

糖尿病病友春节饮食注意要点

高邮市中医医院 内分泌科 主任中医师 蒋茂剑

一年一度的新春佳节即将来临,在这合家团聚的传统节日里,糖尿病病友饮食方面需要注意什么,笔者略作浅论,希冀对糖尿病病友有点帮助。

合理饮食控制是糖尿病治疗的最基础的方法,需要糖尿病病友长期坚持,并要得其要点,糖尿病患者可以像正常人一样享受美食的乐趣,并非是这样不能吃那样不能吃,而是要控制饮食总量,做到膳食平衡,既要防止因严格控制而导致的能量摄入不足,也要避免因饮食不加控制而导致血糖、血脂、血压、体重的不达标,最终发生急慢性并发症,而带来对自身健康的更大危害,春节期间亲朋好友相聚,餐桌上美味佳肴较平常丰盛,到餐馆酒楼吃喝的次数增多,面对美食的诱惑,难免会让人食欲大增,但糖尿病病友请切记自身胰岛功能不同于正常人,需谨记以下几点:

- 1、春节期间,千万不要放弃饮食治疗,否则可能导致血糖极大波动,破坏机体的平衡状态。要知道,暴饮暴食会导致急性并发症而发生危险,将节日家庭的喜庆气氛冲散,得不偿失。
- 2、控制饮食总量,做到能量摄入平衡。油炸煎烤食品,热卡高,要限制食入量,清蒸凉拌食品,同样的食品不同的做法,热卡变低,可适量摄入。对于大多数糖尿病病友一天饮食总量:一杯牛奶、一只鸡蛋、二两瘦肉、一至二斤蔬菜、半斤主食、一份水果,足以满足一天的



蒋茂剑,主任中医师,监察室主任,江苏省中医药学会肾病专业委员会常务委员。毕业于扬州医学院,结业于南京中医药大学中西医结合临床硕士研究生课程班,深造于江苏省人民医院肾内科,卫生部中日友好医院内分泌科,中医糖尿病科。从事中医内科临床教学科研工作20年,对中西医结合防治内科临床疾病积累了丰富的临床经验,尤其擅长运用专方专药治疗各种肾脏疾病,如急慢性肾炎、肾病综合征、慢性肾衰竭、糖尿病肾病、高血压肾损害等,对糖尿病及其急性并发症防治方面,擅长运用口服降糖药物、胰岛素、胰岛素泵及中医中药辨证施治方法,调控血糖、改善和延缓糖尿病所致的心脑血管及神经并发症,提高病人的生活质量,主持参与扬州市级科研课题二项,其中主持课题一项获2006年度高邮市科技进步二等奖。

热量需要。春节期间不可以增加食入总量。

- 3、掌握好吃饭吃药的时间,仍然要定时、定量、定餐,规律服药和注射胰岛素,才能保证血糖稳定,防止低血糖发生。饮酒要适度。
 - 4、心理要放松,不需要老想着自己是病人。
 - 5、应对各种常见食物,对生、熟食物的大约重量提前掌握。
 - 6、春节期间除了控制饮食外,还要加强血糖监测,及时调整饮食及药量,防止血糖波动过大,继而加重病性。
- 最后希望广大糖尿病病友们能过一个快乐的春节。

作者简介:

春节期间胃肠病患者的饮食调养

高邮市中医医院 消化内科 主任中医师 李大卓



中华民族一年一度的传统节日——春节即将来临。节日里,亲朋好友欢聚一堂,热热闹闹,离不开吃的议题。但是胃肠疾病患者面对丰富的菜肴,什么能吃,什么不能吃,漫无头绪,心中无数。我们认为,节日期间胃肠道疾病患者尤其要重视饮食调理,这包括“食养”和“食疗”两方面的内容。

- 1、饮食适量。注意不可过饱、过饥,尤其是溃疡病和动过胃、肠、食道手术的病人,更不宜过饱,以防出血、穿孔等突变。当然饮食还应避免过于辛辣、肥甘,不宜进油炸、烟熏、腌制、海腥等食品及浓茶、咖啡等,亦不宜过多,过频地食用方便食品、防腐食品等,绝对禁忌烟酒。

- 2、软硬冷热相宜。总的来说,胃肠道病人宜用易消化、富有营养的食物。根据病情可分别给予流质、半流质、普通饮食,硬食应忌。一般胃肠病病人的饮食不要太精细,软烂,以免影响病人的食欲。还要注意冷热适宜。食物过冷过热,都有可能对胃肠粘膜产生不良刺激。
- 3、注意饮食卫生。饮食卫生是导致多种

胃肠道疾病的主要原因。目前医学研究证明,慢性胃炎、消化道溃疡等疾病的发生与幽门螺杆菌感染有着密切关系,其中慢性萎缩性胃炎、胃溃疡又是发生胃癌前期病变的重要因素。而这种幽门螺杆菌正是通过口传播侵入人体的。所以与这类病人共餐时,应注意分餐。此外,餐前洗手、不食不洁果菜等,都是防止幽门螺杆菌感染的措施。

- 4、积极配合食疗。胃肠道病人的饮食调治也是十分必要的。如脾胃虚寒的病人,应忌生冷,宜适当食用生姜、红枣、狗、羊肉等;胃阴不足之人,应忌香燥,宜食百合羹、梨汁、藕粉、麦冬茶、荔枝汁等;气滞不和的病人,可食萝卜、金橘、橘皮等;脾胃气虚的病人,宜食红枣、山药、莲子等;湿重的病者可用苡仁、扁豆等。总之应首先分析患者的体质因素、疾病的寒热、虚实的属性,在给予相应药物治疗的基础上,辅以适当的饮食疗法,这样往往能起到事半功倍的作用,加快疾病痊愈的速度。但必须注意食宜也不是越多越好,须注意数和量等,持之以恒。

- 5、不可劳倦太过。节日期间,娱乐也是一个主题。胃肠病患者不可疲劳过度,"劳则伤脾",现代医学认为过分劳倦会降低机体的免疫力,不利于胃肠病的恢复,甚至加重病情。

作者简介:

李大卓,主任中医师,基层指导科科长,世界中医药联合会消化病专业委员会理事,江苏省中医药学会脾胃病专业委员会常务委员,扬州市中医学会内科专业委员会委员,高邮市有突出贡献的中青年专家。毕业于扬州医学院,又就学于上海中医学院及南京中医药大学,临床初始得益于其父李鸿翔老中医之训,立志岐黄之术,且刻苦勤勉,旁涉杂学,融会贯通。多年来,积累了较丰富的临床经验,九十年代再学于孟河学派传人、全国著名脾胃病大家单兆伟教授,得其真传,在中西医结合诊治消化系统疾病方面积累了一定的临床经验,并总结了一整套临床诊治胃、肠疾病的有效方法。

高血压患者如何健康过春节

高邮市中医医院 心血管内科 主任中医师 董庆童

新春佳节即将来临,人人都期盼合家团聚的日子健康、和美。然而每年在这段时间,由于生活方式不当等原因,一些高血压患者往往容易使病情加重,或发生脑中风,或发生心肌梗塞等严重情况。笔者提出几项干预措施,请高血压患者注意。

- 1.注意防寒保暖,避免严寒刺激。特别是寒潮袭来,气温骤降时,要注意及时添加衣服。
- 2.适当控制情绪。现代医学研究证明,忧虑、悲伤、烦恼、焦虑等不良刺激及精神紧张和疲劳,都可使交感神经兴奋,血管中儿茶酚胺等血管活性物质增加,从而引起全身血管收缩,心跳加快,血压升高,甚至引起脑出血。故老年高血压病人应注意控制情绪,做到性情开朗,情绪稳定,避免大喜与盛怒。

- 3.防止过度疲劳。过度疲劳可使高血压、冠心病等疾病病情加重,而老年高血压病人,一般体质较差,抗病能力弱,故应科学地安排生活,做到劳逸结合,防止因娱乐活动、家务劳动或外出旅游等过度劳累而加重病情。

- 4.注意饮食。节日期间要防止饮食过饱,老年人消化机能减退,饮食过饱易引起消化不良,诱发急性胰腺炎和胃肠炎等疾病;同时,吃得过饱会使膈肌位置上移,影响心肺的正常活动。加之消化食物需要大量的血液集中到消化道,脑供血相对减少而易诱发脑中风。

- 5.不要贪杯暴饮。过量饮酒特别是饮烈性酒,会使血压升高。另外,老年人的肝脏解毒能力较差,也易引起肝功能及心功能变化,胃粘膜萎缩易引起炎症和出血,故不可贪杯暴饮。

- 6.保持大便畅通。大便秘结,出恭时要憋气使劲,这样血压就会急剧升高;松劲时血压又迅速下降,特别是以蹲的姿势大便,更容易出现这种大幅度变化,以致在大便时引起脑出血和心肌梗塞,故在节日期间更应注意保持大便通畅。

- 7.在节日期间也要坚持服药,保持血压稳定。高血压病人服降压药时不可随意停药。据报道,如果突然停药,约有5%左右的病人可在40小时左右,出现血压大幅度



反映。因此,高血压病人应在医生的指导下,坚持服用相当长时间的维持量,使血压保持在较理想的水平。不可因过节而停止服药。

作者简介:

董庆童,主任中医师,科教科科长,师从苏州名医奚凤霖,曾在江苏省人民医院、北京大学人民医院进修。从医20余年,擅长心血管病及危重病病的中西医结合诊治,尤其对冠心病、心肌梗死、高血压、心律失常、急慢性心力衰竭等,有较丰富经验,熟练掌握心脏彩超、动态心电图、心脏起搏、呼吸机及除颤器的临床运用,在省级以上杂志发表学术论文20余篇。

春节期间,家家户户都要准备年货、置备新衣、贴大红的春联来烘托出欣欣向荣的喜悦,年夜饭和春节期间的饮食是其中的重要内容。春节来临,中华民族以她千百年来特有的文化民俗欢度这个特别的节日,以表达团聚之情。恭祝每一位炎黄子孙蛇年健康吉祥!

春节期间,一般都准备了各种各样的大鱼大肉;糖果、瓜子、花生等休闲食品;或招待客人,或自己享用。在看电视,或者打牌聊天时,顺便吃点零食是很自然的事情,因而节日里的饮食量常常是平时的好几倍甚至是十几倍;营养丰富,却破坏了身体的酸碱平衡,给身体带来损害。

碱搭酸是健康人体必须保持的微碱性状态,以PH值在7.3左右为宜。如果人体血液呈酸性,血黏度和胆固醇都比较高,人就容易疲劳,同时人体的抵抗力也会下降;而荤菜几乎都是酸性食品,因此注意饮食千万不要偏好。

特此建议:

- 1、多吃蔬菜

节日餐桌上往往以荤菜为主。但从平衡膳食的角度看,节日期间过多的吃荤,增加过多的蛋白质及脂肪类营养素,会超过机体需要,徒然增加消化系统及肾脏的负担,甚至增加血脂的水平,不利于人体健康。

因此,要多吃些蔬菜。新鲜蔬菜是一种碱性食物,不仅含有丰富的纤维素,而且能够中和体内多余的酸性物质,维持人体新陈代谢的需要。其中,萝卜、芹菜、辣椒、青菜、菠菜、芹菜、生菜等蔬菜中的纤维素可解油腻,维持胃肠正常蠕动;

春节期间饮食应注意什么?

高邮市中医医院 内科 主任中医师 闫勤

块茎瓜果中的西红柿、南瓜、黄瓜、红萝卜、土豆等,它们除了富含维生素、纤维素、矿物质外,还富含碳水化合物。黄豆、蚕豆、豆芽、水豆腐等,则富含植物蛋白和不饱和脂肪酸。

当然,蔬菜种类还有好多,每一种都有去油腻、助消化的作用,所以,人们应尽可能吃全面一点,不要偏食。

- 2、水果要常伴左右

春节里享受美味却不能忽略身边的水果。它能够调节、改善人体的代谢机能,预防各种疾病,增进健康。苹果富含多种维生素及矿物质,具有生津止渴、补脑助血、安眠养神、治疗慢性腹泻、减肥等功效。梨富含糖分、维生素、矿物质及果胶等,性寒凉,具有降压化痰、润燥和津的功效,咳嗽、痰多的老年人更应多吃。春节饮食杂乱,容易使人上火,此时不妨多吃些香蕉,因为香蕉具有很好的清热、解毒、润肠等功效。

- 3、主食不能少

节日里,因为菜肴太丰盛了,人们几乎不吃主食,这种做法很不科学。动物性蛋白和蔬菜、水果等副食不可代替主食。主食中的碳水化合物可加强肝脏解毒功能,起到保肝作用。不吃主食会导致碳水化合物摄入不足,引起高蛋白或高脂类摄入,易引起痛风,且加重肾脏负担。

- 4、零食要节制

瓜子糖果中的糖分和香料,尽管可以让食物更加可口,但过多食用摄取,就容易让人嘴干舌苦、情绪



激动。

- 5、戒烟限酒

过度饮酒不仅伤身引发多种疾病,严重时还会贻害家庭及社会;香烟更有百害而无一利。

作者简介:

闫勤,主任中医师,中华中医药学会会员,江苏省老年医学专业委员会常委,全国首批骨方作单位学术传承人,曾出度首届全国骨方节高峰论坛。大学毕业后从事内科临床诊疗工作20余年,其间曾在中国中医研究院、解放军302医院学习深造,擅长用中西两法治疗各型肝炎、心、脑血管病、糖尿病,在省级以上杂志发表学术论文20余篇。

医讯

我院疼痛门诊已于2012年11月份开诊,服务范围:各种慢性疼痛(头痛、三叉神经痛、颈项痛、腰腿痛)、带状疱疹神经痛、各种痉挛、癌瘤规范化治疗。门诊咨询电话:1892922899,门诊时间:星期一、四上午。

中医院之窗

总第1157期
2013年第3期
www.84610120.com

健康之友

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进