

今日高邮微信
高邮日报手机报

糖尿病病友春节饮食注意要点

高邮市中医医院 糖尿病科 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,足以满足一天的热量需要。春节期间不可以增加摄入量。

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。

脑梗患者及脑梗高危人群应如何安全过节?

高邮市中医医院 脑病科 主任中医师 陆家武

一年一度合家大团圆的中国传统节日——春节即将来临了,届时各家各户无不是亲朋好友团聚一堂,欢声笑语热闹非凡,山珍海味尽情吃喝。然而,在大家都放松警惕的情况下,脑卒中很可能会悄然而至,令人猝不及防。因此,在春节来临之际特意给各位脑卒中患者提个醒:

一、春节期间,切勿因招呼亲戚朋友或忙着家人团聚而忘记按时服药,尤其是降压药、降糖药、阿司匹林或治疗冠心病、脑梗的药等重要药物,否则极易发生心脑血管意外;

二、若家里有高龄脑梗或卧床患者,看护者一定要提高警惕,尽量避免幼童接近患者,并严防跌倒或坠床,否则后果不堪设想,轻则可能会软组织挫伤,严重者可能骨折,甚至因此丧命;

三、已经出院的脑卒中患者应尽量坚持日常的生活作息规律,每天坚持体育锻炼,进行康复治疗,余下的时间应保证充足的休息,切勿因会客而导致劳累过度;

四、过节期间,饮食宜清淡,切勿大鱼大肉无节制,烟酒尽量不沾边,如实在想尽兴,可适当饮用少量红酒或一小盅低度白酒;



五、春节期间,聚会多多,天南海北的亲朋好友齐聚一堂,老人多半会大喜大悲,家人应尽量安抚老人的情绪,避免剧烈波动,否则极易酿成悲剧;

六、无论何时何地,若您本人或周围的人发生严重头晕、头痛、视物模糊、视物成双、言语不清、口角流涎、吞咽困难、饮水呛咳及肢体麻木无力等症状,一分钟也不要耽搁,尽快呼叫120送至有溶栓能力

的医院!

作者简介:

陆家武,主任中医师,内科主任兼急诊科主任。江苏省中西医结合学会脑病专业委员会常务委员,高邮市有突出贡献的中青年专家,高邮市名中医,扬州市名中医,扬州市首批“中医药名工作室”传承人。擅长在中西医结合防治脑梗死、脑出血、脑动脉硬化以及头昏、头痛、麻木、肢体无力等方面积累了丰富的诊断和治疗经验。

春节期间胃肠病患者的饮食调养

高邮市中医医院 脾胃病科 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”,现代医学认为过劳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,江苏省中医学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,高邮市名中医,扬州市名中医,扬州市首批“中医药名工作室”传承人。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。

高血压患者如何健康过春节?

高邮市中医医院 心病科 主任中医师 董庆童

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。

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:

董庆童,主任中医师,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。

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、酒精性肝纤维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,亲人朋友不可频频敬酒,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,扬州市名中医,扬州市首批“中医药名工作室”传承人,中华中医药学会常委,江苏省老年医学专业委员会常委,全国首批膏方协作单位学术传承人,曾出席首届全国膏方节高峰论坛。大学毕业后从事内科临床诊疗工作20余年,其间曾在中国中医科学院、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。

中医院之窗

健康之友

总第255期
2016年第24期
www.gysayy.com

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