糖尿病合并结核病

饮食辅助治疗很重要

本报记者 姜铃铃 通讯员 石 伟

本期受访专家：郑州市第六人民医院呼吸六科主任医师 康继玲

糖尿病是一种慢性病，需要接受长期治疗。当糖尿病患者诱发了糖尿病肺结核，其治疗就会雪上加霜。除了必要的药物治疗外，饮食辅助治疗也是非常重要的，糖尿病肺结核患者应遵循的饮食原则有以下几点。

高蛋白质 患者宜摄入高蛋白质饮食，可按每公斤体重 1.5~2.0 克供给。蛋白质的来源应以乳类、蛋类、肉类、动物内脏和豆制品为主。

高热能 热能的供给对于糖尿病肺结核患者来说应稍高于正常人，一般按每公斤体重 40~50 千卡的热能供给，全日热量达 2500~3000 千卡为宜，以满足患者的生理需求及疾病的消耗。但糖尿病肺结核肥胖患者及老年人伴有心血管疾病时摄入热能不宜过高，一般控制在 2000 千卡。

限制碳水化合物 碳水化合物主要来源于患者主食及蔬菜、水果和糖类。摄入量一般不加限制，但是患者伴有糖尿病时，碳水化合物的供给量每天应限制在 200~300 克。

充足的维生素 维生素 A 能提高机体的抵抗力，维生素 B 和维生素 C 参与体内代谢，还有增进食欲、健全肺部和血管等组织的作用。维生素 D 可帮助钙质吸收，而钙质是结核病灶钙化所不可缺少的物质。因此，钙质和维生素的供应量必须充足。

一般而言，肺结核病属于消耗性疾病，对饮食的要求较高，原则上是增加营养，多吃高蛋白、高热量、高糖类食物，以增强抵抗力，补偿因疾病引起的消耗。但是，糖尿病并发肺结核时，高热能、高糖类饮食，必然会使血糖升高，加重病情。所以，糖尿病并发肺结核时，既要顾及糖尿病本身，又要兼顾结核病变，在饮食方面一定要非常慎重。

郑州市 第六人民医院 (0371) 60331627

情绪过激 可能“激”出眼病

河南省中医院 李 欢

眼睛是心灵的窗口。很多眼部疾病都会受到不良情绪的影响，比如生气或忧虑过度的时候会感觉视物模糊，甚至头昏目眩等。《黄帝内经》记载：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。说明情绪过激能影响人体气机发生相应的疾病。因此要调理好五脏气机，避免情志过激，从而达到远离眼部疾患的目的。那么如何才能达到呢？

首先，遇到烦恼胸中憋闷时，要理智地控制情绪，到清净的地方，调整呼吸，并进入静谧的状态，同时按摩眼部周围的穴位，如睛明、承泣、四白、太阳、攒竹等至局部微微发热为止，可使头脑清醒，心平气和。

其次，处于忧郁烦乱时，可听一下舒缓的交响乐舒缓情绪，并适当地做些体育锻炼来放松身体，这两者对于排解忧郁的负面情绪很有帮助。

妙招共享

食醋泡脚 促进血液循环

用醋泡脚，能起到减压、强壮身体、促进血液循环之功效。下面具体介绍一下用食醋泡脚的几个好处：

强身健体 长期坚持用醋泡脚，不仅能改善睡眠质量，还可强壮身体、增强抵抗力。

减压 经常用醋泡脚，可协调交感神经和副交感神经的兴奋程度，松弛原本紧张的神经。

促进血液循环 冬天手脚冰凉的情况多是由于身体血气循环不通而导致的，使用醋泡脚可加速人体的血液循环，改善身体各部分因为长期不动或疲劳而导致的缺氧，增强新陈代谢，改善手脚冰凉情况。

（秦海凯）

预防皮肤病 『减压』是关键

本报记者 朱晓娟 通讯员 尹 歌

皮肤不仅是我们的“门脸”和“卫兵”，更像是反映健康状况的一面镜子。当生物钟发生紊乱或内脏器官有了病变时，很容易通过皮肤发出警报。

郑州市第二人民医院皮肤科主任王西京说：“许多皮肤病都会因为精神紧张、过度疲劳、生活作息改变等原因而加剧。同时，皮肤病容易反复发作，患者被红疹、瘙痒等反复困扰，严重时无法正常休息和工作，进一步导致病情加重，形成恶性循环。”

其实，细菌、病毒本就繁殖快、攻击性强，当人们过度劳累、抵抗力下降时，病毒很容易从呼吸道侵入，诱发病毒疹，或者加重原有的皮肤问题。

王西京提醒大家，要想预防皮肤病，“减压”是关键。首先，生活中注意均衡饮食，规律作息，保证充足的睡眠，避免长时间熬夜、过度劳累等。其次，经常到户外活动，呼吸新鲜空气，增强体质，并注意心理调节，及时清理不良情绪。最后，还要注意室内要经常通风换气，促进空气流通，勤打扫卫生，勤晒衣服和被褥等。家有传染性皮肤病患者时，应及时进行隔离治疗，并对其所用的物品、房间等进行消毒。

口臭顽固 小心患了胃病

郑州大学附属郑州中心医院 王建明 屈重行

这天，小王来到郑州大学附属郑州中心医院，不好意思地对医生说，他的口臭特别厉害，虽然他也很注意口腔卫生，可是仍然抵御不了那股臭气。现在的他都不敢与同事太过亲近。

郑州大学附属郑州中心医院消化二病区主任杜晓林说，口臭是指呼吸时经口呼出令人不愉快气味的一种表现，是众多口腔异味类型中最常见的一种。

顽固的口臭，即使刷牙、漱口也不能消除，甚至应用口气清新剂也难以掩盖，严重影响人际交流，最是让人苦恼。

杜晓林说，口臭多是由于口腔疾病引起的，比如龋齿、口腔溃疡等，往往可经过治疗口腔疾病、保持口腔卫生等方法消除。无口腔疾病而又长期不能消除的口臭，往往需要考虑是不是患了胃病。

杜晓林说，顽固的口臭，需要检查是不是上消化道出问题了。首先，要排除是不是感染了幽门螺杆菌。幽门螺杆菌感染人体后，会在胃内寄生并大量繁殖。幽门螺杆菌可以分解尿素产生氨、硫化氢和甲硫醇等，而这几种气体正是口臭气体中的主要组成部分。另外，有些消化性溃疡的患者，由于溃疡创口的污染、部分食物残渣的腐化，使得呼出的气体发出臭味。还有一些消化不良的患者，吃进胃内的食物，由于排空或消化的不充分，也会出现口臭。