周刊 2018年7月11日 星期三 第05版

微博:http://t.xinmin 邮箱. 9773859@qq.com

健康养生

午: 竹叶清茶清 与瞌睡战斗,着实让人烦躁不 已。午后喝一杯,可缓解燥热和

大热天的,吃油的太腻,吃凉的 伤脾,吃辣的上火。晚饭吃什么 恐怕是每个家庭煮厨最伤脑筋

常洗热水澡。因为热水洗 澡使身体的毛细血管扩张,有 利于机体排热、排毒,并且能够

解暑要喝热茶。一杯热茶

用热水泡脚。热水泡脚能



冷藏食品风险多

夏天到了,为了贪图凉爽省事,经常会从冰箱 中拿出食物直接就吃,或者稍微在室温下放一会 就吃,这可是非常危险的,因为这些食物上可能就 有单核细胞增生李斯特菌(简称单增李斯特菌)。

单增李斯特菌是一种人畜共患病的病原菌, 也是目前为止唯一一种可引起人类疾病的李斯 特菌。由于感染该细菌后患者临床表现为单核细 胞增多,因此而得名。和大部分细菌不同,单增李 斯特菌在4℃以下的环境中仍能生存和繁殖。普 诵冰箱的冷藏温度并不能阻挡它在食物中的生 长繁殖。但在60-70℃的温度下,15分钟左右即 可杀灭。

相比其他食源性致病菌, 单增李斯特菌的潜 伏期很长,一般在3-21天左右,有时可长达3个 月。受感染者初期会出现单核细胞增多、高热、无 力、头痛、呕吐、腹泻等症状,随后可发展为菌血症、 败血症、脑膜炎等。其发病特征为发病率低、致死

率高,正常成年人感染后的致死率可达到30%。

单增李斯特菌广泛存在于自然界中,对外界 环境耐受力强,土壤、水、植物、饲料中都能发现 它的身影,动物很容易食入该菌而进行传播。据 调查,单增李斯特菌在健康人群粪便中的检出率 约为5%。人们主要通过食入受污染的生乳、奶 酪、冰淇淋、肉及肉制品、鸡蛋、牛蔬果、熟食产品 而感染单增李斯特菌。冷藏食品是尤为需要注意

老人、免疫缺陷患者及新生儿感染后,极易 进展为败血症、脑炎或脑膜炎。孕妇感染后则会 导致流产、早产或死胎, 其对婴儿的致死率为 54%-90%

单增李斯特菌不耐热,一般烹饪食品的温度 都足以杀灭细菌,无须过于担心,只要食用前将 食物彻底煮熟即可。若是生吃不可去皮蔬果,则 应用净水洗净后食用。注意个人卫生和食品卫



摘自上海疾控微信公众号

糖尿病十大误区 你中招了吗?看专家为您破解

糖尿病是一种慢性疾病, 血糖 达标需坚持终身治疗,然而,国内不 少的糖尿病病人对治疗还缺乏认 识, 甚至还存在诸多认知误区, 导致 血糖长期控制不佳, 出现各种并发 症、甚至酮症酸中毒的危险。

从用药、血糖监测、饮食、再到 并发症,我们整理了糖友们误解最 多,排名前十的误区,并邀请了具有 多年内分泌经验的韦冬泉医师为大 家带来了专业解答,看完,您一定受 益匪浅!

(韦冬泉医师:淮海中路宜糖诊 所沪上资深内分泌医师, 内科执业 医师,擅长2型和1型糖尿病的综 合治疗和难治性糖尿病及严重并发 症的个性化治疗。)

关于用药

光吃药就能控制血糖?

韦冬泉:大部分老百姓认为得 了糖尿病只要认真服药,就可以完 全控制血糖。其实,不能因为一味的 增加药量或者种类来控制 血糖, 生 活方式干预(理想的饮食和运动习 惯)才是降糖治疗的基石,配合降糖 药物往往达不到长期和理想的血糖 控制。

任何药都空腹吃?

韦冬泉:门诊的糖尿病患者中 口服治疗占大多数,主要药物有磺 脲类、双胍类、α-葡萄糖苷酶抑制 剂等。这些药作用机理各异,各有特 点.用法也不同。

1. 磺脲类: 如达美康、优降糖、 美吡达、糖适平等。该类药物最佳服 药时间为饭前30分钟。

2. 双胍类: 如格华止、美迪康 迪化唐锭等。由于刺激胃肠道,所以 最好是饭后服用。

3.α-葡萄糖苷酶抑制剂.如 拜糖苹、倍欣等,应在进餐时与第一 □饭同时嚼服。如果在餐前或饭后 服用则疗效大打折扣。因此不同的 药物,服药的时间也不是相同的。

没症状了就可以停药?

韦冬泉: 很多病人认为已经没 有血糖高、口干等症状就可以不再 治疗;服药也是短期行为,医生开给 的药用完了,也没症状了,就可以停 药。这些观点都是不正确的。

原因有二,其一,很多糖尿病患 者血糖已经升高,但未必会有明显 的"三多一少"症状,糖尿病的治疗



达标与否是根据血糖水平来衡量, 而不是以症状来衡量。

其二,糖尿病的降糖治疗最终 目的是为了防控糖尿病相关慢性并 发症(包括心脑血管、神经系统、眼 底、肾脏的慢性损坏和功能障碍)的 发生发展,因此血糖控制好,不在于 -朝一夕,而在干持之以恒,目前类 似于欧美的家庭医生模式,国内逐 渐出现的糖尿病慢病诊所, 糖尿病 慢病管理中心,能有效帮助患者降 低并发症发生概率。

炎炎夏日,胰岛素只需要放冰 箱就可以了?

韦冬泉:根据最新的胰岛素注 射指南,胰岛素在高干25度的情 况下活性就会降低,所以说,尚未拆 封的胰岛素可以放在冰箱的冷藏室 里,大概就是2~8度,千万不能放 在冷冻室里,因为低于0度的情况 下胰岛素就会受到破坏。所以经常 坐飞机的患者注意胰岛素不要托 运,是可以随身携带的。对于我们已 经拆开,正在使用的胰岛素,包括胰 岛素笔芯,只有在室温超过30度 的情况下,才需要储存在冰箱里,不 然是可以放在室温下使用的。

要注意避免阳光直射,从冰箱 里拿出来的胰岛素也不要立即注 射,可在手掌之间来回滚动 10 次, 一来使其回暖,一来可以充分摇匀, -举两得。

打了胰岛素就再也停不了?

韦冬泉: 很多病人认为胰岛素 是"激素",一旦注射了胰岛素,就不 能停,胰岛素治疗会有依赖性。其 实,除了1型糖尿病,2型糖尿病患 者在实际诊疗中, 医生也有可能会 建议患者使用胰岛素。这是在充分 评价了患者胰岛素分泌功能后作出 的决定。甚至有些严重高血糖的2 型糖尿病患者在疾病早期就有可能 被建议使用胰岛素。

这也并不意味着今后就要终身 胰岛素治疗。对于2型糖尿病患 糖化血红蛋白降低于并发症降低概率统计



者,只要胰岛功能得到了一定的恢 复,胰岛素注射是有可能在使用一 段时间后逐渐减量, 甚至停用而改 为口服降糖药治疗的。

关于饮食

不吃药靠严格节食治疗?

韦冬泉:有些患者,一旦知道自 己得了糖尿病,又不愿接受药物治 疗,就开始讨度节食,试图诵讨严格 饮食控制让自己摘掉"糖尿病需要 终身服药"的"帽子"。过度饮食控制 往往会影响人体正常的新陈代谢, 甚至导致器官功能障碍,同时还会 降低患者的生活质量。因此,合理饮 食不等干讨度节食, 走向另一个极 端也是不可取的。当然,您也可以前 往专业的糖尿病慢病管理诊所就 诊,量身定制适合自己身体机能的 饮食方案。如在慢病管理领域比较 靠前的,类似宜糖诊所,拥有一对一 澳洲注册营养师的患教服务,营养 师以碳水化合物计数法精准计算饮 食、精细化推荐每日三餐及加餐食 物用量;并提供节假日、宴会活动等 特殊饮食的应对指导:感冒、讨敏、 生理期等其他特殊时期血糖指导, 给糖尿病患者专业、有效、易于操作 的日常生活指导,赋能患者,提高患 者自我管理能力。

糖尿病患者不能吃水果?

韦冬泉: 水果中有丰富的维生 素、矿物质,纤维素对糖尿病患者有 益处。水果除葡萄糖外还有果糖,水 果中的纤维素对降血糖还有益处。 因此,糖尿病患者可以吃水果,但不 能滥吃,要适量,病情危重时除外。 另外吃水果时间最好在空腹时,切 忌饭后立即食用水果, 而且要选择 少糖水果,如西瓜、草莓、柚子等。

关于血糖监测

尿糖正常了血糖就控制理想了? 韦冬泉: 有不少患者尿糖虽 正常, 但血糖却偏高。这是因为 肾糖阈值升高所致, 糖尿病患者 发生了糖尿病肾病,肾小管滤过 率下降而回吸收增强, 所以滤讨 减少而回吸收增高从而使尿糖阴 性呈现出阴性结果,因此检测尿 糖比不上血糖准确。尿糖正常不 等干血糖控制理想, 应以血糖为

空腹血糖控制正常了,糖尿病 就控制理想了?

韦冬泉:其实不然,有些人空腹 血糖虽然已控制正常,但餐后血糖 仍很高, 血糖控制仍不理想。有研究 表明餐后高血糖对心脑血管存在严 重损害,可以加速血管的动脉粥样 硬化。因此血糖控制的标准是空腹 和餐后都必须正常。

另外这是每一个糖尿病患者都 会关心的问题, 患糖尿病后一定会 出现并发症吗?

众所周知,糖尿病发症,一般 来说病程在 5-10 年都会或多或少 的出现一些并发症。但是如果血糖 控制得好,那就跟正常人一样无需 太担心并发症。严格控糖,能有效 降低和延缓糖尿病并发症的发生 概率,譬如宜糖诊所,拥有专业的 慢病 医疗管理团队,可根据糖前 期、1型糖尿病、2型糖尿病与妊娠 期糖尿病群不同周期,设计多种控 糖套餐方案,对患者的血糖进行全 方位全周期管理,据数据统计,糖 化血红蛋白每有效降低 1%, 并发 症风险减少 14%-43%不等,数据 非常乐观。

您想要去更高端温馨的环境, 轻松就诊吗? 您想随时拥有专业内 分泌专科医生、海外注册营养师、 专业药剂师及护理师团队指导吗? 现在,国外盛行的糖尿病慢病管理 模式已落地上海,坐落在市中心著 名地标淮海中路香港广场的宜糖 诊所引进了美国 MacColl 健康照 护中心的慢性病照护模式,沿袭台 湾游能俊诊所 10 多年糖尿病管理 经验,在这里,一个患者拥有一个 完整的慢病医疗照护团队, 在这 里,一百个人有一百种糖尿病解决 方案,院内从糖前期、糖尿病患病 期到并发症预防进行诊疗服务,院 外提供营养运动用药线上记录随 访跟踪,帮助糖友全面控糖,安心 无忧!

热线电话:22897276 时值盛夏, 酷热 难耐, 天气越闷热人 们就越爱趋凉避暑, 而贪凉过度又易损伤

身体健康,引发感冒、 咳嗽、胃肠不适、关节 疼痛等问题。那么,我 们应该如何避免陷入 健康误区,又该如何 健康度夏呢? 早:赤绿豆粥止 渴解乏。睡了一晚

上,还是觉得眼睛睁 不开,浑身没有劲 儿,怎么睡都睡不 醒。早餐不妨来碗用 绿豆和赤小豆煮的 稀粥吧,不仅能唤醒 胃肠道,还能唤醒迷 离的双眼。

热解燥。午饭过后,要 烦闷的情绪,提高下午的工作

晚:冬瓜海带汤养胃生津。 的问题。

补充阳气。

最能解暑消渴, 这是因为热茶 利于汗腺排汗,可以达到散热 的效果。

够使气血运行通畅,增加足部 的血液流速和流量,增强新陈 代谢。水温以 42℃至 45℃, 温 暖舒适为宜。

运动必不可少。锻炼还可 以加强热适应,提高人体调节 体温的功能, 防止中暑和一些 常见的热证。