

有“节俭基因”无需多吃也带劲



“ 年底聚餐增多,“糖人”在转战餐桌的同时,很有可能导致血糖出现波动。有的答谢晚宴上甚至出现先扎一针胰岛素再吃饭的嘉宾。

中日友好医院内分泌科首席专家李光伟表示,其实多数糖尿病家族都有个被称之为“节俭基因”的长寿基因,这个基因简单来说就是“少吃点儿东西也饿不坏的基因”。很多糖尿病患者不知道,其实不需要吃那么多东西就能够精力旺盛地生活。眼看春节了,李光伟奉劝糖友们“如果祖先给你的基因规定你要少吃多动,你就不要反其道而行之”。

李光伟介绍,其实拥有健康并不难,因为健康的钥匙就在自己的手里,那就是保持健康的生活方式和愉快的好心情。

最新的数据显示,北京成年人中的糖尿病患者已经接近一成。这几年,糖尿病治疗的理念与以前相比,变得更为理性,更为有效,可以使每一位病人都从治疗中受益。其中最重要的要数“早期治疗”和“个体化治疗”两大原则。就像做衣服一样,治病也要“量体裁衣”。“体”量好了,所做的“衣服”“穿着”才合适。病情的特殊点找到了,不能说是手到病除,至少也可以减少许多麻烦和痛苦。

据了解,如果刚刚得了糖尿病,还有一个“蜜月期”。这一点很多患者都不知道。刚被确诊的糖尿病患者经过短期强化治疗,可以获得一个很长时间、不吃药、不打针、血糖可以维持正常的“蜜月期”。如果被确诊2型糖尿病已经多年,医生也能帮助患者选择合适的药物、合理的剂量让血糖达标,从而延缓心肌梗塞和脑卒中的发生,延长寿命并过着有尊严的生活。

糖尿病患者千万不要抱怨“父母没给一个好基因”。多数糖尿病家族都有个被称之为“节俭基因”的长寿基因,那是一个少吃点儿东西也饿不坏的基因。只是很多患者还不知道自己不需要吃那么多东西就能够精力旺盛地生活。祖先给的基因规定要少吃多动,如果反其道而行之,“出舆入犂”,“鱼和熊掌兼吃”,结果吃得过多、动得越少只会长胖,患糖尿病而遭受痛苦…… 李光伟 J146

养生妙招

糖尿病患者冬天慎泡脚

这些天,301医院第一附属医院烧伤整形科收治的老年烫伤患者数量明显上升,其中有不少热水泡脚导致双足烫伤的老年糖尿病患者,他们脚上的创面普遍偏深,大部分需要手术治疗。

有一位67岁的糖尿病患者说:他弄好热水后就把脚放了进去,没有什么感觉。过了一会儿突然发现自己脚变得很红并掉下一大块皮来,于是赶紧抽出脚来,但为时过晚。医生诊断为深二度烫伤,可能需要植皮手术。老年糖尿病患者,由于皮肤老化,薄、脆性大,容易受到损伤且不易愈合,另一方

面,糖尿病容易导致患者四肢出现手套、袜套样感觉,对外界感觉会变得异常迟钝。烧伤后的治疗对于常人来说相对简单,而对于糖尿病患者来说难度就要大得多。高血糖抑制创面的修复和皮肤生长,患者创面愈合速度缓慢甚至难以痊愈。血糖控制不稳,也将可能导致手术失败。所以对于糖尿病患者来说,血糖调控成为了烧伤治疗的焦点。

目前正是一年中最冷的时候,老年人尤其是老年糖尿病患者要注意正确使用取暖设备,不要盲目效仿他人艾灸或者拔火罐儿,更不要忽视了您那一盆洗脚的热水。张献怀 黄晖 J146

健康误区

问:糖尿病人花生、瓜子可以随便吃,对吗?

答:花生、瓜子等干果虽然可以补充微量元素,但富含油脂,属高热量食品,如果糖尿病患者过食花生、瓜子,不能严格控制总热量的摄入,可能会严重影响血糖,导致血糖的居高不下。同时,过食花生、瓜子也不符合营养素合理均衡补充的生理需求。适当地吃一些花生、瓜子未尝不可,但一定要将其产生的热量计算在应该控制的总热量之内,并且在进食的时候适当减少饮水量,将花生、瓜子产生的热量从正常的饮食中剔除出去。

水果、甜食主要含有碳水化合物(糖类),人体较容易吸收,但糖尿病患者不是绝对不能吃,要有条件的限制。适当补充水果还能补充维生素,但必须计算在总热量需求之内,如果吃半斤左右的苹果或橘子,就要减少主食一两,也就是说



做好碳水化合物(糖类)食品种类之间的调换。一般情况下,在两餐之间吃水果较为合适,可以保持血糖比较平稳,不至于因为餐时补充水果减主食而出现的下一餐前的饥饿感和低血糖反应。 张海英 J146