

糖尿病患者吃水果讲究取舍

眼下正是各类水果的上市旺季。水果富含维生素及一些抗氧化剂,是日常饮食不可缺少的一部分。如果选择得当,糖尿病患者也可吃一些水果。在挑选水果时,要注意参考水果的血糖指数 GI 和含糖量。



血糖指数表 GI 是代表食物升高餐后血糖能力的一个指标。在营养学上根据 GI 值将食物血糖指数分为高中低三类,GI 小于 55 的为低 GI 食物。糖尿病病人应多选择低血糖指数的水果,有助于保持血糖稳定。这类水果包括樱桃 22~32、李子 24~34、柚 25~36、苹果 36~54、梨子 36~53、鲜桃 28~47、广柑 43~54、芒果 55~66、番茄 55、猕猴桃 52~66。中、高血糖指数的水果则包括葡萄 62、桔子 66、桔汁 67、菠萝 66~77、香蕉 53~66~84~77、葡萄干

64~111~93、干鲜果脯类 90~66,糖尿病患者可限量食用。
即使血糖控制不佳的患者也不必完全禁止水果。因为水果中含有大量的维生素、纤维素和矿物质,这些对糖尿病人是有益的。水果中含的糖分有葡萄糖、果糖和蔗糖,其中果糖在代谢时不需要胰岛素参加,所以,糖尿病人在血糖已获控制后并非一概排斥水果。
另外,糖尿病患者在选择水果时还要参考水果的含糖量。水果中含糖

量多寡不一,每百克食品含糖量在10克以下的有青梅、西瓜、甜瓜、椰子乳、橙、柠檬、葡萄、桃、李、杏、枇杷、菠萝、草莓、甘蔗、椰子、樱桃、橄榄等,糖尿病人可以选用。含糖量在11~20克的水果有香蕉、石榴、柚、橘、苹果、梨、荔枝、芒果等,就得小心选用;超过20克的有枣、红果,特别是干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆等,其含糖量甚高,则禁忌食用。
糖尿病人吃水果的数量,一般每日控制在 150 克左右。需注意血糖和

尿糖的变化,如果吃了水果后,尿糖增加,则减少主食,以免出现血糖升高,糖尿病人也可以吃一些菠萝、梨、樱桃、杨梅、荔枝、柠檬等水果。这些水果富含果胶或果酸,能改变胰岛素的分泌量,使血糖下降。
吃水果的时间建议放在两顿饭之间,最好在运动之前或者运动之后。吃完水果之后进行适量的活动可以将吃水果引起的血糖升高尽快地降下来。运动之后吃水果可以补充运动期间的能量消耗,预防运动后低血糖的发生。但是,不能运动前运动后都吃,只能选择一次。
糖尿病患者最好直接吃水果,而不建议喝果汁。因为果汁是水果的浓缩,往往需要 2~3 只水果才能榨出一杯果汁,糖负荷较高,喝了果汁后容易造成血糖升高,不利于控制血糖。
葛声(上海交通大学附属第六人民医院临床营养科主任、教授)

自 2009 年起,国际尿控协会将每年 6 月份的最后一周定义为“世界尿失禁周”,以提高全世界范围内的相关人士对于“尿失禁”——这一人类第五大疾病的认识。
尿失禁是一种长期困扰成年人,尤其是中老年女性的常见病,它虽非致命疾病,但给人们的生活活动带来诸多不便和尴尬,严重影响人们的生活质量,令患者苦不堪言,因此也被冠名为“社交癌”。然而由于受传统观念的制约,目前尿失禁的就医率远远低于其发病率,往往只有五分之一的人才会主动前往正规医疗机构就诊。
尿失禁既能预防,也可以治愈。尿失禁的临床类型很多,有些尿失禁往往伴随或者继发于其他泌尿系统或女性生殖系统疾病,如膀胱过度活动症、神经源性膀胱、男性的前列腺增生或者女性的盆腔脏器脱垂。
为有效提高患病人群对于尿失禁的主动保健意识,复旦大学附属华东医院泌尿科自 2009 年起每年都定期举办关于尿失禁及相关疾病的患者教育活动。为迎接第四个“世界尿失禁周”的到来,6 月 16 日下午 1:00~3:00,该院将在医院门诊大厅内再次举行尿失禁科普宣教活动,届时泌尿外科张正望教授、孙忠全教授将为各类尿失禁患者提供全面的医疗咨询服务。 雯静

携手专家直面尿失禁

宫颈炎会发展成宫颈癌吗?

颈癌前病变方向发展。因为宫颈糜烂常常合并人乳头状瘤病毒 (HPV) 感染,目前确认宫颈癌的发生与 HPV 感染密切相关,HPV 的持续感染是激发宫颈上皮恶性转化的最重要危险因素。HPV 可反复感染和重复感染,其感染期短,常在 8~10 个月内消失,约 10%~15% 以上女性呈持续感染状态,持续感染高危型病毒的女性,其发生高度病变的风险增加 250 倍,这一发展过程一般需要 5~10 年的时间。
有关防癌普查资料显示,宫颈无糜烂者有 0.39% 患宫颈癌,而患子宫

糜烂者却有 2.05% 患宫颈癌。说明积极治疗慢性宫颈炎,并针对采取积极的预防措施,对保障女性健康及防治宫颈癌有重大意义。慢性宫颈炎和宫颈癌有一些共同症状,如性交后出现阴道点滴出血或白带带血丝。出现上述情形,一定要做宫颈涂片、液基细胞检查、阴道镜检查及宫颈活检等,排除癌变后再治疗宫颈炎。
在排除恶性病变及控制特殊性或非特殊性感染后,宫颈炎以局部治疗为主,使糜烂面柱状上皮坏死、脱落,为新生的鳞状上皮覆盖。物理疗法是目前治疗子宫颈糜烂疗效较好、疗程最短的方法,适用于糜烂

面较大和炎症浸润较深的病例,临床常用方法有:激光、冷冻、红外线凝结及微波等。中医学古代医籍中对宫颈炎早有记载,多数医家认为主要与脾虚湿热有密切关系。主要治则为健固任带,由于湿邪形成原因不同而治法亦异,可采用健脾除湿、清热利湿、温肾祛湿、祛腐生肌等治法。
女性要学会爱惜自己,成年女性每年一次妇科检查。不过早开始性生活是有效预防宫颈炎的关键,还要避免过早、过多、过频的生育和流产。宫颈炎的急性期要加以控制,在发现症状之后要迅速前往医院检查,彻底治疗,以防止转变为慢性宫颈炎。
陆建英(主任医师) 孔徐萍(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院妇科)

面较大和炎症浸润较深的病例,临床常用方法有:激光、冷冻、红外线凝结及微波等。中医学古代医籍中对宫颈炎早有记载,多数医家认为主要与脾虚湿热有密切关系。主要治则为健固任带,由于湿邪形成原因不同而治法亦异,可采用健脾除湿、清热利湿、温肾祛湿、祛腐生肌等治法。
女性要学会爱惜自己,成年女性每年一次妇科检查。不过早开始性生活是有效预防宫颈炎的关键,还要避免过早、过多、过频的生育和流产。宫颈炎的急性期要加以控制,在发现症状之后要迅速前往医院检查,彻底治疗,以防止转变为慢性宫颈炎。
陆建英(主任医师) 孔徐萍(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院妇科)

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号” 别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。
细菌从牙齿危害到心脏
牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35 岁以上人群,80% 以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。
牙周病必须接受系统治疗
很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素 C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗——“牙列帽戴药”加“夹板桥”固定。
牙龈出血、口臭千万别大意
要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。(文/辛勤)

膝关节手术不一定全膝置换



单髁置换手术后可以阻止关节炎向另外一侧髁的发展,并使症状得到长期缓解。
人的膝关节有内侧间室、外侧间室和髌股关节的三个间室,膝关节骨性关节炎往往是一个间室受累严重,其他两个间室只轻度受累或病变发展缓慢,而受累严重的大部分为内侧间室,这就是大多数老年人关节疼痛都在膝关节内侧的原因,拍摄 X 线往往都是内侧间室软骨磨损狭窄,膝关节内翻畸形。
目前医学还没有能力使骨性关节炎的病程逆转,大部分患者的病情会不断地发展、恶化,因此关节炎的治疗还只能早期依赖服用一些药物和关节镜微创手术清理,到了晚期只能行全膝关节置换,全膝关节疗效好,但由于创伤大出血多,恢复较慢,一般恢复期有 3 个月。
老年性骨关节炎病人又大多合并有心脏病、糖尿病和其他内科疾病,往往不能耐受较大的手术创伤,因此还不能很好接受全膝关节置换手术。另外,医生也往往对一些高龄的骨关节炎患者心有顾忌,对这些病人放弃了手术治疗,使得这些病人只能在病痛中了却余生。
随着关节置换技术的发展和进步,微创膝关节单髁置换术获得越来越多病人和医生的认可。另外,要想获得满意的疗效,还需要在医生的指导下严格康复流程。
综上所述,微创单髁置换术为单间室骨性关节炎老年病人提供了很好的选择。
程颢(上海市第十人民医院关节外科主任医师、教授) 本版图片 IC

老李今年 70 岁,多年前就患有严重的骨关节炎,最近更是出现走路困难,上下楼疼痛难忍,并逐渐出现膝关节内翻,为此老李咨询了多家医院,医生除了让他吃止痛药,就是建议全膝关节置换。老李患有糖尿病、高血压,血脂也高,对关节置换一直心有余悸,“还有没有其他更好的选择呢?”
根据老李主要是膝关节内侧疼痛、内侧关节间隙狭窄导致的膝关节内翻畸形,老李还是应该接受手术,方案是仅置换内侧髁。微创单髁膝关节置换降低了手术风险,和全膝置换相比真正做到了微创:手术创伤、截骨量和出血量都只有全膝置换的 1/4,术后活动度高,完全可以避免输血,手术后第二天就可以做到不扶拐行走,2 周就能正常行走,深受老年病人的欢迎。而且如果在骨性关节炎的早期就对内侧间室加以治疗,内侧间室

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪闵广[2011]第 12-25-C394 号 有效期:自 2011 年 12 月 25 日至 2012 年 12 月 24 日止

地址:上海市淮海西路 282 号,286 号 联系电话:021-52300035



非药物
非手术
无伤害
满意之后再付款

黑黛,轻松解决您的脱发形象!

拨打电话 4000-890-900 到公司咨询

享 4 大免费体验,再送 500 元增发抵用券