



健康关注

# 守护健康 警惕高血糖

□ 罗伟波

糖尿病是一种因胰岛素分泌不足导致血糖升高,从而引起以蛋白质和脂肪代谢紊乱为主的内分泌疾病。糖尿病早期症状不明显,不易发现,已成为严重危害人体健康的常见慢性终身疾病。

## 糖尿病的危害

**代谢紊乱** 糖尿病可引起机体代谢紊乱,进一步引发呼吸道、皮肤、泌尿道和肺部等疾病。

**心脏疾病** 糖尿病的发病过程中,心肌细胞损伤严重时,可引起心绞痛,甚至导致昏迷、瘫痪、猝死等严重后果。

**肾脏疾病** 长期高血糖,会引起肾小球微循环滤过压升高,最终导致肾脏疾病(糖尿病肾病)。糖尿病肾病早期尿液的蛋白含量增多,机体出现水肿;严重时,可导致肾功能衰竭。

**心脑血管疾病** 糖尿病可损伤心脑血管,引起主动脉、冠状动脉和大脑动脉粥样硬化,还可导致视网膜病变,引起失明。

**血管疾病** 血管疾病是糖尿病患者死亡和致残的重要原因。长期高血糖,容易引发血管病变,并导致局部组织损伤。最常见的是糖尿病足,主要表现为脚部水肿、溃疡、皮肤干裂等症状。

**神经疾病** 糖尿病神经疾病主要发生在中枢神经、外周神经和自主神经。高血糖可损伤神经细胞,并阻断神经细胞的营养供应,使神经组织缺血缺氧,最终导致神经组织损伤。

**酮症酸中毒** 酮症酸中毒是糖尿病最常见的并发症,主要因为机体胰岛素分泌不足,无法充分利用葡萄糖和脂肪,引起酮体增多。



防治糖尿病要注意保持合理膳食、经常运动的健康生活方式

专家

糖尿病防治 徐骏

## 常用检测指标

**空腹血糖** 血糖指血液中的葡萄糖浓度,代表进出细胞的葡萄糖动态水平。空腹8-10小时后,采集血液检测的血糖值,水平恒定,是诊断糖尿病最常用的指标,主要反应胰岛β细胞的分泌功能。血糖水平与进食、活动等密切相关。空腹血糖参考值为3.9-6.1mmol/L。

**随机血糖** 随机血糖指24小时内任意时间检测的血糖值。正常人小于11.1mmol/L。若出现明显的“三多一少”症状,且随机血糖浓度大于等于11.1mmol/L,即可诊断为糖尿病。随机血糖可了解特殊情况下的血糖,如饮食、食物种类、作息、情绪对血糖的影响,有效捕获低血糖的情况。

**餐后2小时血糖** 餐后2小时血糖是指从吃第一口饭开始计时,2小时后测定的血糖浓度。餐后2小时血糖受食物种类、胃肠蠕动速度、餐后运动量以及餐前血糖浓度等因素影响。餐后2小时血糖反映胰岛β细胞储备功能,即进食后β细胞分泌胰岛素的能力。若功能良好,餐后2小时血糖值应下降到4.6-7.8 mmol/L。若胰岛β细胞功能较差,餐后2小时血糖可明显升高。测餐后2小时血糖能发现可能存在的餐后高血糖,还能较好地反映进食及使用降糖药是否合适,可合理指导临床用药。

**糖化血红蛋白** 糖化血红蛋白是红细胞内的血红蛋白与血糖结合的产物,其水平越高表示血糖与血红蛋白结合越多,糖尿病越严重。糖化血红蛋白可以反映测定前2-3个月的血糖水平,

是了解糖尿病控制效果的重要指标,已成为糖尿病病情监测的“金标准”。糖化血红蛋白参考值4.4%-6.2%。

**糖耐量试验** 糖耐量试验是一种葡萄糖负荷试验,可以了解机体对血糖的调节能力,判断是否存在糖调节异常和糖尿病。试验前,应空腹10个小时左右,将葡萄糖粉溶于温水中,在服用糖前和服用后半小时、1小时、2小时和3小时分别采集静脉血进行血糖测定。

**胰岛素** 胰岛素可作为了解胰岛细胞分泌功能、糖尿病分型、指导治疗的重要指标。胰岛细胞分泌功能正常时,服用葡萄糖后血糖和胰岛素都会升高。

**糖化血清蛋白** 糖化血清蛋白可以反映检测前3周的血糖水平,是短期血糖控制效果的指标,可用于糖尿病筛查。

**尿糖** 尿糖指尿液中的葡萄糖。肾小管对葡萄糖的吸收有重要作用,当血糖浓度超过肾的糖阈时,就会出现糖尿。糖尿病患者肾小管吸收能力下降,尿糖检测结果多为阳性。

**尿酮体** 尿酮体是人体脂肪代谢的产物。糖尿病患者由于胰岛素分泌不足,脂肪分解产生过多的酮体,从而导致糖尿病酮症酸中毒,尿酮体检测阳性。

## 高危因素与预防

**高危因素** 不明原因体重减轻;分娩巨大儿史;妊娠并发症史;肢体溃疡持久不愈;40岁以上、有糖尿病家族史;肥胖或超重;高血压、高血脂;反应性低血糖等。

**生活方式** 定期监测血糖;合理膳食,足量饮水,限制饮酒;适当运动,控制体重;劳逸结合,作息规律,睡眠充足,心情愉悦。



# 如何做到食物多样化

□ 冯琼

## 什么是食物多样

食物多样是平衡膳食的基础,合理搭配是平衡膳食的保障。食物多样指一日三餐膳食的食物种类全、品样多。

根据《中国居民膳食指南(2022)》,多样化的食物应由五大类食物组成:第一类为谷薯类,包括谷类(含全谷物)、薯类与杂豆;第二类为蔬菜和水果;第三类为动物性食物,包括畜、禽、鱼、蛋、奶;第四类为大豆类和坚果;第五类为烹调油和盐。

如果用“数值”来形容食物多样,可以理解为每天摄入不同品种食物达到12种以上,每周达到25种以上,烹调油和调味品不计算在内。

按照一日三餐分配食物品种数,早餐摄入3-5种,午餐摄入4-6种,晚餐4-5种,加上零食1-2种。

## 如何做到食物多样

**选择小份菜肴** 用餐时,选择“小份”菜肴是实现食物多样的有效方法。这里的“份”是指日常大家所说的菜肴、食物的单位,如碗、勺等。同等能量的一份餐,如果选择小份菜肴,可以增加食物种类的数量。尤其是食欲不佳的老年人用餐时,选小份可以吃到品种更多、营养素来源更加丰富的食物。与家人一起吃饭时,也可以选择小份食物,有利于食物多样化。

**同类食物常变换** 每类食物中都包含丰富的品种,可以彼此互换。一段时间内,同类食物进行互换也是保持食物多样化的好办法,可避免食物品种单调。例如,主食可以在米饭、面条、小米粥、全麦馒头、杂粮饭间互换,红薯与马铃薯互换,猪肉与鸡肉、鸭肉、牛肉及羊肉互换,鱼可与虾、蟹、贝等水产品互换,牛奶可与酸奶、奶酪、羊奶等互换。

**不同食物巧搭配** 1.粗细搭配。主食应注意增加全谷物和杂豆类食物。烹调主食时,可将大米与糙米、杂粮(燕麦、小米、荞麦、玉米等)以及杂豆(红小豆、绿豆、芸豆、花豆等)搭配使用,做二米饭、绿豆饭、红豆饭、八宝粥等都是增加食物品种、粗细搭配的好方法。

2.荤素搭配。“荤”是指动物性食物。“素”是指植物性食物。将动、植物食物搭配烹调,可以在改善菜肴色、香、味的同时,提供多种营养成分,如什锦砂锅、炒杂菜等。

3.深浅搭配。不同食物的颜色代表着食物中所含有的植物化学物、营养素的不同。大家可根据食物的不同颜色搭配食物。

## 健康速递

# 这些野菜的功效和禁忌

□ 杨素玲

野菜风味独特,加上养生的功效,所以引起人们的关注。但各类野菜的功效和作用不同,可能并不适合所有人食用。

**茵陈** 茵陈,又名白蒿,是一种时令性非常强的“春菜”,人们通常采其嫩叶,淘洗干净后煮熟凉拌食用。茵陈有清热、利尿、退黄、利胆、护肝的作用,但过量摄入可能引起头晕、恶心、腹泻、上腹部不适、急性肝胆损伤等症状。

**荠菜** 荠菜是人们喜爱的一种野菜。其香气浓郁、味道鲜美,常被人们用来蒸包子、包饺子、凉拌、炒肉、做汤等。荠菜的营养价值、药用价值都很高,富含多种维生素、蛋白质、氨基酸、矿物质等,具有明目清凉、解热利尿等功效,但体质虚寒者不宜食用。

**面条菜** 面条菜也叫麦瓶草,有着很高的药用价值。面条菜含有大量的膳食纤维,可以起到促消化、减肥通便的功效;同时,还有清热解暑、润肺止咳的功效,但脾胃虚寒者不宜食用。

**蒲公英** 蒲公英本身就是一种中药。因为其含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素等营养物质,所以常被人们生吃、炒食、做汤等,是药食同源的一种植物。蒲公英具有清热解毒、消痈散结、消炎凉血、利尿利胆等功效。一般人群均可食用蒲公英,但脾胃虚弱患者食用后可能会出现腹泻、腹胀等症状。

**曲曲菜** 曲曲菜味道较苦,但因富含蛋白质、多种氨基酸、微量元素等,有较高的食用价值,所以人们比较爱吃。曲曲菜可入药,具有清热利湿、凉血止血的功效,但寒湿疾病患者不宜食用,以免造成腹泻、消化不良等后果。

**柳芽** 柳芽,也就是柳树的嫩芽,其性寒,味微苦,常被人们用来凉拌、炒食、蒸包子、包饺子等。柳芽具有清热解毒、利尿消肿等功效,过敏体质、孕妇、哺乳期妇女、肝功能不全患者应避免食用。

**榆钱** 榆钱因其外形圆圆的,像古代的铜钱,故而得名,属于中药材的一种,常被人们用来做面食,如窝窝头、煎饼等。榆钱具有化痰止咳、健脾和胃、安神助眠、清热祛湿的功效。胃溃疡和十二指肠溃疡患者,以及脾胃虚弱患者,不宜食用榆钱。

**槐花** 槐树在我国北方普遍种植,每年4月-5月开花。槐花味道清香、甘甜,可以用来蒸包子、包饺子、做汤、拌菜等。槐花具有凉血止血、清肝泻火、降血压等功效,但脾胃虚寒者不宜食用,消化系统不好的人(尤其是老年人)也不宜食用,过敏体质者要谨慎食用。



## 四季养生

# 春夏养阳 改善体质

□ 张云慧 姜政驰

阳气,是活力的象征,也是维持人体正常生理功能的关键。阳气遍布全身,具有促进人体新陈代谢、温暖肌肤、抵御外邪等功能,其充足与否,直接关系到人体的健康。

春夏养阳,是中医养生的重要理念之一。自然界阳气生发、万物生长,正是人们养阳的最佳时机。

养护阳气可以改善体质,对于阳虚体质的人来说尤为重要,能有效抵抗病邪的侵袭,预防感冒、咳嗽等疾病。那么,养护阳气的方法有哪些呢?

**饮食补阳** 饮食应以清淡、易消化的食物为主,适量摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜的蔬菜、水果;适量摄入高蛋白食物,如鱼肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶等;还可以适量吃一些温性食物,如姜、葱、蒜、红枣、桂圆等;同时,要避免摄入过多寒凉食物,以免损伤阳气。

**运动生阳** 坚持适度运动,如打太极拳、练八段锦等运动方式,不仅能够锻炼身体,还能调节呼吸,促进阳气的生成与流动。需要注意的是,运动应以微微出汗为度,避免剧烈运动,以免耗伤阳气。

**作息调阳** 《黄帝内经·素问·四气调神大论》提倡“春三月,夜卧早起”,即晚睡早起。人们应在晚上11时前入睡,早晨6时左右起床,以顺应春季白天时间延长、夜晚时间缩短的变化。这样有助于阳气的收藏与生发。需要注意的是,要避免熬夜、过度劳累等耗损阳气的不良作息习惯。根据“子午流注”的养生理论,人们在中午适当小憩,更有利于养护阳气。

**情绪养阳** 保持愉悦、乐观的心态,避免愤怒、焦虑等不良情绪。

**环境助阳** 应保证居住环境的通风、干燥、温暖,避免长时间处于潮湿、阴冷的环境中。阳光是自然界最好的阳气来源,适当晒太阳,有助于提升体内的阳气。

**艾灸扶阳** 艾叶性温,有扶阳、补虚、防病的作用,可以在大椎穴、中脘穴、关元穴、足三里穴等穴位中,每天选取一两个穴位进行艾灸,每个穴位艾灸10分钟-15分钟,以局部皮肤温热为度。

养阳并非一味追求阳气旺盛,而在于保持阴阳平衡。人们应根据自身体质和实际情况,灵活选择养阳方法,以取得令人满意的效果。



自得其乐 王全超

## 中医指南

# 口腔溃疡 未必是“上火”

□ 冯惠玲 褚妍妍

有些人经常出现口腔溃疡,自认为是“上火”了,于是在饮食上非常小心翼翼,一点“上火”的东西都不敢吃,甚至服用清热解毒的中成药或消炎药,但仍然不见好。

口腔溃疡反复发作未必是“上火”,很可能是“寒热夹杂”体质所引起的炎症。因此,滥用寒凉药物不但没有效果,还可能导致脾胃虚寒,口腔溃疡更加缠绵难愈,且容易出现食欲不振、腹胀、腹泻、手足不温等症状。

人的体质比较复杂,临床辨证为单纯的寒或热的体质很少见,大多数为寒热错杂型体质。中医所说的“寒热夹杂”体质是指“上热下寒”或“上寒下热”,比如反复出现口腔溃疡、失眠、烦躁、面部长痤疮等。如果患者既有寒证,同时也有热证,该如何判断到底是寒还是热?举个例子,如果一个人出现口腔溃疡、口苦、咽痛,貌似是热证,但同时又有手足不温、小腹冷痛等典型的上热下寒症状,则以下证为本质,辨证为下寒。

在正常的脏腑功能中,本应是心肾相交,水火既济,即肾水引得心火往下走,使心火不会过热过盛。若肾阳虚衰,则虚阳不固,导致肾水不能上济心火,心火旺盛上浮,从而形成上热下寒的体质。这种体质的患者,稍微吃点温燥的食物就会出现长痘、口腔溃疡、牙龈肿痛等“上火”症状,而像腹泻等下部虚寒的症

状依然存在。在治疗上,不能单纯用寒凉药物泻火,宜清补兼施,先把虚火引到下焦,同时滋阴以敛上亢的阳气,则上热自清,下寒亦暖,使心肾相济、水火既济。

口腔溃疡当然也有因“上火”引起的,但如果反复发作,缠绵难愈的患者就要引起注意,尤其是经常熬夜、工作压力较大的患者,要考虑病因可能是上热下寒所致。中医采取“清上温下”的治疗方法可取得不错的效果。

口腔溃疡反复发作别不当一回事,不能随便饮用凉茶或擅自服用消炎药。患者应到医院仔细诊查,排除免疫系统疾病等相关疾病后,通过中医辨证,精准用药。