

特别关注

# 不能吃甜食、无需控油盐、血糖越低越好？ 这些糖尿病误区要注意



糖尿病给患者的生活带来了不可忽视的困扰,很多人认为,得了糖尿病就不能再吃甜食,其实这是一个误区。关于糖尿病的认识误区,主要有以下几个。

## 误区一:少吃糖就不会得糖尿病

吃糖多少和糖尿病没有直接关系,患糖尿病的根本原因是分泌胰岛素的胰岛或胰岛素发挥作用的组织器官出了问题,没有办法“消化”血液中的葡萄糖。

糖尿病是一种代谢性疾病,是遗传、饮食、身体活动和环境因素共同作用的结果,单指望靠控糖预防糖尿病是不现实的,应从多方面预防。

## 误区二:得了糖尿病不能吃甜食

糖尿病患者合理控制总能量和均衡营养前提下,适量摄入含糖指数较低的水果,或者少量摄入甜食都是安全的。对于喜欢吃甜食的糖尿病患

者,在膳食总量不变的前提下,选择以甜味剂替代添加糖的食物,可以保留甜味口感,同时不增加能量摄入。甜味剂几乎不会影响血糖水平,目前已被应用于糖尿病患者的膳食中,适量摄入添加非营养性甜味剂食品或饮料是安全的。但要注意,一些无糖食品虽然在生产中没有添加蔗糖等精制糖,但本身含有淀粉,会在体内分解为葡萄糖,不能过量摄入。

## 误区三:糖尿病患者无需控油盐

高油、高盐饮食都会增加糖尿病患病风险,其危害不亚于高糖饮食。欧洲糖尿病协会研究显示,成年人每天摄入盐分的量超出正常范围后,每增加2.5g(相当于小半勺盐),患2型糖尿病的风险将增加65%;而高油饮食则会导致高甘油三酯血症,加重胰岛素抵抗,增加患2型糖尿病风险。

因此,糖尿病患者除了要控制糖的摄入量外,还要注意口味清淡,控制油

和盐的摄入量,每日烹调盐用量不宜超过5g,烹调油使用量宜控制在25g以内。

## 误区四:血糖水平控制越低越好

对于一般的2型糖尿病患者,把血糖控制到可以降低糖尿病并发症发生风险的程度就可以了,即空腹血糖为4.4-7.0mmol/L,非空腹血糖小于10.0mmol/L。血糖过高和过低都不好。

有些糖尿病患者为了控制血糖,不惜采取断碳水的饮食方式,或者过多使用药物,造成血糖太低,甚至导致低血糖症。长期低血糖会对神经系统、血管和内脏造成危害。低血糖更容易诱发心脑血管事件,严重低血糖可以危及患者生命。因此,糖尿病患者必须严格按照医嘱用药,随身携带一些含糖的食物或饮料,出现轻微低血糖症状时吃一点,可有效缓解低血糖,改善整体身体情况。 □李军

疑问医答

## 测血压左右胳膊不一样 以哪个为准?

关于测血压,有几个常见问题,这里一起回答一下。

1. 一边胳膊高于140毫米汞柱,一边低于140毫米汞柱,是高血压吗?

这属于高血压,量血压是以高的为准。大部分的人表现为右侧胳膊血压偏高,小部分的人左侧胳膊血压偏高。左右手量血压不一样是正常现象,哪边偏高都有可能,但一般差值在5至10毫米汞柱之间,首次量血压建议两边都要量。当两边血压不一样时,以较高的那边为准,并且以后量血压都要量高的那一边。

2. 左右臂血压差值比较大,超过了10毫米汞柱,怎么办?

如果两边血压差超过了10毫米汞柱尤其是超过20毫米汞柱,需要格外注意。导致左右差异比较大的原因有很多,年轻人可能见于先天畸形,中老年人最常见的是上肢动脉粥样硬化引起的血管狭窄。这时候需要去医院检查。有问题及时治疗。

3. 如果剧烈胸痛,同时两侧胳膊血压差过大,情况危急吗?

如果剧烈胸痛,同时两侧胳膊血压差过大,这是很危急的,这极有可能是主动脉夹层。由于主动脉夹层发病急,病死率高,一定要立即前往医院就诊,不能有丝毫耽误。 □王艳

科学用药

## 这些常用药 千万不能掰开吃

生活中,哪些药品剂型在服用时不能掰开或嚼服?且听药师为您详细道来。

**控释片** 控释片是在药物外包裹上一层“水能进来但药出不去”的不溶性半透膜的外壳,会以恒定的速度在体内释放,从而长时间维持药效,减少服药次数。控释片可以恒速释放药量,它的药量是普通药片的3倍,患者一天仅需服用一次,药效在体内恒速释放24小时左右。患者在服用时应整片吞服,咬、嚼、掰断药片都会破坏控释片的恒速缓慢释放功能,相当于患者加大3倍剂量服药。

**缓释片** 缓释片和控释片工艺不一样,但目的是一样的,都是为了药物在体内缓慢释放。缓释片通常不建议掰开服用,否则会导致药物释放过快,引发不良反应。一般来说,可以掰开服用的药片上面会有刻痕。如美托洛尔缓释片可沿刻痕掰开服用,但不可咀嚼或研磨服用。

**肠溶片** 肠溶片是为了让药物绕开胃部,在肠道内溶解,给药剂包了一层“肠溶衣”。如其掰开服用,药物可能在胃内就溶出,不仅容易导致药物受到胃酸等影响而失效,还可能刺激胃黏膜,引起不适。

**胶囊型** 一旦将胶囊掰开服用,药物可能会受胃酸影响,不能在特定部位释放,影响药效,同时可能增加药物对胃肠道的不良反应。服用胶囊类药物时,可将头向下略前倾,将胶囊和水一并吞下,不用仰头,因为胶囊比水轻,仰头会让胶囊上浮。服用后应避免立即躺下,以免胶囊粘在食管上。

**泡腾片** 泡腾片直接服用会在口腔或消化道产生大量气体,有窒息和胃穿孔风险。因此,必须用冷水或温开水溶解,等气泡完全消失后再服用,严禁嚼服、吞服或含服。

□刘芳 刘颖 孙正园



保护关节

## 养护膝盖 学会听动静

膝关节受损最常见的两个症状是疼痛和响声,大家一定要留意观察。

用左手摸左侧膝盖,掌心扣住膝盖上面的髌骨,大拇指自然下垂后,能够触碰到一个间隙,如果这个位置疼痛,常常考虑是半月板或骨关节炎的问题。如果这个位置上方或下方疼痛,有可能是韧带受伤所致。

即使健康人的膝盖,偶尔也会听到一些响声,一般都是清脆、不伴有疼痛的生理性弹响。如果是退行性的骨关节炎、骨关节炎,响声是那种“咯吱咯吱”的,好像用手握住一把雪,临床上叫作“骨摩擦音”。

要想延长膝盖的使用寿命,平时要控制体重,注意冬季关节保暖,年龄偏大的人群要适当补钙等。

□汪芳

应季养生

## 小雪时节养生有“三防”

小雪时节,自然界阴气渐盛,阳气渐藏。人体气血由外向里收敛,形与神也要趋向潜藏。为减少天气变化对人体的不良影响,日常生活中尤要注意“三防”。

**防受寒** 应根据天气变化,随时增减衣服。衣着上,以保暖、防风为主。起居作息宜早睡晚起,早睡可助阳气,保持身体温热;晚起可养阴气,待到日出劳作,能够躲避严寒,保养神气。

**防燥热** 小雪时节,室外寒冷,屋内燥热,不利散发人体内热气,容易生“内火”,出现口干舌燥、口腔溃疡、皮肤干燥等症状。此时建议多吃蔬菜水果,如大白菜、萝卜、香蕉、梨、苹果等;少吃辛辣食物,不酗酒。也可以采用食疗方法,如每天煮梨水、萝卜水,以防止天气干燥所致的



口干、咽干。

**防抑郁** 小雪时节,容易出现精神抑郁、情绪低落等。建议在天气晴朗时多到户外晒太阳,同时适当运动以提升阳气。室内活动如听音乐、读书看报、与亲友聊天等,同样有助于改善情绪。

另外,常食菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆等富含叶酸的食物,也可帮助抵抗抑郁。 □陈子源

健康饮食

## 常吃栗子好处多 一天最多吃几颗?

寒冷冬日,剥开一颗糖炒栗子,咬上一口,香甜又温暖。不知不觉中,已经吃了好多颗栗子。一天最多吃几颗栗子?栗子是圆的甜还是扁的甜?

### 一天最多吃几颗栗子?

生板栗中的抗性淀粉含量较高,不易消化,建议少量食用。在控制一天总热量的前提下,可以适量吃些熟板栗,一次3至4个,一天不超过10个。若吃过熟板栗,会在肠道发酵产生气体,导致腹胀等不适。

### 栗子有哪些营养价值?

常吃栗子有助于控血压、养护心脏、帮助口腔溃疡愈合。每100克栗子可食部分(栗子仁)提供的能量在182至214千卡。栗子的能量主要由碳水化合物提供,含有较少的脂肪和蛋白质。此外,栗子还富含膳食纤维、钾、镁、



钙、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C和黄酮等营养与功效成分。

### 哪些人群慎食栗子?

**糖尿病患者:** 板栗中淀粉含量较高,进入身体后会转化为葡萄糖,导致餐后血糖升高,不利于血糖稳定。

**便秘人群:** 板栗中水分含量低、淀粉含量高,容易加重便秘,导致排便更加困难。

**胃肠道疾病患者:** 板栗含有丰富的纤维素,生吃难以消化,熟食又易滞气。

此外,对板栗过敏的人群以及幼儿、老年人等脾胃虚弱的人群,也应慎食。

### 栗子有哪些吃法?

将板栗作为杂粮,煮饭或煮粥时替代部分精制米面类,增加膳食纤维摄入。

板栗蛋白质与脂肪含量较低,可与鸭肉、鸡肉等肉类搭配,形成互补,有一定滋补效果。

买加工好的包装栗仁时,注意看配料表,最好选无额外加糖的。

□陈子源