

糖尿病怎么吃才健康

安康市中医医院内分泌科 余尚贤

过去20年间,我国糖尿病患病率呈现迅猛增长的态势,糖尿病已成为严重影响国人身心健康的慢性非传染性疾病之一,而不少人对糖尿病的饮食存在误区,比如不敢吃鱼虾肉、不敢吃主食、不敢吃水果等等。

2017年中国营养学会第13届全国营养科学大会暨全球华人营养科学家大会上正式发布了《中国糖尿病膳食指南(2017)》。该指南为中国糖尿病患者提供了切实可行的膳食建议,那应该如何解读这些推荐意见呢?

吃、动平衡,合理用药,控制血糖,达到或维持健康体重。

专家解读:1.主食定量,摄入量因人

而异;2.选择低GI(Glycemic Index,血糖生成指数)主食,五谷物、杂豆类应占主食摄入量的1/3。

多吃蔬菜,水果适量,种类、颜色要多。

专家解读:1.增加新鲜蔬菜摄入量以降低膳食GI,建议餐餐有蔬菜;2.每日蔬菜摄入量300~500克,深色蔬菜占1/2以上,其中绿色叶菜不少于70%;3.两餐之间适量选择低GI的水果。

常吃鱼禽,蛋类和畜肉适量,限制加工肉类。

专家解读:1.常吃鱼虾蟹贝及禽类,畜肉适量,减少肥肉摄入;2.每周不超过4个鸡蛋或每两天1个鸡蛋,不弃蛋黄;

3.限制腌制、烘烤、烟熏等加工肉类制品的摄入。

奶类豆类天天有,零食加餐合理选择。

专家解读:1.保证每日300克液态奶或相当量奶制品的摄入;2.重视大豆及其制品的摄入;零食加餐可选择少许坚果。

清淡饮食,足量饮水,限制饮酒。

专家解读:1.烹调注意少油少盐,成人每天烹调用油25~30克,食盐用量不超过6克;2.推荐饮用白开水,成人每天饮水量1500~1700毫升;3.饮料可选淡茶与咖啡;4.不推荐糖尿病患者饮酒。

定时定量,细嚼慢咽,注意进餐顺序。

序。

专家解读:1.定时定量进餐,餐次安排视病情而定;2.控制进餐速度,早晨15~20分钟,中晚餐30分钟左右;3.细嚼慢咽,每口饭菜最好咀嚼25~30次;4.改变进餐顺序,先吃蔬菜,再吃肉类,最后吃主食。

注重自我管理,定期接受个体化营养指导。

专家解读:1.注重包括饮食控制、规律锻炼、遵医嘱用药、监测血糖、足部护理以及高低血糖预防和处理等六方面的自我管理;2.定期接受营养(医)师的个体化营养指导,频率至少每年四次。



近日,白河县人民医院专家团队走进正阳集团,围绕「心肺复苏、脑中风」的急救知识以及「三高」人群的健康预防开展宣教培训活动,通过实践操作,参会人员对象急救知识有了全新的认识。

何光晨 摄

请把这四类情况放在心上

安康市疾病预防控制中心 原凌云

8月天气炎热,市民应注意食源性疾病、胡蜂蛰伤、溺水事故和意外伤害发生。

根据疾病监测,近期我市肠道传染病、食源性疾病发病有上升趋势,提示市民注意食品卫生,防范食源性疾病。食源性疾病是指食用不洁食物,主要表现为腹泻、腹痛、恶心、呕吐,伴有发热,严重者危及生命。市民应注意饮食卫生,不吃不洁、腐败变质食品,食物烧熟煮透,隔夜餐食用前回锅加热,生吃瓜果应洗净削皮。农村操办宴席时,选择新鲜和安全的食品,加工原材料时注意生熟分开,避免交叉污染。

每年8月我市胡蜂蛰伤事件持续发生,被蛰伤后局部皮肤会出现红、肿、刺痛,偶尔引起组织坏死,严重者出现恶心、发热等症状,甚至过敏性休克、急性肾功能衰竭;目前无特效救治药物,主要通过局部处理、对症治疗降低病死率。市民在收玉米、打板栗时要注意,不要穿颜色鲜艳的衣服,要穿长衣长裤,注意观察周围有没有葫芦包,不要主动用石头、砖瓦、竹竿敲打蜂巢;一旦惊动胡蜂,不要慌张,如周围有建筑物立即躲进去关好门窗,如果没有建筑物立即伏地包头、包手、包足静止不

动,观察胡蜂离去方可活动。若被胡蜂蛰伤后,检查皮肤内有无毒刺,如有毒刺应现拔除,局部伤口可用食醋或弱酸性物质外敷,如仍有不适,应及时到医院救治。

7至10月是溺水事故高发季节,我市河流众多,每年都有溺水死亡事故发生。夏季,市民在下河游泳时,要了解自己的身体健康状况,患有心脏病、高血压、精神疾病、四肢易抽筋者不宜游泳,游泳前先活动身体,做好下水的准备;游泳时如果突然觉得身体不适,立即上岸休息或呼救。发现有人溺水时,应大声呼喊或打110请求协助,没有学过水上救生,不可贸然下水施救;同时家长做好假期期间孩子监护,避免不知情情况下,私自下水,切莫大意酿下悲剧。

根据疾病监测,意外伤害是造成居民潜在寿命损失主要因素,15~64岁交通事故造成损失更高;有报告表明,电动自行车交通事故死亡人数占交通事故死亡总数的45%,电动自行车交通违法是导致死亡事故的重要因素,驾驶员头部缺乏保护措施也是增加死亡概率的重要因素。

省中医院对口支援 宁陕县中医院揭牌

本报讯(通讯员 冉隆兵 张东亨)近日,陕西省中医院与宁陕县中医院举行了对口支援揭牌仪式暨专家义诊活动。

仪式上,省中医院院长许建康表示对口帮扶工作不仅是一种互动互助,也是利国利民的公益性事业,更是习近平总书记精准扶贫战略布局的重要一步。两院将以此为契机,结合宁陕县中医院的实际情况和需求,采取点对点、科对科的形式,在学科建设、人才培养、医疗技术、教学科研、远程服务等方面深入合作,力争利用三到五年的时间打造一支该区域内的重点学科和特色专科,培养出一支成梯队、精业务、强管理

的人才队伍,更好地为宁陕县人民群众提供优质的中医医疗服务,把帮扶工作做得更好、更扎实、更有效。仪式结束后,省中医院专家一行还观摩了县中医院部分科室及接诊情况和正在建设中的县中医院大楼。

宁陕县由于地广人稀、条件艰苦、人口居住分散,县域医疗卫生服务能力不足,特别是县中医院能力弱、人员短缺等问题成为制约发展的首要短板。此次对口支援启动仪式暨义诊活动中,陕西省中医院6名中医专家义诊接待当地百姓200多名,3名专家将长期在宁陕县中医院坐诊,后期省中医院还将陆续派驻医疗团队进驻宁陕。

十五年的献血路

通讯员 何蕊

“我是一名退伍军人,献血点怕什么。”“献血不仅能帮助别人,也能在自己和家人不时之需时有一份用血保障。”这朴实的言语道出了一颗善良的心,正是这颗朴实无华的一颗爱心使得李永胜一次次的走上无偿献血车。

李永胜是安康市人民医院一名普通司机,他个头不高,乐于助人,他已连续15年25次参加献血,献血量达10000毫升。

说起他与无偿献血结下的不解之缘,还得从2004年说起,安康市中心血站血库告急,他所在的单位院子停放了一辆无偿献血车,当时职工对献血的知识了解几乎为“零”,大家都怀着好奇之心,抱着助人为乐的态度纷纷走上献血车,李永胜也随着大家一起捐献了400毫升血液。在第一次献血后,李永胜也曾怀疑过,献血对身体是否有伤害?为了解献血,他咨询了医生,“献血之后身体会重新

再造血,细胞也会更新,重新赋予活力,整个人免疫力也会提高。”听到医生的回答,李永胜打消了顾虑,此后15年,他每年都会坚持献血。

如今他在医院工作,每年医院组织职工献血,作为医务工作者,他非常清楚无偿献血对救助生命的重要意义,每次献血都带头参与,在他的影响下,身边的同事和朋友也陆续加入义务献血的队伍,他们表示,无偿献血不仅为社会奉献了一份爱心,也践行了作为一名医护人员救死扶伤的社会责任感。

李永胜十五年如一日一直坚持无偿献血,奉献爱心,积极宣传参与无偿献血志愿工作,用自己的实际行动传递温暖与感动,他也先后获得国家卫计委、全国红十字总会等部门授予的各类奖项,其中2014至2015年度获得“无偿献血奉献奖金奖”。



灵解码

“接纳”是一门大学问

安康舒心心理咨询中心 邹超

生活中,常有人会把“接纳”这个词挂在嘴边,在遇到一些让自己无能为力的事后,默默的告诉自己接纳。接纳是不容易做到的,所以需要对自己的状态不断的保持觉察,看着那些批判自己的念头怎样升起,怎样落下,心里面又经历了怎样纠结和痛苦。接纳是打破自恋的一个过程,承认自己不好,有各种不足是一件痛苦的事。

然而,如果一个人能在成长的初

期,就可以享有父母足够的接纳,父母能够看到,孩子好或不好都是成长的一部分,孩子是正在成长中的人,父母能够做一个“容器”,稳稳的接住孩子的那些不好,并在这些不好中发现价值,反馈给孩子。那么就慢慢的帮助孩子建立起一种态度,就是我所经历的、我所感受的都是有价值的,我都能变废为宝,那么孩子的自我力量就在其中慢慢的积累起来了。而一个自我有力量的

人,才能够去面对、去接纳。否则一个只能挑10斤货物的人,让他去挑100斤的担子,他怎么接的起的呢,他当然要摆挑子。你看,其实我们的潜意识都不傻,都在忠实地保护着我们,它很清楚我们能挑多少斤的担子。所以不能接纳自然有不能接纳的理由,那是因为自我力量还不够。

那么做为已经成年人的我们,怎样增添自我力量呢?有的人很自然想去追

讨源头,想到父母那里拿到力量,当然这也是可以的,但是不要抱太大的希望,父母以前给不了你的,现在未必就能给你。所以最好的办法就是靠自己,靠自己在生活中不断的体验,在体验中不断的觉察,如此反复,慢慢锤炼,则勇气渐生,则力量渐增。不是有句话说,生活就是道场,人生就是修行吗,确实是这样啊。

愿做大山深处的一盏健康明灯

通讯员 李永明

孟雨是石梯镇青套村卫生室的一名乡村医生,方圆几十里的地方,如果提起她的名字,村民们都信任和爱戴她,说她是一位热心为民、视病人如亲人的好医生。

孟雨2001年毕业于安康市卫校,毕业后她在城区开了一个药品超市,在上班期间,她继续钻研医疗业务知识。回乡探亲时,听说村里有病的老人还在地里干活,心里面特别难受。她想:一定要帮助村里的老人,为这些患病的老人解除病痛。

有了想法她立即实施起来,回到家里和家人说了自己的想法,经过商量,家里人同意和支持她的创业意愿。

2011年,孟雨回到了家乡青套村,开始了自己人生的梦想。在镇、村干部大力支持下,她盖了三间毛坯房,自筹5万余元按标准化卫生室进行了装修,定制符合标准的医疗设备和办公用品,开始了为父老乡亲们的诊断治疗。

2014年,孟雨又按照汉滨区卫生局部署和要求,改造升级了卫生室,服务范围更大了,辐射周围8个行政村,室内诊断室、治疗室、药房、观察室(健康教育室)四室分开,新的卫生室宽敞明亮,为患者创造了良好内外环境。

孟雨刚来青套中心卫生室时,村里人对

她并不信任,“没在农村吃过苦,她会看病吗?”。面对质疑,她只是一笑而过。2015年她又在西安参加了国家执业药师考试,四科都以优异的成绩通过,顺利的拿到了国家执业药师职称。

在上级卫生院领导的支持下,她选择留下来坚持工作,这几年赶上健康扶贫,她一人管了200名贫困户,尤其那些边远的村庄,她要背上资料和医药箱翻山越岭,挨家挨户登门拜访,一跑就是好几天。

今年7月份青套村十组村民陈显定在地里拔草时,被毒蛇咬伤,在没有毒蛇血清的情况下,她采取中西医结合的办法排毒减压,又用自制的中草药内服外用,不到一周时间,病人的伤口痊愈,能下地干活了。在孟雨十余年的医疗生涯中,她看过的病人成千上万,她多年研究总结的治疗上呼吸道感染、牛皮癣等疑难杂症,以独特的治疗方法看好了200余人,患有此病的西安、汉中、旬阳、安康城区以及方圆百里的村民都在她这里治疗,她在当地的名声越来越大,群众们的口碑也越来越好,无私的奉献终于换来了乡亲们的信任和赞誉。

她说,病人如果需要她,她没有理由离开,既然选择了就不会后悔,她愿成为大山深处的一盏健康明灯。

(上接五版)患者节约医疗费,也能减轻他们的痛苦。”

2018年12月的一个晚上,骨科科收了一名腰椎爆裂性骨折伴不全截瘫患者。这种情况一般都伴有椎体压缩,椎管狭窄,会导致下肢麻木无力,甚至下肢瘫、大小便失禁,致残率很高,最有效的治疗就是创造条件急诊手术减压复位内固定。值班医生立即联系乔之军,他第一时间赶到科室。经过与患者家属的交谈,他了解到患者的基本情况,该患者是一名37岁男性病人,上有老下有小,是一个家庭的主心骨,要是落下残疾,失去劳动能力,这个家庭以后将面临困境可想而知。他立即组织科室医生讨论病情,决定为患者进行急诊手术。经过紧张的术前准备,乔之军当晚即冒着风险为患者进行了减压复位内固定手术。手术非常成功,麻醉复苏后,患者自感术前右下肢麻木疼痛症状消失。回到病房,患者母亲握住他的手激动地说道:“感谢江苏专家,改变了我儿子下半辈子的命运啊!”心怀着对患者的怜爱,想患者之所想,他的一言一行也正是对“健康所系,性命相托”这句话最好的诠释。

大山里的健康使者

每逢周末,乔之军都要随医院同仁到大山深处义诊。山区不少老百姓由于长年行走在崎岖不平的山路上,膝关节严重磨损,长年忍受膝关节疼痛,他们自己称之为“地方病”,认为这不需要治,也治不好。这其实是医学上常说的“膝关节骨关节炎”,每每下乡义诊,乔之军都耐心地向大家进行健康宣教,告诉大家这种病是长年累月膝关节磨损引起的,并教给他们应该怎样预防,怎样分阶段治疗,给他们发放宣传手册和药品,并主动留下自己的电话号码,方便他们随时咨询。

忙碌之余,乔之军也不忘加强自身业务学习,每周和科室年轻医生一起制作PPT课件学习并结合病例深入探讨。科内学习氛围一下浓厚起来,加快了科室年轻医生的成长速度。乔之军经常把自己的灵感、科研思路和宝贵资料无私传授给当地下级医生,与他们分享自己十余年来的成果,每一次查房,他都跟下级医生详细地讲解疾病的病因、发生机制、临床表现、治疗方法以及国内外的治疗动态。为了便于大家学习,他还赠送了一套最新版《实用骨科学》和一具人体骨骼模型到科室。在汉阴,无论走到哪里,同事们、认识他的人都习惯称他一声“乔老师”。

“关爱老年健康”大型公益活动到汉阴



本报讯(通讯员 郭益创)8月2日,走遍中国前列县(腺)——“诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”第十三期大型公益活动在汉阴县人民医院启动,现场开展免费义诊、实施公益手术,为汉阴群众送来福利。

专家现场开展义诊,与医务人员交流分享临床诊断治疗经验,并到汉阴县人民医院查房,为多名患者实施了手术。本次活动共开展义诊80余人次,免费发放价值2000余元的药

品;免费实施手术5例。

据悉,走遍中国前列县(腺)——“诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”活动,是由中国工程院院士、中华医学会泌尿外科学分会主任委员孙颖浩院士倡议发起,由中华医学会泌尿外科学分会和中国医师协会泌尿外科学分会共同主办的一项大型公益活动。自2016年以来成功举办13期,产生了积极的社会效益,获得了广大群众的广泛好评。