭的顺序,有助于控制餐后血糖。其实,糖尿病人也可以与正常人一样饮食,关键是总量控制、均衡营养、少食多餐、食物多样化。

对于工作繁忙的上班族,曹芸建议其早餐务必要吃得健康丰盛。不吃早餐容易造成热量摄入中断,可能引起低血糖反应。很多市民因为早上没吃东西,午餐和晚餐大量进食,更容易导致餐后血糖升高,进而出现血糖较大幅度的波动,不利于全天血糖控制。

本报记者 左妍

能不能吃? 查查GI值

说起糖尿病,很多人从字面上理解,得出“糖多惹祸”的结论。他们觉得患上糖尿病就不能吃甜的东西,自己不知不觉吃了许多“口福”。曹芸指出,这种想法其实并不正确。“用甜不甜的标准(即食物含糖量)来判断能不能吃只是一方面,作为患者,更应关心的是所摄食的食物