

为了后代健康 请控制糖尿病

本报记者 朱晓娟 实习记者 曹 聪

饮食运动 双管齐下

刘龙诞告诉记者,“针对糖尿病患者,医生平时费口舌最多的不是指导患者怎么用药,而是叮嘱患者如何注意饮食。过多的食物在体内转化成较高的血糖,这会给身体带来很大危害。从某种意义上来说,糖尿病患者多吃一口饭,这口饭对身体来说就跟毒药差不多。”

“很多糖尿病患者不吃水果,他们认为水果的含糖量很高,其实事实正好相反。”刘龙诞表示,大部分水果含糖量是偏低的,一般常见的水果如苹果、梨等,半斤水果大概与一两馒头的含糖量差不多,这个量并不是很高。但是,应该注意的是,餐前吃过水果以后,用餐时一定要把相当于水果含糖量的主食减掉,要严格控制好糖的摄入量。

郑州人民医院内分泌科主任董其娟也给我们提出了一些糖尿病患者的饮食治疗原则:控制总热量,吃饭七八分饱就可以,多食用富含纤维的食物;主食尽量多吃一些粗、杂粮,以增加膳食纤维和多种维生素及无机盐的摄入;副食荤素搭配以素为主,每天食用新鲜蔬菜500克左右,再搭配适量的奶、蛋、肉、鱼等限制油脂及油脂类食物的摄入量;要定时、定量,少量多餐,食物多样,均衡营养,最好在每一餐当中含有四五类以上的食品。

“有些想偷懒的糖尿病患者抱有侥幸心理,以为饮食合理了,就能控制血糖,这是不可行的。”董其娟说到,只有在饮食相对规律、运动相对固定的情况下,胰岛素才能发挥作用,但是,每个人的体制不同,运动强度也不同。

较年轻、身体情况好的患者可选择强度较大的运动,如快跑、游泳、跳绳、打羽毛球等。老年人、身体情况不是很好的患者可选择较低强度的运动,如散步、打太极拳、甩手等。另外,运动最好在餐后1小时进行,每次运动时间以20~30分钟为宜。

其实糖尿病的治疗很简单,健脾胃,助吸收,如此而已。所以,要想控制糖尿病,需要大家真正做到“管住嘴,动动腿”,养成良好的生活习惯。

据有关调查显示,中国糖尿病患者现已达到1.14亿,位居世界第一!每年因糖尿病死亡的人数高达300万!

中国早已超越印度成为名副其实的糖尿病第一大国,一场空前盛大的“甜蜜危机”正在向我们袭来!解决糖尿病健康危机迫在眉睫。每年的11月14日是世界糖尿病日,2014年世界糖尿病日活动将继续以“糖尿病:保护我们的未来”为口号,致力于宣传“立即行动起来,保护后代健康、造福糖尿病患者及高危人群”的理念。对此,记者采访到郑州市多家医院从事糖尿病临床工作的主任医师,对糖尿病的现状及防治方法进行了了解。

年轻“糖人”更需警惕

郑州市第三人民医院内分泌科主任刘龙诞告诉记者,在中国,20岁以上的成年人中,大概有九分之一的人是糖尿病患者。但是糖尿病前期的人群并不包含在内,而这类人群却占有更大比例。中国有一个很有名的糖尿病研究,“大庆研究”,其结果显示,从1986年到2006年的20年间,血糖轻度升高的糖尿病前期人群如果未加干预,将有93%的人会出现患糖尿病的风险。

郑州人民医院主任医师王慧君告诉记者:“以前糖尿病门诊很少看到年轻人,但现在二三十岁的糖尿病患者也很常见。”王慧君表示,随着人们生活水平不断提高,现在年轻人的生活方式也有很大变化。超重肥胖人数增加,饮食结构不合理,三高食物摄入量太大;运动量、体力劳动量大大减少;晚睡晚起,吸烟、饮酒过多,生活无规律;生活压力大,精神过度紧张,出现不良情绪却无法及时

排解,这些都是糖尿病患者年轻化的主要原因。

河南中医学院第一附属医院内分泌科主任冯志海表示,医学上对糖尿病构筑了一个三级预防:一级是防止正常人变成糖尿病患者;二级是防止糖尿病患者出现并发症;三级则是对于已经出现并发症的患者,如何去防止并发症的发展,从而提高糖尿病患者的生存质量。显然,对一级预防的忽视,也是年轻“糖人”逐渐增多的原因。

中西结合 防糖治“并”

冯志海表示,糖尿病是一种常见的慢性非传染性疾病,是由人体内胰岛素缺乏或功能缺陷所致的遗传性疾病。一旦罹患糖尿病将无法治愈,患者要长期控制血糖,将血糖控制在标准值内,一旦控制不好将可能诱发多种并发症。

冯志海告诉记者,糖尿病并不可怕,可怕的是其产生的并发症。糖尿病的并发症一般可分为两大类,一类是神经并发症,一类是血管并发症。神经并发症会出现四肢麻木、痛凉的周围神经功能异常现象,也可出现胃肠道功能紊乱、泌汗异常、体位性低血压等症状的植物神经功能异常现象。血管并发症有两种,一种是大血管类,如卒中、冠心病以及下肢动脉闭塞等,另外一种就是微血管类疾病,如出现尿液混浊、尿频等肾虚症状,以及出现白内障、青光眼、视网膜病变等眼部疾病。

在糖尿病治疗过程中,一些患者的血糖可以得到很好的控制,如果患者血糖较高,往往采用中西医结合的办法效果比较明显。在糖尿病后期,当有并发症出现时,糖

尿病的中医疗法就有其独特之处,中医强调整体调养,扬长避短地对适应证,根据患者的不同症状,采用疏肝解郁、润肠通便、活血化瘀等方法,改善并治疗并发症。



即时资讯 权威评论
看微新闻 精彩更多

关注方式:

1. 扫描二维码点击“关注”。
2. 在微信查找公众号,搜索“河南卫生新闻网”关注。

