

糖尿病患者如何科学饮食

全媒体记者 胡海娟

世间万物，唯美食不可辜负。但对于一部分需要在饮食上注意的人群，尤其是患有糖尿病的人群，在日常生活中则更需要注重饮食上的问题。

控制总热量摄入是关键

随着人们生活水平的不断提高，频繁的人际交往让聚餐变为常事，饮食内容也较日常更加丰盛。尤其是在节假日期间，摄入的能量、营养会更多，从而对患者的病情造成不利影响。针对这个现象，内分泌科专家表示，控制总热量的摄入是糖尿病患者饮食的首要原则。

据介绍，糖尿病患者应该根据自己的身高、体重以及日常活动量设定饮食总热量，再根据总热量去制定三餐中各营养物质的摄入比例，包括碳水化合物、脂肪、蛋白质等，并以此为标准进食，尽量不要超出预定的量太多，让血糖受到的影响尽可能减小。

碳水化合物的摄入量对血糖影响最大，尤其各式精制的点心含淀粉较多，如果在正常进食的情况下额外吃点心，容易导致血

糖升高。

餐后血糖的变化会受到进食顺序的影响。研究表明，同样的两组食物，先吃主食再吃蔬菜和肉类的进食顺序较先吃蔬菜和肉类再吃主食的顺序而言，餐后血糖升高的指数要更高。

因此，专家建议糖尿病患者，在进食时，按照先蔬菜和肉类再主食的顺序。此外，饮食中注意粗粮和细粮混合搭配，会使餐后血糖升高的速度减慢一些。

对4类食物要甄别

对糖尿病患者来说，饮食中要注意对4类食物进行甄别。

蔬菜。无论是对于正常人还是糖尿病患者，蔬菜对于身体健康的好处是毋庸置疑的，但糖尿病患者在食用蔬菜时仍需分辨其对血糖的影响。绿叶类蔬菜对于血糖的影响非常小，可以放心食用。但含淀粉较高的根茎类蔬菜，如常见的山药、土豆、玉米或莲藕等，则要适量食用，同时食用时要适当减少主食的摄入量。

水果。糖尿病患者能否食用水果，需要根据不同水果的含糖量和升糖指数两方面来判断。通常建议糖尿病患者吃含糖量较低

的水果，如柚子、李子、桃子等，而荔枝、榴莲、香蕉等含糖量和热量较高的水果不太适合糖尿病患者吃。总体而言，在糖尿病患者自身血糖控制较好的时候，大部分水果都可以适量食用。

饮品。俗话说，白开水是最好的饮料。对于糖尿病患者来说，更是如此。市面上销售的饮料，如各种碳酸饮料和果汁多数添加了较多的糖分，不适合糖尿病患者。因此，糖尿病患者不妨自榨纯果汁饮用，或者饮用茶类，这些饮品对血糖的影响相对较小。至于酒类，不喝酒自然最好，但若实在无法避免，可以适量饮酒。根据健康指南推荐，建议啤酒不超过一瓶、红酒不超过五两、白酒不超过二两。

坚果。事实上，坚果属于糖尿病患者的推荐饮食之一，能够起到很好的预防心脑血管疾病的效果，但坚果含有较高的脂肪，而脂肪与碳水化合物的热量比为9:4，同时坚果的水分较少，因此坚果的热量相对来说较高。所以，糖尿病患者在食用坚果时需注意适量，并且食用时不宜过快，慢慢吃可以降低对血糖的影响。



资料图片

关于晕厥，你不知道的那些事

全媒体记者 胡海娟

58岁的陈先生于1个月前开始出现短暂黑懵的情况，以为是自己太累了，就没有放在心上。近日，陈先生突然出现意识丧失，数秒后自行清醒，同时伴有小便失禁。为了解晕倒的原因，陈先生找到河大一附院心血管内科二病区主任巩贵宏。经完善颅脑MRI、脑动脉MRA、24小时心电图、脑电图等检查，24小时心电图显示窦性心动过缓，最慢心率36次/分，平均心率40次/分，窦性停搏12次，最长RR间期3.6S，阵发性心房扑动，遂诊断为病态窦房结综合征，从而会出现心源性晕厥。这也是为什么陈先生会出现意识短暂丧失的原因。

什么是晕厥

巩贵宏告诉记者，晕厥是一过性广泛脑供血不足所致短暂的意识丧失状态。发作时，患者因肌张力消失不能保持正常姿势而倒地，一般为突然发作、迅速恢复，很少有后遗症。但突然的晕倒、跌倒并不一定都是晕厥，晕厥具备以下特点：1.意识丧失，即患者完全不知道发生了什么。2.突然发生。有些患者发生晕厥前会有心慌、头晕等症状，但大多数患者发生晕厥前没有任何不适，发作非常突然。3.持续时间短暂，数秒钟后意识恢复正常。

专家提醒，以下情况不属于晕厥：1.老年人走路时没有站稳发生跌倒。2.头晕、眩晕、短暂性脑缺血(TIA)发作。3.癫痫。4.脑震荡。5.低血糖。6.精神性、心理性“假性晕厥”。由于精神、心理方面的原因，患者的有些表现类似晕厥，如癔症，但这不是真正的晕厥。

晕厥的原因和种类有哪些

晕厥是常见的并具有挑战的一种急症，其发生原因多种多样且十分复杂，大致分为反射性(神经介导的)晕厥、低血压(OH)晕厥和心源性晕厥三类。

第一类是反射性晕厥，常见于年轻人，主要由神经的反射异常引起。这类患者常有头疼、恶心、耳鸣以及面色发白等早期症状，需要及时就医。具体分为：1.血管迷走性晕厥。直立性，站立时出现，坐位时不常发生；情绪性，恐惧、疼痛(躯体或内脏)、器械、晕血。2.情境性晕厥。排尿、胃肠道刺激(如呕吐、排便)、咳嗽、打喷嚏、运动、其他(如大笑、铜管乐器演奏)。3.颈动脉窦综合征。4.非经典形式。无前驱症状、无明显诱因，或表现不典型。

第二类是低血压晕厥，是指由卧位变为坐位或直立位时出现明显的血压下降，从而引起的晕厥现象。直立不耐受综合征是指机体处于直立

位时，血液过多存留于内脏和下肢血管，造成血压明显降低。具体原因有：1.药物(如血管舒张剂、利尿剂、抗抑郁药)。2.血容量不足。3.原发性自主神经衰弱(神经源性OH)：单纯自主神经衰竭、多系统萎缩、帕金森病、路易体痴呆。4.继发性自主神经衰弱：糖尿病、淀粉样变性、脊髓损伤、自身免疫性神经病变、副肿瘤性自主神经病变、肾衰竭。

第三类是心源性晕厥，这类晕厥危险性最高、预后较差，包括心律失常或器质性心血管疾病所致的晕厥。老年人属于这种晕厥类型的高发群体。心动过缓(病态窦房结综合征、房室传导阻滞)、心动过速(室速、室上速)、主动脉瓣狭窄、急性心肌梗死、肥厚型心肌病、心脏肿瘤(心房黏液瘤或其他肿瘤)、心包疾病/心包填塞、冠状动脉先天异常、人工瓣膜功能障碍等情况都有可能引起晕厥。

出现晕厥后应该怎么办

巩贵宏提醒人们，发生晕厥后，周围人应帮助患者侧头平卧，防止呕吐窒息，如有气道异物应及时清除，保证呼吸道通畅。同时注意观察基本生命体征，血糖也很重要，并要补充水分，观察患者意识是否恢复。如果意识恢复，应询问患者是否有其他不适，如有需要应及时送医院进行下一步检查与治疗。



“要想小儿安，三分饥与寒”科学吗

全媒体记者 侯利平

“春捂秋冻”“要想小儿安，三分饥与寒”……深秋时节，家长应该如何呵护孩子健康呢？这些民间的习惯对于孩子的健康有没有帮助呢？对此，记者采访了我市儿科专家。

“‘要想小儿安，三分饥与寒’是有一定道理的。”专家解释，天气变冷后，到处都可以见到浑身被裹得严严实实的孩子，有些走近后甚至还可以闻到一股很重的汗味。这种做法其实有着非常大的弊端，也是不科学的。

专家介绍，一方面，衣服穿得多，孩子稍动就会出汗，汗液难以挥发，很容易诱发湿疹等皮肤病，同时会导致孩子贴身的衣服汗湿，从而加快其体表热量的散失，会大大影响人体调节体温的能力，也就出现了为何孩子衣服穿得多，反而四肢冰凉的现象。另一方面，衣服穿得多的孩子四肢活动受限，血液循环相对减慢，身体本身产生的热量大大减少，对外界冷空气的抵抗能力随之降低，体质越来越差，最终形成一个恶性循环。

其实，孩子的衣服到底要怎么穿，可以参考大人的穿衣量。因为孩子的基础体温比大人稍高，所以可以给孩子穿跟大人一样多的衣服或多加一件不太厚的贴身内衣。也可以用手试试孩子后背的温度，只要温暖无汗就行。为了让孩子度过一个温暖、舒适的秋季，家长可以从热天开始就注意给孩子进行适当的耐寒训练，比如用冷水洗脸、洗手、漱口，不给孩子穿过多的衣服，进行晨跑等。一旦坚持下来，到了冷天，孩子就能较快适应寒冷的天气，不容易生病。当然，耐寒训练必须有度，不能超过孩子承受的范围，应该根据孩子身体的特点来制定。

对于“三分饥”的说法，专家表示，并不是不让孩子吃饱，而是不要让孩子吃得过饱，每餐七分饱就足够了。因为小儿脾胃运化功能不好，虽然需要精心喂养，却不能多吃，吃多了反而容易消化不良。



资料图片