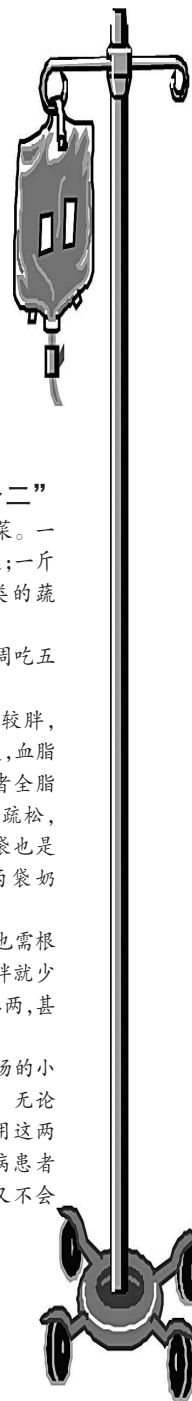


健康管理及慢病防控系列报道之一二一

□ 本报记者 李颖

只要饮食科学糖友无须挨饿



得了糖尿病,似乎就进入了一个定式:“这个不能吃,那个不能吃”“这是治不好的病”……常常导致许多糖友的糖尿病治疗之路误区密布,陷阱丛生。其实,作为一个聪明的糖友,完全可以依靠科学饮食避开这些误区,巧妙地与糖尿病共存。正像中华糖尿病协会会长、北京协和医院糖尿病中心主任向红丁教授所说:“科学的食疗是糖尿病治疗的基础。”

每10人中有一位糖尿病患者

数据表明,2013年,中国约1.14亿人已经确诊为糖尿病患者,其中18岁及以上成人占11.6%,糖尿病“后备军”人群达到50.1%。“这意味着我国10人中就有1个患者。”向红丁指出,目前,我国还有4亿人血糖正常但是却容易得糖尿病,处于糖尿病高危人群中。

据数据显示,中国每天会增加1.5万糖友,每小时就增加500人,每分钟增加10人。更加令人震惊的是,糖尿病住院患者慢性并发症总患病率达73.2%,其中神经病变最高,为60.3%,其次还有眼部疾病、肾脏疾病、高血压、心血管病、脑血管病、下肢血管病变等。据世界卫生组织估计,2005年至2015年中国由于糖尿病等慢性病导致的经济损失高达5577亿美元。

目前,糖尿病在我国已经呈“井喷”态势。与此同时,我国糖尿病现状出现了年轻化、难控制性等新特点;患病率高,知晓率、控制率低等问题也急需解决。加强防控,减少糖尿病对人体的伤害刻不容缓。为此,人民日报《健康时报》、中华糖尿病协会、济南文达康参鹿生物技术有限公司联合举办了“首届糖尿病与食疗国际研

讨会暨关爱糖尿病患者1211爱心工程”,为更多糖尿病患者提供最佳食疗方法。

糖尿病前期应重点预防

上世纪90年代以前,到内分泌科就诊糖尿病的患者基本上都是老人,而现在内分泌科确诊的糖尿病人有近1/3是低于40岁的年轻人。生活节奏快、饮食不规律、压力大、不按时运动等这些年轻人难以改变的现实,让年轻人很难摆脱糖尿病阴影。“生活方式的变化引起糖尿病患病情况的改变。”北京大学公共卫生学院教授马冠生指出,目前,我国居民的腰围越来越粗了,这与食物越来越精细,出行方式用汽车代替了步行,吃得精,动得少等生活方式密切相关,这些都是引发糖尿病等慢性病的重要原因。

据了解,我国患者的血糖升高以餐后血糖升高为主,但目前的常规健康体检只检查空腹血糖,没有对单纯餐后血糖升高的人群及时诊断。餐后2小时血糖低于7.8是非糖尿病患者,高于11.1是糖尿病患者,高于7.8低于11.1的是糖尿病前期人群,被比喻为糖尿病的“后备军”,调查数据显示,这部分人群已经接近5亿。

“糖尿病危害巨大,给患者造成生活上的不便,以及肉体和精神上的痛苦,尤其是并发症对健康和生命的威胁甚至导致残疾和早亡。对患者及家属也造成了重大的经济负担。”向红丁表示,糖尿病前期是预防的重中之重。

饮食是治疗糖尿病基础

“饮食控制是治疗糖尿病的基础工作。”北京同仁医院内分泌科主任杨金奎教授表示,控制饮食的目的不仅仅是为了降

血糖,也是为了提供适当均衡的营养,保持理想体重,将血糖血脂控制在理想范围内,延缓并发症的发生。

杨金奎介绍,均衡的营养需要保证六类食物的摄入,包括奶类、五谷根茎类、蛋豆类、蔬菜类、水果类及油脂类。不同种类的食物含有不同的营养素,每天饮食选择要多样化并且适量,才能保证营养的均衡。在众多食物中,有些含有丰富的氨基酸,如黑豆、人参等,有利于胰岛素的合成,发挥糖代谢功能。

“糖尿病饮食控制不是控制总量,如果食物摄入不够,没有达到多样化标准,很容易发生营养不良,而糖尿病本身就会导致营养不良有关。”卫生部北京医院营养科主任王璐教授表示,很多人认为糖尿病人吃得越少越有利于控制血糖。“每天只吃粗粮不吃细粮,只吃青菜不吃肉类等,其实这样的饮食习惯,很容易导致人体营养不良。”王璐再三表示:“同时要学会估算食物的质量,合理调配饮食。”

“吃得少利于降血糖”是误区

治疗糖尿病,调整饮食是关键。“近几年,很多韩国人都在通过食疗来防控糖尿病,结果韩国的糖尿病发病率和死亡率却在逐年下降,这也在一定程度上证明了食疗在糖尿病防治方面的重要作用”,韩国糖尿病协会理事洪相俊分享了韩国糖尿病食疗的成效。

如果食物吃不够,没有达到多样化标准,很容易发生营养不良。殊不知,糖尿病本身就容易与营养不良有关。

胰岛素是人体必需的激素,正常人的血糖是由人体这个智能机器通过胰岛素来调节的。胰岛素是由51种氨基酸有序

地串起来,像一条“珍珠项链”,这51种氨基酸一种都不能少,一旦其中一种氨基酸缺乏,胰岛素就如珍珠项链断了线,会失去原有形态和作用,无法正常发挥糖代谢功能。韩国药理学博士文贞述也分享了他自己的经验,“经过15年的研究发现2型糖尿病正是因为缺乏丝氨酸和胱氨酸这两种合成胰岛素所必需的氨基酸而造成的。”

所以,一味通过限制饮食来缓解糖尿病的方法是不靠谱的,反而会导致患者更加难以摄入足量的氨基酸,从而加重糖尿病病情,形成恶性循环。要想防控糖尿病,最需要做的是补充丝氨酸和胱氨酸,糖尿病才可能获得根本的改善。

“三五防糖法”防治糖尿病

糖尿病虽然无法根治,但却是可防可控的。在防治糖尿病方面,向红丁提出了“三五防糖法”:

第一个五:分别是要多懂糖尿病的相关知识。对糖尿病无知,要多懂;热量摄取过多,要少吃;体力活动减少,要勤动;紧张焦虑不快,要放松;多种代谢紊乱,要服药。

第二个五:治疗糖尿病有五驾马车。对心理进行调节;饮食疗法,用饮食控糖;体育疗法,选择适合的运动;药物疗法,必要时要吃药;时刻关注自己的病情,做好病情检测。

第三个五:在监测糖尿病方面要做到五个达标。体重达标,血糖达标,血压达标,血脂达标,血黏达标。

“不管是哪种类型的糖尿病患者,都需要饮食治疗。饮食治疗是防治糖尿病不可或缺的部分。”向红丁反复强调:“科学的食疗是糖尿病治疗的基础。”

健康小贴士

一天“四个一 两个二”

一天一个水果一斤菜。一个水果,就像网球那么大;一斤菜,指的是生重,绿叶类的蔬菜、瓜类的蔬菜均可;

一天一个鸡蛋。一周吃五个以内的鸡蛋是安全的;

一天一袋奶。如果较胖,可以喝低脂奶;如果较瘦,血脂也不高,喝普通的奶或者全脂奶就可以了。如果骨质疏松,还想多补钙,一天喝两袋也是安全的,老年人每天两袋奶500毫升是安全的;

一天二两肉。具体也需根据个人形体进行调整;胖就少吃一点;瘦就可以吃到二两,甚至三两;

一天两勺油。用鸡汤的小瓷勺,舀一勺是10克的。无论一天炒几个菜,总共就用这两勺油。两勺油对糖尿病患者来说,基本上营养不缺又不会太多。

信息传真

饮用水迎来多极微动能时代

科技日报讯(记者李颖)一场以“开启水的微动能时代”为主题的多极微动能饮用水新品发布会日前在京举行。

据悉,中国科学院生物物理研究所及中国医学科学院北京协和医学院新药安全评价研究中心对该产品进行了动物实验。实验检测结果表明,经多极微动能水处理技术处理后的饮用水对通便、缓解体力疲劳、降血压、血糖、尿酸、血尿素等均有一定作用。中国疾病预防控制中心与环境健康相关产品所及中国人民解放军军事医学科学院基础医学研究所检测及实验证明,该产品不含任何化学添加剂,完全符合国家饮用水标准。

对于多极微动能水的保存与饮用,中国科学院光电研究院检测表明,经过该技术处理后的饮用水会在72小时内持续处于高能级态。而经北京市卫生和计划生育委员会核准,多极微动能饮用水的保质期三天,建议72小时内饮用,每天动能水的摄入量为1500ml以上。

随着经济的发展,人们对于健康、品质的追求也越来越高,与生命息息相关的饮用水必然受到重视。近日,随着“包装饮用水新国标”的发布实施,国内包装饮用水行业在面临着洗牌的同时,也将在2015年迎来发展的“黄金时代”。另一方面,“新国标”的出台还让民众对饮用水有了全新的认知,这也为多极微动能饮用水提供了极好的发展契机。

据悉,微动能饮用水现已经对饮用水安全性进行了充分的监测和实验,并通过北京市食品药品监督管理局的批准,即将面市。

北京友谊医院呼吸睡眠门诊提供个性化治疗

科技日报讯(郑杨)您睡眠打鼾吗?有过夜间憋醒、白天嗜睡或记忆力减退的情况吗?

许多人错误地认为打鼾是“睡得香”的表现,但事实上,鼾声的背后常常潜伏着风险。风险包括睡眠时呼吸暂停,甚至憋醒;白天嗜睡;记忆力减退;进一步发展还会引起高血压、夜间心绞痛发作、心肌梗死、心律失常、脑梗塞、癫痫、痴呆、糖尿病、反流性食管炎、肝肾功能异常、性功能障碍等多器官病理损害,是危害健康的隐形杀手。

肥胖、年龄、吸烟、饮酒等因素都可能引起睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)。目前已有持续气道正压通气(CPAP)、外科手术、口腔矫治器等多种治疗方法改善睡眠呼吸障碍。

首都医科大学附属北京友谊医院呼吸内科呼吸睡眠室成立十余年来,在疾病诊治方面积累了丰富的临床经验,并设有呼吸睡眠门诊。该院应用国际先进的监测设备,根据患者的不同情况,制定相应的个体化治疗方案,帮助患者摆脱鼾症的困扰,享受轻松睡眠。

快讯

华润怡宝全国首场乡村儿童读书会启动

科技日报讯(记者李国敏)“全国首场乡村儿童读书会活动”7月10日在广西百色华润希望小镇希望小学启动。这是由华润怡宝“百所图书馆计划”发起,旨在呼吁全社会关注农村留守儿童阅读现状的公益活动。

据了解,今年“百图计划”还将在全国举办7场乡村儿童读书会,面向社会招募更多的专家和志愿者加入。

资料显示,占我国儿童人口半数的城镇儿童,拥有着童书资源的88.9%,而另外一半的农村儿童,只拥有童书资源的11.1%。

基于我国农村存在严重的儿童“阅读缺失”的现状,从2007年起启动的华润怡宝“百图计划”由此诞生——采用“一瓶怡宝水换一本闲置书”的众筹方式,鼓励城里的家长带着孩子们拿出闲置图书,为贫困地区筹建乡村图书馆。截止到2014年底,华润怡宝“百图计划”共捐建了132所华润怡宝图书馆,覆盖全国18个省份,捐赠过百万册图书,受益儿童高达百万。

据介绍,华润怡宝将联手中国儿童中心走进全国200所中小学募捐,推出首个“孩子推荐给孩子的书单”。“我们的目标不仅仅是建设100所华润怡宝图书馆,更希望改善乡村地区的儿童阅读环境”华润怡宝“百图计划”负责人说。

在联合国妇女署与西班牙瓦伦西亚足球俱乐部7月18日共同举办的“性别平等先锋”北京活动上,瓦伦西亚足球俱乐部积极支持联合国妇女署“He For She”项目,促进性别平等和女性赋权。

图为西班牙瓦伦西亚足球俱乐部的两名球员。(项铮)



“非急诊挂号全面预约”首月北京儿童医院预约比增至80%

科技日报讯(记者李颖)截止到7月18日,北京儿童医院“非急诊挂号全面预约”措施平稳运行满一个月。数据显示,医院门诊高峰时段门诊高峰流量变化明显,从“井喷式”挂号转向了“舒缓式”挂号,院内窗口排队病人明显减少,医疗秩序得以改善。

记者了解到,门诊预约病人比例从过去的30%左右增至约80%。

2012年,北京儿童医院提出“三年三步走”的发展思路,首先联合市属三级综合医院儿科建立了“北京市儿科综合平台”,实现患者信息共享,并通过绿色通道实现疑难杂症患儿的预约、会诊和转诊等服务。2013年,通过跨省组建北京儿童医院集团,实现省一级集团成员医院之间专家、医疗、教学、科研四个共享,“病人不动,专家移动”,带动全国儿科整体水平提升,进一步推动全国儿科分级诊疗体系建设。2015年6月18日,在上述措施基础上,正式推行“非急诊挂号全面预约”制度,引导除影响生命体征的急诊患者外,其余均通过电话、网络、手机APP等方式进行预约就诊,旨在逐步推进分级诊疗,倡导预约就诊,引导患者合理有序就医,推动医疗资源合理分配。

据悉,在新制度正式实施前,为确保来院患者正确理解和顺利实现预约挂号,医院分别通过官方网站、微博、微信、电子屏等渠道以及社交媒体进行了广泛告知,并对相关人员进行培训,对相应设备进行了维护。自新制度实施之日起,医院从行政、后勤、保卫、志愿者等部门安排人员到前来看诊的患者进行疏导,并指导其使用自助挂号机和手机APP进行预约挂号。

通过引导就医缩短患儿就诊时间,维持就诊秩序。

统计发现,“三年三步走”策略实施后,除门诊预约比例显著提升外,门诊量和门诊结构也有所变化。其中,门诊量相比去年同期略有减少,6月22日至7月12日,三周分别下降5.3%、2.5%和3.5%;与此同时,门诊疑难杂症等专科病人有所增加,常见病多发病患者有所减少。以感冒发烧等内科病人门诊量为例,上周下降比例达5.2%。

针对新制度运行中反应出来有待完善的地方,医院领导高度重视,多次召集相关部门负责人进行会商解决。目前,为方便患者在院内使用手机APP预约挂号,实现了门诊无线网全覆盖;自助挂号机的功能也进行了相应升级,可实现医保挂号和现金充值;同时,为了更有效预防号贩子恶意抢号,还将进一步提升信息技术手段,维护挂号的公平性,保障患儿的合法权益。下一步,医院还将继续总结提升,进一步优化挂号流程、提高服务水平,为广大患儿提供更优质的就诊体验。



味食创鲜

健康膳食应顿顿蔬菜天天水果

□ 本报记者 项铮

中国居民平衡膳食指南中建议我国居民每天吃300克—500克蔬菜,吃200克到400克水果,目前我国很多人没有做到。北京大学公共卫生学院教授马冠生表示,健康的膳食“每天吃水果,顿顿有蔬菜”,不管怎么吃,首先要吃下去。

马冠生介绍,果蔬营养丰富,是水分多、能量低的食物,果蔬中含有微量营养素,膳食纤维多,同时富含多种微量营养素、有机酸、植物化学物。果蔬可以预防营养缺乏病,保持心脑血管健康,降低癌症的风险性,控制体重、预防2型糖尿病,防治便秘。研究表明,适当多吃蔬菜水果可降低2型糖尿病发病率。吃红肉、加工肉、油炸食品的膳食会增加糖尿病发生风险。世界卫生组织从预防疾

病,促进健康的角度,提出每天至少要400克的蔬菜,美国国家科学院提出每天食用5份不同品种的蔬菜和水果,特别是要有绿色和黄色蔬菜和柑橘类水果。

数字显示,我国的蔬菜水果整体消费一直属于低水平,改革开放后,我国很多膳食营养的数据和我国国家的发展非常一致。20年前,我国蔬菜水果消费增加,之后基本保持较稳定的水平。但是总体来说,我国蔬菜水果消费量很低,虽然目前为蔬菜水果的供应充足,但是总体消费量不高。

有些人不喜欢吃蔬菜和水果,可以榨了汁喝。不管怎么吃,吃多少量,吃进去最重要。马冠生表示,“首先要吃进去,只有吃进去人体才能从食物中获取我们的营养,不吃

光空谈是没有用的。但是加工过程会损失一些水果中的营养成分。因此,在这种情况下,我们推荐吃新鲜的水果,因为新鲜的水果营养素的损失还是比较少的,当然在携带摄入不方便的时候可以考虑蔬果加工制品,但首选要吃鲜果。鲜果的方式也是不同的,各种榨汁“神器”,作为吃水果新的方式的探索,也应该逐步的成为我们健康生活的一部分。”

据记者了解,我国目前市场上有各种榨汁“神器”,九阳原汁机市场份额占到55%,同时,九阳还在不断革新新技术,不断创新提高产品的健康保障。九阳股份副总裁韩润告诉记者,九阳的理想是打造中国人自己的厨房,升级中国的厨房。未来厨房在于领先的厨房理念,在于科技创新与传统烹饪完美的结合。

北大国际医院抢救肺肾出血综合征患者

□ 本报记者 项铮

日前,北大国际医院一名肺肾出血综合征患者,数天的紧急抢救考验了该院肾内科的综合医疗水平,显示了北大国际医院肾内科复杂血液净化治疗技术、内科综合诊疗技术的强强联合实力,标志着国际医院肾内科临床技术达到国际先进水平。

5月25日,患者邵某被救护车紧急送到北京,虽然服用了强力镇痛药,浑身仍然疼得不能触碰;虽然已经不间断吸氧,仍然喘不过气,不时出现痰中带血。诊断患者为肺肾出血综合征,ANCA相关性小血管炎损害。既往因小血管炎导致的肾损害已经维持性血液透析两年。患者病情危重,随时可能因大量肺出血死亡,急需住院

进行相关治疗。在向家属交代病情商议后,于峰教授决定尽快让患者住院并进行专科治疗。5月26日,经过会诊,根据患者肺部CT提示双肺多发渗出性改变,P-ANCA强阳性,首先考虑ANCA相关性血管炎的活动,制定了血浆置换+激素冲击治疗方案。北大国际医院血液净化中心采用了国际上较为先进的局部枸橼酸抗凝技术,把出血风险降到最低。枸橼酸抗凝同时开展血浆置换联合血液透析的治疗方式在国内外都很少见。

经过一周三次的血浆置换和血液透析,患者的咯血逐渐好转,肌肉疼痛也逐渐减轻,患者和家属逐渐看到了生的希望。但细心的医护人员发现了患者家属在多次询

问住院费用问题,了解了患者为这笔高额的医疗费用忧心忡忡。经过对患者病情全面评估,根据循证医学的证据和患者的实际情况制定了下一步治疗方案,解除了患者的后顾之忧。最终,经过了5次血浆置换和一个疗程的激素冲击治疗,患者肌肉疼痛消失,能够站起来行走,咯血停止,肺部炎症明显消退,血管炎活动得到了控制。

6月8日,患者正式出院。此次对危重患者的抢救和治疗检验了国际医院肾内科的综合医疗水平,展示了肾内科复杂血液净化治疗技术与内科疾病综合诊治技术强强联合治愈危重症患者的实力,标志着国际医院肾内科临床技术达到国际先进水平。