

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所帮助。

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，要限制食摄入量，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，足以满足一天的热量需要。春节期间不可以增加摄入总量。

3. 掌握好吃饭吃药的时间，仍然要定时、定量、定餐，规律服药或注射胰岛素，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：
蒋茂剑，主任中医师，监察室主任，中国民主建国会会员，高邮市政协委员，高邮市有突出贡献的中青年专家。从事中医内科临床教学科研工作20余年，擅长中西医结合治疗肾脏疾病、糖尿病及急慢性并发症。曾先后两次获高邮市科技进步二等奖。

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，出现血压大幅度反跳。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：
董庆章，主任中医师，科教科科长，师从苏州名医吴凤霖，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。

8. 保持大便通畅。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。

9. 不要贪杯暴饮。过量饮酒特别是烈性酒，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。

10. 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。

11. 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。

12. 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。

13. 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。

新春佳节即将来临，人们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。

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 董庆章



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. 保持大便通畅。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，出现血压大幅度反跳。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。

8. 保持大便通畅。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。

9. 不要贪杯暴饮。过量饮酒特别是烈性酒，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。

10. 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。

11. 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。

12. 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。

13. 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。

14. 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。

15. 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。

16. 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。

17. 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。

18. 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。

19. 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。

20. 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。

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佳节——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，硬食忌食。一般胃肠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，宜食萝卜、金橘、橘皮等；脾胃气虚的病人，宜食红枣、山药、莲子等；湿重的病人可用苡仁、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。但必须注意食疗也不是越多越好，须注意数量和量等，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”，现代医学认为过分功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，高邮市名中医。毕业于扬州医学院，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。

节日期间莫贪杯

高邮市中医医院 内科 主任中医师 闫勤

一年一度的春节就要到了，春节是中国人的最重要节日，中国人历来非常重视春节，节日期间少不了亲朋聚会，而酒是重要的媒介，适量饮酒能活跃气氛，交流感情，但饮酒不宜过量，切勿贪杯。

酒的主要成分是乙醇，少量饮用可使人适度兴奋。乙醇对肝脏的伤害是最直接的，也是最大的，对于一般健康人而言，每一小时肝脏的解毒功能可能排解30克酒精，换言之，一斤50度的酒起码需要8小时才能排解完毕。如果短时间内大量饮酒，酒精停留在体内容易引起酒

精中毒，轻则伤身，重则夺命。乙醇可以在胃肠肝脏内转化为乙醛，乙醇及其代谢产物可引起肝细胞内脂肪沉积、肝细胞炎症坏死，一次大量饮酒会杀伤大量的肝细胞，引起谷丙转氨酶升高，如果长期大量饮酒，还容易导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化和酒精性肝硬化等酒精性肝病，研究表明，酒精对肝脏有明显的毒性作用。

中医云：“酒为湿热之最。”此言即充分说明了酒的性质，酒为湿热，且为最烈，如掌握不好，则能加重体内的湿热，导致肢体困顿、反应减慢、言语错乱、恶心、心跳加速、纳食减少等。

春节期间由于饮酒过多而出事的人相当多，

其中有酗酒导致中风、胰腺炎发作及肝病加重的，也有引起酒精性胃炎急症的（可引起消化道出血），因此，节日期间切莫贪杯，烈性酒最好不饮，啤酒、果酒和低度白酒也不可多饮，而且每天不能超过一次，亲朋好友不可频频敬酒，切不可斗酒、酗酒。

作者简介：
闫勤，主任中医师，“治未病”科主任，高邮市名中医，中华中医药学会会员，江苏省老年医学专业委员会常委，全国首批骨伤科单位学术传承人，曾出席首届全国骨伤节高峰论坛。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病、心脑血管病、糖尿病，在省级以上杂志发表学术论文20余篇。

剂的吸收。因为很多食物含有一些有机酸会跟钙起反应，如菠菜中含有草酸，草酸在肠道中可与钙结合形成不溶性的沉淀，影响钙的吸收。所以尽量单吃钙剂。

误区七 补钙只给宝宝吃商场卖的钙片
目前市场上各种带有草莓、水蜜桃等水果味、颜色鲜艳的儿童钙片层出不穷。这种钙片不仅吃起来不费劲，孩子们还都挺喜欢。于是，那些急于给宝宝补钙的父母往往如获至宝，满心欢喜地买一大堆回家给宝宝当糖果吃。不过要注意的是，这些钙片中多含有人工色素和香精，对儿童的生长发育并没有多大的好处。长期吃这样的果味钙片，就跟吃零食一样，会导致婴幼儿食欲减退。故补钙剂尽量选择天然的钙片。宝宝补钙，除了补充钙剂还可以食补例如多喝牛奶、多吃豆制品等含钙丰富的食物，食物中的虾皮就是最经济的天然钙片。

作者简介：
陈真堂，主治医师，曾在全国知名的专科医院儿童医院——上海儿童医学中心进修学习，对儿科的常见病，多发病，危急重症有着丰富经验，尤其对儿科的呼吸、消化等疾病有研究。

浅谈钙元素知多少之五

高邮市中医医院 儿科 主治医师 陈真堂



连续几篇文章谈了钙一些相关问题，心中仍然有点忐忑不安，因为在实际的工作中经常发现一些家长在处理钙的问题中有许多的误区，现罗列几种常见的误区供大家参考，希望对大家有所帮助。

误区一 补钙根本不需要补维生素D
众所周知维生素D可以增加钙的吸收，如果孩子不缺维生素D可以不补，但如果缺一定要补，一般冬天出生，户外活动少的孩子应该要补一点维生素D。

误区二 补钙肝油等同补钙
在实际的工作中我们发现孩子有缺钙的表现建议补钙，家长会问我们补钙了，补的鱼肝油。错误把鱼肝油等同钙，其实鱼肝油含的成分是维生素D和维生素A，跟钙有着本质的区别。

误区三 1岁后不需要吃钙剂
很多人认为1岁后，宝宝什么都能吃，饮食已经很丰富了，不再需要补充钙剂。根据我国儿童膳食调查，我国有一部分儿童饮食中的钙根本满足不了他们生长的需要，因此对于这部分孩子过1岁后，宝宝还应每天继续服用钙剂，服用量大约为150-300毫克。

误区四 过于心切给宝宝摄入大剂量鱼肝油
有的家长担心孩子缺钙心切，既补钙又补鱼肝油而且量很大，由于我国的鱼肝油制

剂大都是维生素D和维生素A的混合物，虽然维生素A和维生素D是人体必需的营养素，但并不是摄入量越多越好。维生素A和维生素D是一种脂溶性维生素，过量使用维生素A和维生素D会引起急性中毒和长期药量积累所致的慢性中毒。正常情况下每天一粒鱼肝油，维生素D和维生素A的量就够了。

误区五 化验检查就可以确定缺钙
宝宝究竟是否缺钙，不能仅凭做一项化验如末梢血钙浓度测定就随便确定，因为人有一种本能保持血液里钙的浓度正常，但孩子有缺钙的表现，其实体内钙的总量实际是缺乏的。必须由医生根据宝宝病史、症状、体征及辅助检查综合分析后才能确定。

误区六 把钙剂放在食物中喂食
很多家长担心宝宝不愿吃钙剂，经常把钙剂悄悄地放到饭菜里给宝宝食用。这种方法看起来似乎很巧妙，但实际上并不利于钙

中医院之窗

健康之友 总第210期
2015年第3期
www.gysay.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进

新浪微博: @高邮市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201