

11月14日是第15个“联合国糖尿病日”，今年的主题是“人人享有糖尿病健康管理”。数据显示，全球糖尿病患者人数不断上升，目前已有4.63亿糖尿病患者，其中，中国患病人数最多，约为1.164亿人。不合理膳食和缺乏锻炼是全球糖尿病患者迅速增加的关键原因。

## 控制血糖 制定自己的运动处方

□ 陈然

众所周知，药物治疗、健康教育、运动治疗、饮食治疗，以及自我监测是糖尿病治疗的“五驾马车”。其中，在糖尿病患者综合管理中运动疗法占重要地位。规律运动可以抑制肥胖，减轻体重，加速血糖的分解代谢，改善人体组织对胰岛素的敏感性，有助于降低血糖。随着运动时间的延长，肌肉会消耗和吸收更多的血糖。

运动要与患者的年龄、病情及身体承受能力相适应，并定期评估，适时调整运动计划。糖尿病患者在运动之前，一定要先咨询医生，进行个体化运动评估，了解什么运动可以做，什么运动不能做，掌握危急情况的处理办法，制定适合自己的运动处方，以确保运动安全。

如无禁忌，成人2型糖尿病患者每周至少运动150分钟，每次30分钟中等强度的有

氧运动，以及每周2次抗阻运动。抗阻运动和有氧运动一起做，可获得更大程度的代谢改善。

运动时心率达到最大心率的70%左右即为中等强度运动，最大心率=220-年龄。更简单的判断方法是，在运动中感觉微微气喘或出汗，能够说出完整语句的运动就是中等强度运动。

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。简单说，是指强度低且富韵律性的运动，运动时间约30分钟或以上，运动强度在中等或中上的程度，比如游泳、慢跑、骑自行车等。

不同强度的有氧运动有助于增加人体的脂肪代谢，降低体重和减少体脂含量，降低患心血管疾病的风险，还可以减少糖尿病患者的胰岛素用量。刚开始运动可以从低强度

开始，一天10—15分钟中速走，即每分钟走70—80米，或散步走，即每分钟走90—100米，每周坚持3—4天。按照自身的能力和身体状态，可以逐渐提高走路速度和运动频率，改成中、高强度的有氧运动。一组中强度的有氧运动可以是每分钟110—120米的健步走或慢跑，一天30分钟，每周频率为4—5天。而一组高强度的有氧运动可以是每分钟120—140米的健步走或中速跑，频率和运动时长和中强度一样。要注意，高强度的有氧运动，比如跑步，不适合所有糖尿病患者，患心血管合并症的患者要选择较为轻缓的运动方式。

抗阻运动指的是肌肉在克服外来阻力时进行的主动运动。抗阻训练可以改善人体的代谢功能，增强骨骼肌的力量，增加肌肉消耗和储存葡萄糖的能力。包括：杠铃弯举、

直立提拉、躬身提拉、卧推、过头推举、仰卧起坐、深蹲起、高抬腿、哑铃提踵等，可以一天30分钟，每周2—3天。

除了有氧和抗阻运动，协调运动可以提高反应判断力和身体的平衡能力，比如，打太极拳、跳广场舞、跳绳、踢毽等。

某些糖尿病患者或在某些特殊阶段并不适合参加体育锻炼，比如有明显低血糖或高血糖症，以及血糖波动大的患者，暂时不宜运动，应待血糖稳定后再运动。

（作者系中粮营养健康研究院营养科普工作室负责人，中国营养学会注册营养师，首届十佳青年营养师）

### 糖尿病患者运动强度不可过大

运动有益于糖尿病的早期预防和病情控制，但糖尿病患者的运动安排需要既合理又科学。一是要持之以恒，最好每天都运动；二是运动时带上少量饼干、糖果备用。如果运动前进餐不够，再加上注射了胰岛素，就很有可能引发低血糖；三是外出运动时应告诉家人活动的时间和地点，并随身携带糖尿病保健卡，卡上有本人的姓名、年龄、家庭住址和电话号码；四是运动强度不可过大，运动量过大或短时间内剧烈运动，会刺激机体的应激反应，使血糖升高，甚至诱发糖尿病酮症酸中毒，对控制糖尿病病情十分不利；五是运动前后要加强血糖监测，运动量大或激烈运动时建议临时调整饮食及药物治疗方案，以免发生低血糖。

## 孕期补钙窍门多

□ 宋刚

女性怀孕期间，钙的正常平衡被打破。中国营养学会推荐，孕早期需钙量为每天800毫克；孕中晚期，对钙的需要量每天1000—1200毫克，日常的食物远远不能满足孕期的需求，所以需要额外补钙。而且妊娠期补钙还有助于预防妊娠期高血压的发生。面对市面上五花八门的补钙食物和药品，很多孕妇和家属无所适从。有些曾经患过胆结石、肾结石的孕妇还担心补钙过量会加重结石。究竟应该怎么补钙，孕期补钙的窍门有哪些？

### 补充碳酸钙并喝鲜牛奶

骨头汤、牛奶、虾皮、碳酸钙、葡萄糖酸钙等，哪种食物或药品才是最好的钙来源？喝骨头汤补钙其实是一种误区，因为钙在骨头汤中以一种特殊形式存在，不易被人体吸收。在所有食品中，牛奶是最好的钙来源，因为牛奶中的钙最容易被人体吸收。所以，孕妇应适当地饮用鲜牛奶。

不过，孕期光靠牛奶补钙是远远不够的，还需要补充含钙药物。面对碳酸钙、氯化钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙、柠檬酸钙等林林总总的药物，应如何选择？第一看含量，不光要看钙化合物的含量，更要注意实际钙元素的含量。目前常见的几种钙源中，以碳酸钙的钙元素含量最高，高达40%，大大高于乳酸钙、葡萄糖酸钙等。第二看吸收效率，试验显示，含250毫克元素钙的不同钙制剂与同一标准化早餐同时服用，吸收率分别为：苹果酸、柠檬酸钙盐35%，碳酸钙盐27%，磷酸钙盐25%，吸收效果



（视觉中国供图）

差异不显著，但性价比方面碳酸钙则有较大优势。综合以上研究，孕妇以补充碳酸钙为佳，平时辅以饮用鲜牛奶。

### 钙剂应该选择在餐中与食物同服

有些孕妇曾经得过胆结石、肾结石等，即使孕前没有结石的孕妇在怀孕后由于子宫增大，压迫输尿管，使输尿管蠕动减慢、尿液流速减缓，尿液中的钙成分容易沉积下来形成结石，造成妊娠期肾绞痛发作，因此很多孕妇担忧补充钙剂后会形成结石或加重结石而不敢补钙。其实，只要选好补钙的时机就可以

很好地解决这个问题。

权威的说法是钙剂应该选择在餐中与食物同服。一是钙剂必须变成离子钙才能被人体吸收，而胃酸是使钙剂变成离子钙的最好帮手。当人进餐时，胃开始分泌胃液，胃液的主要成分是胃酸，餐中服下钙剂正中“胃酸”下怀，钙剂被分解成钙离子。二是肾结石的最常见成分是草酸钙，血液中的草酸越多，过滤到尿中的草酸根离子越多，其与钙结合的机会越大，形成草酸钙结石的可能性也越大。在餐中服用钙剂，部分离子钙可以与食物中的草

酸结合，变成草酸钙从肠道排出，于是草酸进入血液的机会减少，形成结石的机会也会减少。当然，离子钙与草酸结合后，其吸收进入血液量也会减少。不过不用担心，损失那么一点点，不会影响补钙效果。

### 有了结石可服用枸橼酸钙

在孕期，尤其是孕晚期，很多孕妇都会出现腰痛，但当腰痛突发且剧烈，一般是单侧，疼一阵、缓一阵，然后又开始疼痛，有时还会伴有血尿、发热等症状时，可能提示有结石了。

有了结石也可以补钙。孕期补钙相较之形成结石，前者更为重要，因为钙是胎儿骨骼生长发育所必需，即使孕妇钙的摄入量不足，胎儿还会源源不断地从母体摄取，这样无疑会增加母体缺钙。只要按上述要求选择良好的补钙食物和药品，掌握正确的补钙时机和剂量，一般不会加重结石。即使出现肾绞痛的症状，也有安全、有效的处理方法，等生产完平稳度过产褥期再处理结石即可。

还有一种特殊的钙剂叫枸橼酸钙。虽然服用以后提高了尿中钙的分泌，但尿中同时增加的枸橼酸盐抵消了高钙尿的促结石形成作用。因此，服用枸橼酸钙即能补钙，对预防孕期结石的复发又有直观的效果。

（作者系北京大学第一医院泌尿外科副教授、副主任医师）



## 泻药随便吃，小心变“黑肠”

□ 赵蕊

小美，人如其名，是一个漂亮爱美的姑娘，一直以来有个小小的困扰，就是便秘，为了好好排便，也为了让自己保持身材，她从朋友那儿弄来了一个神药，一种粉粉的小药丸，宣称：“排毒又养颜，瘦身又安全”，她吃了一段时间，果真能每天顺利地排便，体重也下降不少，但是后来她发现只要一停药，她的大便就更加不好了，还出现了肚子胀痛，脸上也开始长痘。无奈之下，她求助于医生，经过肠镜检查及问诊，医生告诉她：“你的肠子已经变黑了，可能再乱吃泻药了！”

肠子为什么会变黑呢？肠子变黑，在医学上叫结肠黑变病，是一种非炎症性肠病，以结肠黏膜黑色素沉着为特征，黑色素沉着本质上是结肠黏膜固有层内巨噬细胞含有大量脂色素，与长期服用蒽醌类物质有关。结肠黑变病患者多数没有明显症状，有的患者可能会出现便秘、腹痛、腹胀等症状。结肠黑变病因为结肠黏膜神经受损，导致胃肠动力减弱，会加重便秘。另外一些研究表明，结肠黑变病更容易出现腺瘤性息肉，进而增加结肠癌发病率。

导致结肠黑变病的药物，主要为刺激性泻药，比如比沙可啶、果导片、大黄、番泻叶、芦荟、决明子等，像市场上见到的排毒养颜胶囊、小粉丸、润肠丸、麻仁丸、泻清茶、三黄片等等都或多或少含有上述成分。

那么，得了结肠黑变病还能逆转吗？结肠黑变病通常为良性改变，在停用刺激性泻药及规范治疗后，复查肠镜可以观察到肠壁色素沉着变浅，甚至消失，当然这与每个人结肠病变程度相关。

一旦得了结肠黑变病在饮食上多吃

富含维生素及膳食纤维食物，如新鲜蔬菜、水果、粗粮等；多喝水，避免喝碳酸饮料、饮酒；适当运动，促进胃肠蠕动，养成良好的排便习惯。如果出现便秘，可在专业医生指导下服用非刺激性泻药，比如乳果糖口服溶液、聚乙二醇等等，也可以配合肠动力药、益生菌等服用。切记要定期复查肠镜，监测肠黏膜是否有变化，如发现早期病变，需要及时就医。

（作者系武警特色医学中心消化内科主治医师、中国医药卫生文化协会全民健康素养促进分会青委会委员）

## 谣言粉碎机

### 左胳膊输液易引发心肌痉挛？

**流言：**偏凉的液体从左胳膊输入，可能引起心肌痉挛，造成生命危险，因此输液要选右胳膊。

**真相：**人体左右两侧静脉的分布是对称的，不论左手臂输液还是右手臂输液，药液最终都要通过上腔静脉进入心脏，药物作用效果并无差异。此外，人的体温及血液温度均为37℃左右，输注的液体进入心脏前，会经过人体血液和内环境的“加热”，不会对心脏血管产生强烈刺激。虽然长时间、大剂量输注低温液体有可能对局部浅表静脉产生刺激，但这种影响非常有限，可通过加强局部保暖来改善。只有在极端情况下，如患者存在自主神经功能紊乱，则可能对寒冷刺激异常敏感，冰冷的液体进入体内会刺激迷走反射加强，出现心率减慢、低体温、意识丧失等情况，但通过及时抢救可迅速恢复正常。因此，普通人输液并不需要纠结是左胳膊还是右胳膊。

### 长期喝浓茶会致重度贫血？

**流言：**茶中含有大量的单宁，这种物质会阻碍人体对铁的吸收，因此常喝浓茶会导致缺铁性贫血。

**真相：**单宁的确会妨碍铁的吸收，但据各国的调查显示，喝茶不会对人体的铁吸收产生很大影响，也不会导致贫血。对于一般人来说，喝茶对铁的吸收影响几乎可以忽略不计。人们喝茶一般不会很多，从茶叶中能够溶解出来的单宁就更少了，对于铁吸收的影响其实很小。另外，我们日常饮食是多种多样的，有很多食物都含有铁，只要多吃点富含铁的食物，就不用担心缺铁。

有很多食物可以促进铁的吸收，比如蔬菜水果中的维生素C。此外，导致贫血的原因是错综复杂的，除了常见的缺铁性贫血之外，缺乏造血所需的其它营养同样会导致贫血，比如B族维生素、维生素C、叶酸、维生素B<sub>12</sub>等等。（科学辟谣平台、中国互联网联合辟谣平台、北京市科学技术协会等共同发布）

## 经常眼睑浮肿？警惕肾炎发出的前兆

□ 通讯员 衣晓峰 尹日平 科普时报记者 李丽云

有的人一觉醒来，偶尔感觉眼睛酸涩红肿，睁眼困难，照镜子发现自己一夜过后竟然变得“胖头肿脸”的，尤其是眼睑浮肿明显。大多数人认为，可能是睡前大量饮水，加上睡眠质量欠佳造成，无需在意。

黑龙江中医药大学附属第一医院肾内科主任医师宋立群教授在接受记者采访时指出，包括眼睑在内不痛不痒的非炎症性水肿频繁出现，极有可能是肾炎的早期预警“信号”，必须警觉起来。

### 排不出的尿液跑到哪里去了

众所周知，肾脏是生成尿液的器官，而尿液的产生主要依赖于肾结构中的肾小球与肾小管。前者对血液初步过滤后形成原尿，后者可将原尿中99%的有用物质重新吸收回血液。原尿经由肾小管被进一步加工浓缩而成为终尿，终尿每天约有1—2升，并最终排出体外。临床上，肾脏一旦患病，最常见的就是肾炎。宋立群解释，肾炎的全称叫肾小球肾炎，患者因肾小球滤过血液的能力下降，原尿的生成减少。而肾小管在早

期还能保持正常的重复吸收功能，甚至由于肾小球滤过功能的“滑坡”，反而刺激肾小管吸收水和钠的能力加强，产生“水钠潴留”的效果，导致最终排出的尿量犹如江河的“枯水期”。

事实上，人体每天摄入的水分并不匮乏，而是尿液排泄减少，导致体内总的液体蓄积增多，这些多余的液体便会被“截留”并渗透到人体的组织间隙中。身为人体组织较为疏松的部位，眼睑组织间隙大，容易储水，因而肾炎早期便常常表现为眼睑的浮肿。但肾炎的初始阶段，尤其是慢性肾炎的早期，肾小球滤过功能并未完全丧失，人体内潴留的液体量也有限，自我感觉也就不明显。宋立群指出，当肾小球的能力逐步下降时，肾小管的作用也会随之被破坏，人体内的液体量就会变得“超饱和”，眼睑、颜面、脚踝、小腿均会被“泡肿”，乃至全身水肿。

### 对“肿眼泡”多留心眼儿

眼睑浮肿只是脏器功能失调的早期迹象之一，正常健康人在饮食、睡眠不佳时，也有一过性表现，其生理性眼睑浮肿

多集中于晨间，维持时间较短；女性受月经期激素扰动，偶尔也会产生短暂的“肿眼泡”。宋立群强调，经常眼睑浮肿的人，一定要及早看医生，在排除了眼部疾病外，还需排除肾脏疾病。这是因为肾炎早期症状十分隐匿，而且蛋白尿、血压、高血压等伴生问题更是难以自行察觉。

肾炎好发于各个年龄段，除了大部分老年人群外，相当多的患者对自身血压的关注程度不够，且高血压并不是肾炎的特异性表现，即使被确诊高血压的人也经常忽视肾脏的检查。

与此同时，尿尿通常也不是肉眼可见的尿中有血。临床上，蛋白尿、血尿往往是在尿常规检测之后才“落网”被确诊的。需要提醒的是，尽管肾脏疾病早期体征并不明显，初始症状易被忽略，但肾炎，特别是慢性肾炎早已因眼睑、颜面部特有的浮肿而初露端倪，并被“写”在了脸上，这时要警惕罹患肾炎的可能。

### 阻止肾功能进一步“滑坡”

在排除了肾脏疾病后，有的人偶尔

出现眼睑肿胀的状况，极可能是脏器功能的轻微失调所致。宋立群提醒，日常生活中，尤其是在潮湿多雨的夏季，更需呵护脾胃，以维持脾胃运化水湿的功能保持正常。

肾炎患者每日食盐以2—3克为宜，水肿严重时甚至需要无盐饮食。宋立群强调，肾功能还未受损者，不必严格限制蛋白质的摄入，但仍需以鱼、肉、蛋、奶、大豆等优质蛋白饮食为主，以减少肾脏的负荷。当肾功能已经遭到损害时，虽然要限制蛋白质的摄入量，仍需进补一定量的优质蛋白。同时，为防止肾脏功能进一步恶化，劳累、感冒、呼吸道感染、尿路感染、腹泻等可加重肾损伤的因素须尽量避免。

另外，非甾体抗炎药、部分抗生素等均会伤及肾脏，应在医生指导下规范应用。最后，宋立群明确指出，尽管肾炎治疗周期长，病情易反复，但只要早发现、早医治、早调理，延缓和阻止肾功能的进一步“滑坡”，与疾病和谐共存也绝非难事。