

糖尿病人能吃蛋吗

◆ 张家庆

众所周知，鸡蛋蛋黄中含有胆固醇，而胆固醇过多可能引起动脉粥样硬化，以致心脑血管病。因此许多人不敢吃鸡蛋，尤其是糖尿病患者更易发生心脑血管病，因此更不敢吃鸡蛋。事实果真如此吗？最近的一篇报告认为糖尿病人吃鸡蛋并无害处。

2014年9月在奥地利举行的欧洲糖尿病研究协会2014年年会上，有一篇澳大利亚悉尼大学的报告。他们的研究对象是140例2型糖尿病患者，体质指数(BMI)均大于25公斤/米²，前瞻性随机分为2组，一组为低蛋组，每周至多吃2个蛋，所缺的蛋白质由其他食物补足，另一组为高蛋白组，每周有6天早餐时吃2个鸡蛋。一共观察3个月，每月门诊时医师书面提出膳食意见吃鸡蛋量，及用单不饱和脂肪及多不饱和脂肪代替饱和脂肪。

3个月前，2组血脂比较，低密度脂蛋白(LDL)、甘油三酯及血糖控制均无差异。高密度脂蛋白(HDL，即所谓“好”胆固醇)2组间差异也不大，但高蛋白组在组内见上升0.034毫摩尔/升，P值0.07。虽然不够统计学显著差异，但有些趋势。考虑到本研究只有3个月，而且病例不多，故研究者认为将来扩大研究，增加样本数，延长研究时间，可能HDL上升会更明显。而以前研究已证明HDL升高者，2型糖尿病发生心脑血管病并发症就较少。

高蛋白组饮食更易饱，更不易饿，因此比起一般饮食更易减轻体重，不易增加体重。

其实世界各国对每天吃鸡蛋量的膳



食指南并不统一，而且相差颇大。每个蛋黄约含胆固醇200毫克左右，因蛋的大小而不同。澳大利亚的国家心脏基金会建议每周至多吃6只蛋，其他还要求低饱和脂肪酸，此对健康人和2型糖尿病都一样。而美国的指南则建议饮食中胆固醇含量

每天少于300毫克，也即一只蛋左右，此时对健康人，2型糖尿病患者则限于每周4只蛋以下。

胆固醇是动物细胞壁的原料，也是胆汁及某些激素的原料，因此是不可少的。植物性食物因其细胞壁不含胆固醇，但人体

自身可以合成胆固醇，所以对食物中外来的胆固醇不必斤斤计较，当然太多是不好的。但从本研究来看，至少每天2只蛋即使对病人也是无害的，而且蛋白质是优质蛋白之一。因此每天吃一两个鸡蛋，价廉物美，富含营养，完全可以放心！

“抗糖路上爱相伴”

由复旦大学附属华山医院内分泌科胡仁明教授等组织拍摄的糖尿病教育电视连续剧“抗糖路上爱相伴”，讲述了发生在蓝光糖尿病俱乐部的故事，通过主人公患糖尿病后婚姻、家庭的悲欢离合，将糖尿病教育内容贯彻其中，形象准确地介绍了糖尿病的健康生活方式。自即日起到11月30日（周一至周五，早上8:00-11:00，下午1:30-4:00）在复旦大学附属华山医院（乌鲁木齐中路12号）门诊大楼5楼49号房间免费发放该糖尿病教育电视连续剧光盘，需要的患者可以领取。（鹿斌）

抗癫痫西部行 突破防治困局

◆ 赵言

由中国抗癫痫协会青年委员会发起组织的“践行癫痫梦，传递正能量”2014抗癫痫·西部行项目总结会近日在山东临沂召开。“抗癫痫·西部行”活动以“爱与责任”为使命，致力于提升西部地区癫痫诊疗水平、促进中心城市与基层医疗机构的学术交流与协作、探索癫痫诊治的新模式。中国抗癫痫协会李世绅会长表示：“癫痫是神经科常见疾病，而且是治疗效果比较好的疾病，绝非大众误认的‘不治之症’。目前，中国有近1000万癫痫患者，其中600万是活动性癫痫患者，同时每年还有40万的新增患者。由于人们对癫痫缺乏正确的认知，医疗资源的匮乏和分布不均，中国有40.6%的患者没有经过治疗，35.4%的患者治疗不规范，这种情况在西部欠发达地区尤为突出。缩小我国偏远地区诊疗水平差异和提升规范性治疗是破解癫痫诊疗困局的两大重要突破点，也是我国癫痫防治面临的重大挑战。”

缩小差异 提升西部诊疗短板

“抗癫痫·西部行”项目组织了由大城市三

甲医院的神经内科、神经外科、儿科等多个学科青年骨干医生组成的专家组，选择当地一家对口的医疗机构作为基地，开展针对性的学术讲座、示范查房、病例讨论以及针对患者的科普教育和义诊等公益活动。今年5月至9月期间，在走完贵州遵义、青海西宁、江西井冈山、四川蓬溪、甘肃静宁、内蒙古牙克石6个地区的基础上，还增加了云南大理、广西南宁、福建漳州3地。

据悉，为期三年的“抗癫痫·西部行”活动2015年将持续扩大并深化项目影响力，无论从覆盖的范围还是内容形式上都有所突破，旨在通过长期对口帮扶，建立疑难病会诊及转诊渠道，打通基层医生进修的绿色通道。

提升认知 规范初始用药是关键

癫痫也称羊癫疯，是由多种原因引起的慢性脑功能障碍临床综合征，癫痫发作是由大脑神经细胞群反复超同步放电所引起的。癫痫在任何年龄、地区和种族的人群中都有发病，但以儿童和青少年发病率较高。新发病诊断的癫

痫患者，在接受规范、合理的抗癫痫药物治疗条件下，首次发作后5年内的长期缓解率（即无发作率）达到60%。

北京大学第一医院儿科主任、中国抗癫痫协会青年委员会主任姜玉武教授指出，癫痫的诊疗是一个长期、细致的过程，在不同的患者身上治疗方案可以演绎很多变化，每一个细节的疏漏都可能导致癫痫的复发和加重。因此，对于癫痫患者的治疗，除了医生要有深厚的专业水平以外，寻求患者的依从与配合是关键。

目前，药物治疗仍是癫痫治疗最常用的方法，应遵循个体化、人性化的治疗原则。此外，癫痫病由于其病程长，发病机制复杂，更加需要医患之间互相信任，彼此合作。对于药物治疗效果不好的病人主要有两方面的原因，一方面是医生对药物选择不当、剂量不足，以及对患者的沟通和指导不足。从患者角度而言，如果依从性差，不能配合医生进行治疗，不按医嘱服药，频繁更换药物、过早减药、停药也会造成治疗过程事倍功半，影响治疗效果。

美国心脏协会达拉斯年会上宣布的一项研究表明：喝咖啡有益心脏健康。因为咖啡可改善小血管功能。

日本冲绳琉球大学的研究人员对27名22岁至30岁的不常喝咖啡的健康成年人进行了研究。参试者分别饮用一杯(5盎司)含咖啡因或不含咖啡因的咖啡。之后用辐射多普勒血流仪测量指尖小血管的血流量情况(手指血流量是人体小血管功能的一个视窗)。两天后，研究人员更换其他类别咖啡重复试验，并测量了参与者的血压、心率和血管阻力水平。结果发现，喝1杯含咖啡因的咖啡可使指尖小血管血流量增加30%，并且含咖啡因的咖啡更能改善参试者的血压和血管内皮细胞功能。

研究人员表示，这项研究探讨了咖啡因对小血管功能的影响，为进一步探索咖啡改善小血管健康提供了重要线索。

喝咖啡改善小血管功能

◆ 屈象

积极领跑 传递健康

◆ 李红

2014年11月1日，以“领跑健康，践行承诺”为主题，借力上海国际马拉松赛事，赛诺菲举办“健康加油站”媒体沟通会，向公众倡导健康生活方式，积极践行社会责任。

作为全球领先的医药健康企业，赛诺菲不仅将创新的产品和治疗方案带给患者，更希望将健康的理念和生活方式传递给公众。此次企业也参与上海国际马拉松赛事，并组织员工及合作伙伴中的长跑健将共同组成50人的方阵并肩奔跑，传递健康。

根据中国卫生部疾病预防控制中心最新数据显示，目前慢性疾病已成为国人健康的头号威胁，患者已超过2.6亿，因慢性病死亡占中国居民总死亡人数的构成已上升至85%。“随着现代人饮食结构不合理和饮酒增多、运动缺乏、长期熬夜等不良生活习惯的滋

生，脂肪肝等代谢相关疾病发病率连年攀升。”上海中医药大学附属龙华医院张玮教授表示，“由不良生活方式造成的脂肪肝已经成为目前白领人士高发的疾病，而脂肪肝的危害不容忽视，不及时干预，部分患者可进展为脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化。且相当一部分脂肪肝患者多会合并糖尿病等其他代谢紊乱性疾病，脂肪肝对糖尿病的发生和发展均有影响，并增加糖尿病患者发生心血管疾病的风险。适当运动和合理饮食是预防和治疗脂肪肝的首要方式，同时注意合理用药，可以加速修复肝细胞膜，缓解肝病症状。”

通过此次上海国际马拉松赛，向公众传递“健康生活、合理用药”的全民护肝意识，可以切实提升公众认知，促进慢病管理在中国的进一步发展。

恶性肿瘤如何标本兼治 妇科恶性肿瘤的术后康复治疗

11月13日、14日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将特邀两位三甲医院主任医师进行以下两场专题讲座，让患者获得相关肿瘤知识。请需要听课的读者来电进行预约登记。

●我国医疗的特色是既有西医又有中医，从某种意义上说，西医重视对症治疗，中医重视整体调理。采取中西医结合的综合治疗方法，消除局部病灶的同时及时辨证调理，因此，在恶性肿瘤的治疗过程中，提倡确诊后以西医为主，能手术切除尽早切除，中医为辅；中期则运用中西医结合疗法，达到标本兼治的效果。晚期不能手术放疗化疗者则以中医调理为主伴以尽可能西药治疗，延长生存期，改善生活治疗。

●妇科恶性肿瘤发病率较高的有卵巢癌、宫颈癌、子宫内膜癌和子宫肉瘤等。对于众多的妇科恶性肿瘤可以通过手术切除，但对于术后的康复治疗及防复发转移治疗才是重中之重。如何科学地治疗妇科恶性肿瘤及有效地预防复发转移？专家将为您解答。

11月13日上午9:00《恶性肿瘤如何标本兼治》由上海市华山医院陈响中副主任医师主讲
11月14日上午9:00《妇科恶性肿瘤的术后康复治疗》由上海市肿瘤医院丁亚琴主任医师主讲

讲座地点：中国科学院学术活动中心(好里角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼东洛厅/长泰厅
详情可询：021-64031830/64311848 相关活动可登陆：www.shjjdwh.com