

世界糖尿病日:健康饮食与糖尿病

据新华社 11月14日是“联合国糖尿病日”，今年的宣传主题是“健康饮食与糖尿病”。据长沙市中心医院内分泌科主任邵挥戈介绍，冬季是糖尿病高发期，糖尿病患者要“管住嘴，迈开腿”，多运动，饮食荤素搭配清淡适宜，建立饮食、治疗、预防结合的立体保健网，改善糖尿病患者的生活，预防并发症的发生。

建立饮食、治疗、预防立体保健网

长沙市中心医院内分泌科副主任徐爱霞认为，糖尿病患者改善整体饮食质量有助于预防2型糖尿病。存在高血糖、高血压、高血脂的糖尿病高危人群应摄入更多全谷类、水果和蔬菜，减少摄入含糖饮料和饱和脂肪，这对预防糖尿病会有显著的效果。

邵挥戈提醒，还有糖尿病患者注射胰岛素治疗，认为注射得多，血糖就会降得快，这是错误的认识。如过量注射，极易引起低血糖反应，出现心悸、头晕、乏力、出汗等不适，严重者诱发心肌梗死，危及生命。而血糖下降过快，还可能导致脑水肿，引起意识障碍甚至昏迷。因此胰岛素的使用一定要科学、规范，并定期至内分泌门诊复查、依血糖情况调整药物剂量。

专家指出，胰岛素是一种生物制

剂，未开封的胰岛素适宜的储存温度是2-8摄氏度，最好置于冰箱保鲜层中，以保鲜盒保存。开封后的胰岛素可置于室温下，但不能直接暴露在阳光照射之下，以免失效。开封的胰岛素在室温下一般可保存28天。不慎冷冻结冰的胰岛素制剂，即便解冻后也不能再使用。外出旅游时胰岛素可使用小冰盒子携带。

糖尿病患者增多

近年来，儿童糖尿病发病率呈逐年上升趋势。记者从湖南省人民医院了解到，近期医院接诊了不少患上糖尿病的儿童，其中有些儿童不得不定期监测血糖，甚至注射胰岛素。

据湖南省人民医院儿童医学中心副主任徐璇介绍，一些糖尿病患者出现头晕、乏力、口干、大量饮水等症状，一开始家长还以为是感冒，却不知孩子患上了1型糖尿病后，甚至出现中毒并发症，需要入院治疗。

家住湖南常德石门县的11岁的惠惠(化名)近期出现头晕、乏力、多饮、多尿情况，同时伴有呕吐、腹痛、气促，经医院检查，惠惠被确诊为“1型糖尿病、糖尿病酮症酸中毒”。由于病情复杂，惠惠被当地医院送往湖南省人民医院儿童医学中心进行治疗。

徐璇说，像她这样的1型糖尿病患者必须终身注射胰岛素。1型糖尿

病由免疫与遗传方面的因素触发，患者体内的胰岛细胞受损，导致无法分泌人体必须的胰岛素，因此必须终身注射胰岛素，并严格控制饮食、适量运动、定期监测血糖。

徐璇分析，人工喂养、过早添加辅食、病毒感染这些因素增加儿童患糖尿病几率。母乳喂养的比例下降、时间缩短是儿童1型糖尿病发病的诱因之一。此外，出生后过早接触麸类食物如面粉、面筋的小孩，以后患糖尿病的几率要高于其他儿童。

专家提醒，预防儿童患上1型糖尿病，除了保证母乳喂养时间，不过早添加辅食外，还应尽可能避免孩子感染病毒，在冬春病毒流行季节，少带孩子去人多的地方，尽可能减少孩子接触病毒的机会。

发病趋于年轻化

成都市民小袁今年只有32岁，却已经因为糖尿病酮症酸中毒病情危重在成都市第三人民医院重症监护室抢救，好转后转入了该院内分泌代谢科治疗。小袁告诉记者，平时没有什么症状，根本没想到会得糖尿病。

成都市第三人民医院内分泌科副主任李华琦介绍，小袁这样的患者并不是少数，近年来该院内分泌代谢科就收治了多位年轻的2型糖尿病

患者。糖尿病已经不是老年病了，越来越多的年轻人因为不良生活习惯患上该病。

李华琦告诉记者，久坐、长期熬夜、压力过大、超重等因素，会让身体里的胰岛素不能很好地发挥调节血糖的作用，造成2型糖尿病。糖尿病早期症状不太明显，容易被忽视。如果出现容易疲劳、烦躁、视觉模糊、伤口不易愈合等症状，一定不要掉以轻心，这些可能是早期糖尿病的“警示信号”。

李华琦建议，年轻人也要重视定期检查血糖，尽早排查糖尿病，早发现、早治疗。

无须绝对“禁糖”

是否患了糖尿病就需要禁止食用糖？第三军医大学新桥医院内分泌科主任郑宏庭解释，糖尿病患者可根据自身需要合理食用糖，并不需要绝对禁止食用糖。

郑宏庭说，糖作为一种营养素，供应了人体活动70%的能量，糖对于人体正常运转来说必不可少。糖分为单糖、双糖和多糖。单糖(葡萄糖、果糖等)在水果中含量丰富，甜度大，吸收快，食后能迅速进入血液，对于糖尿病患者来说应尽量少吃。双糖(蔗糖、麦芽糖等)食后也很快进入血液，糖尿病患者也不宜多吃。多糖

大多以淀粉、食物纤维形式存在于食物中，消化吸收慢，有利于保持血糖平稳，糖尿病患者可以根据血糖指数和身体状况适量吃。

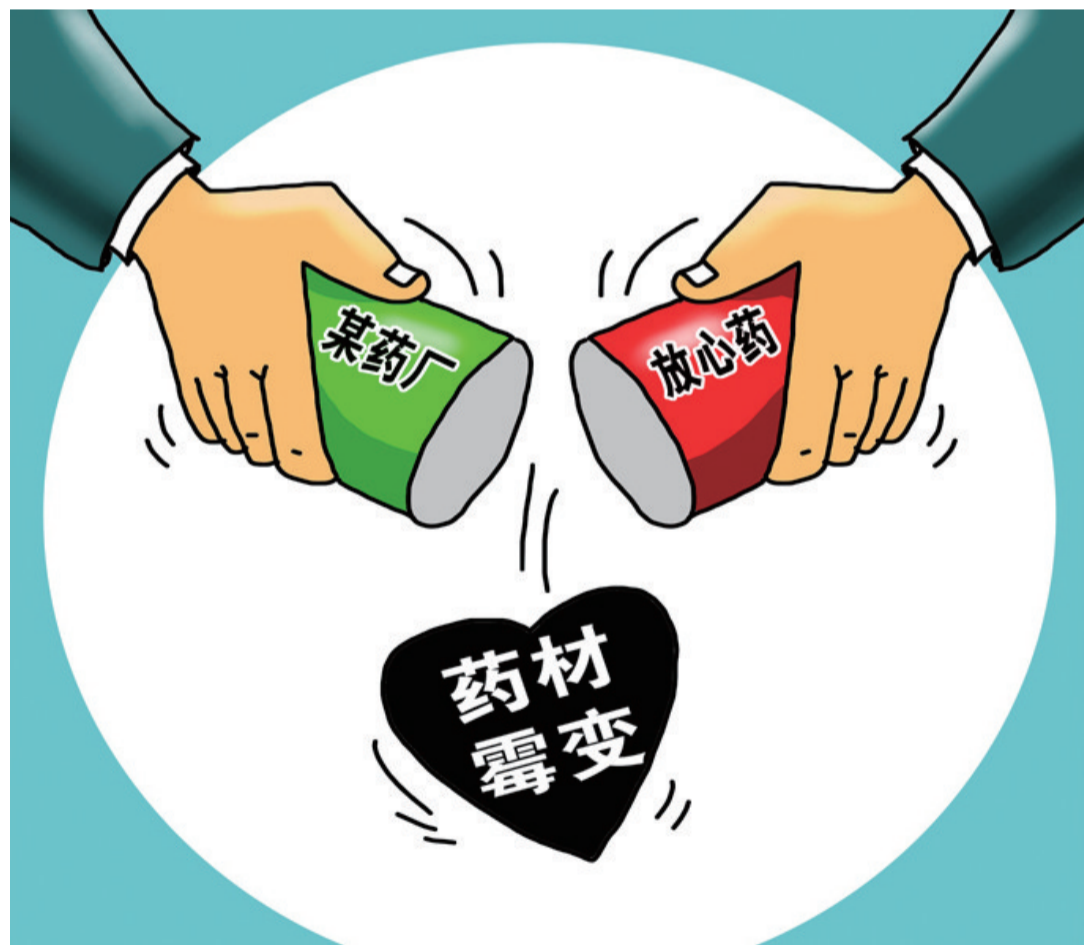
郑宏庭提醒，对于糖尿病患者的治疗，在日常生活中要清淡饮食，减少高热量食物的摄入，少食肉类，多食蔬菜，补充膳食纤维，注意营养搭配。可以借鉴西餐的一些烹调手法，通过中餐“西”吃的方法享受健康丰富的饮食。

郑宏庭介绍，饮食治疗是糖尿病的基础治疗方法，中餐常用的煎炒烹炸因为高油、高脂、高热量容易阻碍糖尿病患者饮食治疗。糖尿病患者烹调膳食时可以借鉴西餐中常用的蒸、拌、煮等办法。

专家指出，一般西餐烹调方法很少用油或不用油，对糖尿病患者有益。能生吃的蔬菜尽可能生吃，或者用开水烫一下即可食用，这样可以充分保留蔬菜的营养成分。

郑宏庭建议糖尿病患者控制膳食总热量的前提下，可以适当增加西餐常用的一些蔬菜，如黄瓜、番茄、生菜、卷心菜、花菜、西兰花、土豆等。这些蔬菜所含热量低，有的有利尿作用，有的可降低血压、软化血管。特别是土豆，血糖生成指数比米和面都低，可以代替主食。

■帅才 牟旭 董小红



国家食品药品监督管理总局最近发布调查结果，一批制药企业及其存在的种种问题被公之于众。吉林修正药业因部分药材发生霉变，故意编造检验报告而名列其中，引起舆论批评。作为长期宣称生产“放心药”的知名企业，竟也存在质量问题，并试图用编造报告来掩盖事实，如此行为令人震惊。

■新华社 朱慧卿

勿轻信养生类节目虚假宣传

据新华社 国家食品药品监管总局15日发布安全警示称，养生类电视节目“枫叶正红”以养生讲座之名，变相发布虚假广告并夸大产品功效，请消费者不要盲目购买其推销的“一力牌参茸片”，以免上当受骗。

据介绍，“一力牌参茸片”实为保健食品，批准的保健功能为缓解体力疲劳。“枫叶正红”节目广告宣称该产

品具有“促进血管扩张、使心率加快或减慢、降低血压、增强心脏功能、增强骨钙沉积、改善并预防骨质增生”等药品治疗作用，涉嫌非药品冒充药品。目前，食品药品监管部门已对“一力牌参茸片”保健食品发布违法广告行为依法予以严肃查处，对“枫叶正红”养生节目的违法行为和发布的违法广告依法移送相关部门查处。

对此，食药总局提醒广大消费者：保健食品不是药品，没有治疗作用。公众患有疾病应在医生的指导下治疗，不要轻信虚假广告宣传，盲目购买使用这类产品，以免上当受骗、威胁生命健康。如发现违法宣传销售类似产品的行为，应及时向当地食品药品监管部门投诉举报。

■王思北

早产儿发生率逐年上升

据新华社 11月17日是世界早产日。专家指出，随着环境污染加剧、高龄产妇生育二胎和试管婴儿的增多以及促排卵药物的滥用，早产儿发生率逐年上升趋势。

湖南省人民医院新生儿科主任张爱民教授介绍，目前导致孕妇早产的因素较多：一是双胞胎、多胞胎增多，双胞胎早产发生率较高；二是孕妇产前或产时宫颈先天异常，从未接受产前检查；三是孕妇生活习惯不佳如抽烟、饮酒、使用非法药物；四是孕妇心理压力过大，生理状况

出现问题，例如胎膜过早破裂、子宫颈感染、阴道感染、性病及其他感染、高血压、糖尿病、凝血机能异常、怀孕前体重过轻、过度肥胖等。预防早产，首先孕妇要注意休息，不要加班熬夜、劳累过度；第二，孕妇应戒除吸烟、酗酒等不良嗜好，避免紧张、焦虑和抑郁等不良情绪，保持精神上的愉快；第三，孕妇孕期摄取合理充足的营养，饮食保证热量，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素和各种维生素。孕妇产前营养不良会导致胎儿发育不良。

■帅才

湿疹应掌握正确的防护知识

据新华社 第十届中国皮肤科医师年会暨全国美容皮肤科学大会日前发布一项调查显示，多数参与调查的受访者曾经被诊断患有湿疹，但对于应当怎样预防或护理湿疹，却存在许多误区。

超过1.1万名网民参与了这项题为“你了解湿疹吗？”的调查。湘雅医院皮肤科谢付红教授指出，湿疹患者应保持皮肤的滋润，不要过多清洗，尽量减少对皮肤的刺激。饮

食方面，烟酒尽量少抽少喝，但一般不用过多忌口。误认为患上湿疹是免疫力低下，盲目用一些提高免疫力药物的做法也是不对的。

调查发现，只有32.15%的人认为湿疹有必要用保湿护肤品，43.93%的人认为可用可不用，甚至有23.92%的人认为根本不需要用护肤品。然而，根据中国医师协会皮肤科医师分会制订的湿疹治疗指南，湿疹的基础治疗是保持润肤。

■胡浩

警惕感冒诱发鼻咽炎

据新华社 成都市民陈先生最近一直流鼻涕、打喷嚏，持续了好几周，刚开始以为是“感冒”了，经过医生诊断才知道是一种季节性疾病——鼻咽炎。专家提醒，冬季鼻咽炎高发与口臭、身体不注意保暖有关。

成都市第三人民医院呼吸科主任包勇介绍，在冬季感冒大军中，大约有15%至20%的人愈后一两个月内还继续咳嗽、鼻塞，这些患者并非是反复感冒，而是患上了鼻咽炎。鼻咽炎是鼻咽部粘膜的炎症，多发于冬春季节，有急性、慢性之分。急性鼻咽炎一般为感冒的先兆，刚开始是由于弱病毒侵袭鼻腔，后来则发展为咽腔内组织感染。急性鼻咽

炎有鼻塞流涕、痰多发热等感冒症状，患者需要多加注意，避免当成普通感冒延误治疗。

包勇说，不良的空气环境容易引发这类疾病，例如室内温度过高、空气干燥，房间内灰尘和霉菌滋生，以及长期吸烟环境等。

包勇提醒，想要预防鼻咽炎，除了应该尽量避免接触过敏源及减少环境致病因子外，生活上也要注意忌口保暖，多喝水，适当休息，注意室内空气流动，锻炼身体。同时，平时还要注意不要熬夜，保证睡眠充足，避免吃生冷食物。慢性鼻咽炎患者还需要定期随访，及早排查鼻咽癌等疾病。

■董小红