

糖友如何应对饥饿感

由于糖尿病患者饮食具有限量、定时、清淡、少油等特点,使得许多病人在接受饮食控制的初始阶段或一段时间内会有明显的不适应,最常见的表现是饥饿难忍,解决饮食控制所带来的饥饿感可以从以下几方面着手:

1.从思想上充分认识饮食治疗的重要性,要把饮食控制视为比药物治疗更重要的治疗措施,有了饮食治疗的信心,就没有克服不了的困难。

2.坚持与忍耐。只要不出现低血糖,就应坚持不改变饮食治疗方案和不额外进食,一般经过一段时间(2~3周)后就会很快适应这种饮食。

3.检查饮食治疗方案是否合理。这主要从总量控制是否过于严格,主食分配、餐次安排是否合理来考虑,如病人总在每天下午某一时刻出现饥饿,而主食在三餐中的分配又是早、中、晚餐各三分之一,此时应考虑适当增加中餐的主食比

例或在饥饿出现前给予加餐。

4.有时,饥饿的发生与食物选择、搭配或烹饪方法不当有关。这时就应该从调整食物血糖指数入手,尽量安排血糖生成指数低的食物,避免选用高血糖指数食物或烹饪方法,如尽量选用粗杂粮代替精细粮。

5.适当增加热量低的蔬菜摄入量,以延缓胃的排空,减轻饥饿感。这类蔬菜有菜薹、油菜、小白菜、生菜、莴笋、芹菜、



苋菜、菠菜、茭白、苦瓜、黄瓜、冬瓜、南瓜、西红柿等,一般每天可增加500g。

6.条件许可时(即不受时间、环境限制),在控制食物总量的前提下实行少食多餐。

湘雅二医院营养科 唐大寒

高血压患者体检必检项目

肝肾功能:因为药物多经肝脏代谢,肝功检查能评价治疗药物对肝脏的影响。肾脏的病变可引起高血压,肾脏又是受高血压危害的器官。肾功能受损乃至肾功能衰竭是高血压并发症之一。

血脂:高血压病人往往合并有血脂升高,它是动脉硬化的发病基础。

血糖:一方面血糖与动脉硬化有关,另一方面,血糖控制不好也会引起血压进一步升高。

尿常规:高血压病人在早期肾脏受到影响时,肾功能可能无变化,而尿中已出现微量蛋白,且尿蛋白也可反映高血压肾病的严重程度。尿糖的出现可提示是否同时伴有糖尿病。

心电图:高血压病人进行心电图检查可以判断有无并发症的出现。因为心脏是易受高血压累及的器官之一,长期高血压会引起外周循环阻力增加,心脏负担加重,久而久之会造成心肌肥厚、心腔扩大,结构发生改变的心脏还可以引起各种心律失常等。

心脏彩超:绝大多数高血压病人存在心肌肥厚、心肌重量增加。心脏彩超能了解心脏的形态,估计高血压对心脏损害的程度,并能排除其他一些疾病引起的心肌肥厚。

颖颖/文

携带硝酸甘油 不要贴身放

硝酸甘油被不少心脑血管病患者奉为“救命药”随身携带。不过需要注意的是,随身携带并不等于贴身携带。

硝酸甘油本身是一种极易挥发的液体,其片剂是加入惰性物质后压制而成,因此药片暴露在空气中过久或者受热,其有效成分会很快挥发而影响疗效。通过实验(贴身携带的药品温度比环境温度高9℃)证明,存放在贴身衣物口袋内的药品药效显著降低,有效期明显缩短。

怎样判断硝酸甘油是否失效?

看感觉。在舌下含服硝酸甘油时,通常会略有烧灼或发

麻等刺激感,如果没有这些感觉可能提示硝酸甘油已失效,建议立即更换。

看效果。通常情况下,舌下含服硝酸甘油3~5分钟后达到最大疗效,如果5分钟之后仍有明显不适症状,需要立即再含服一片,再过5分钟还有不适,则需再服一片,如果三片之后(从感到不适计时不超过15分钟)仍有明显不适感,需立即就医以免对心肌造成损害。

硝酸甘油应尽量保存于原包装瓶中,每次用药后必须拧紧瓶盖,并且要遮光,在阴凉处(不超过20℃)保存,患者或家属随身携带硝酸甘油时

切记不要把药放在贴身的衣服口袋里,因为硝酸甘油在体温环境下不稳定,导致药物分解药效降低或者失效。

同时,如果药瓶被反复打开,与空气接触,也容易氧化挥发,导致药效降低,因此,开瓶后的硝酸甘油一般3~6个月失效,如果有瓶盖未拧紧等不当操作药品有效期则更短。若需外出携带,建议将硝酸甘油置于随身携带的小包或者背包里。如遇室外高温天气,有条件者可将药瓶放在具有隔热层的装置内或与冷饮等放在一起,以便维持药瓶周围的低温环境。

河南省中医院 辛卫云

特殊人群要选适合自己的盐

孕妇儿童,要选加碘盐

碘是合成甲状腺激素的主要原料,而甲状腺激素能促进儿童生长和大脑发育,维持人体各项正常的生理功能,所以碘也有“智力元素”之称。如果碘摄入不足,就会造成身体和智力上的伤害。所以儿童的生长发育需要碘,孕妇也需要摄入足够碘来满足胎儿发育的需求。碘和人体中很多微量元素不同,人体不能合成或分泌,只能从食物中获取,吃加碘盐是最简单的途径。

甲亢患者,最好选无碘盐

虽然大部分人都可以选择加碘盐,但生活在高碘地区



(水碘含量高于150μg/L)和患有甲亢等甲状腺疾病的人,可能需要限制碘的摄入,最好在医生的指导下使用“无碘盐”。买无碘盐,直接认准包装上的“未加碘”标识即可,还可以看看营养成分表,是否有碘这一项。

冠心病、高血压患者最适合吃低钠盐

食盐的主要成分是氯化钠,其中的钠能促进血液循

环,但大量的钠就会增加心脏负担,对患有冠心病的人不利,而且钠盐的摄入量和血压、肿瘤、糖尿病、骨质疏松以及心脑血管疾病有关。每天吃的钠盐越多,得上述疾病的风险也就越高。

所谓“低钠盐”是指以普通碘盐为原料,添加了一定量的氯化钾和硫酸镁。也就是说,在每天使用同等量盐的状态下,摄入的钠少了,而能够降低血压、保护血管的钾却多了。所以,低钠盐特别适合患有高血压和心脑血管疾病的人。

北京301医院营养科副主任医师 徐庆

摸不到脉 当心大动脉炎

有人会在无意中发现自己脉搏搏动较弱,甚至完全摸不到,如果出现这种情况,应当警惕是否患了大动脉炎。

大动脉炎的临床表现一般分为早期和晚期两个阶段。早期表现为一些非特异性症状,如低热、身体不适、体重降低、易疲劳等,由于缺乏特异性的表现,所以早期诊断较为困难。到了晚期,大动脉炎主要症状是由血管狭窄或闭塞所造成的一系列相应部位缺血的综合症状。如果病人颈动脉、椎动脉狭窄和闭塞,可引起脑部不同程度的缺血,出现头晕、头痛、记忆力减退、单侧或双侧视物有黑点、视力减退甚至失明等症状。若累及头臂及上肢动脉,上肢缺血可以导致脉搏减弱甚至无脉,也可出现单侧或双侧上肢无力、发凉、酸痛、麻木甚至肌肉萎缩等。如果病人出现下肢动脉病变,可出现下肢无力、酸痛、皮肤发凉和间歇性跛行等症状。如果累及肠系膜动脉,可能有腹痛等腹部症状。如果肾动脉受累出现高血压,可有头痛、头晕、心慌。严重者累及冠状动脉开口处,出现心绞痛甚至心肌梗死。

大动脉炎多缓慢起病,由于动脉会形成丰富的侧支循环,代替病变动脉行使功能,所以只要不累及重要脏器供血,大多数患者预后较好。但该病也可引起死亡,常见的死亡原因为脑出血,其次为手术并发症、肾衰竭及心力衰竭。其诊断主要依靠临床症状、体征、实验室检查和影像学检查。

大动脉炎作为一种临床上较为少见的风湿免疫病,会累及全身各个脏器,危害性较大。早期诊断和早期治疗,能最大限度地降低大动脉炎的危害。

海建/文

图说 我们的价值观

友善 以福 人福 我福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台