

糖友过节“浅尝辄止”不必严守“清规戒律”



糖友的生活其实并非想象中那样充满“清规戒律”，掌握必要的医学知识，不仅能帮助我们过好一个新年，更能过好这一生。

张征 邹大进

时间似箭如梭，转眼又是一年。新春佳节里，人们总要互道祝福，说些开心吉利话儿。可是，内分泌科的大夫却总在这个时候说些“不合时宜”的大实话。

关于春节期间的饮食管理，医生年年说，糖尿病病友岁岁听，听完都纷纷表示很有意见：又是忌甜，又是限油，这不让多吃，那不让多喝，恨不得让大家跑步机上去拜年，分明就是不想让人好好过年。

想尝就尝，不可过量

这可不是医生不负责任的气话。事实上，糖尿病的日常饮食管理从来就没有那么严格禁忌，关键是保持良好的膳食结构，做到饮食有度。

面对满桌丰盛菜肴，医生当然建议糖友们更多选择升糖指数低、热量负荷小的“健康”食物，烹饪方式推荐蒸、煮、炖，而非炒、煎、炸。

但这不代表糖友们与各种美味佳肴无缘。相反，医生还建议大家各吃几口、多尝几样，哪怕有点甜、有点油，只要想吃、爱吃，不妨坚定地伸出筷子、夹到嘴里、细细品味。

但是——医生又要说但是了，一定记着浅尝辄止，不可过量。不能只顾贪一时口腹之欲，忘了高血糖的潜在风险。

想喝就喝，轻啜足矣

全家人团团围坐热热闹闹，一起举杯庆祝新年时，全是一色白开水，这还有什么年味？

医生虽然平时反复建议糖友们少喝饮料少喝酒，但在如此喜庆的氛围下，略略通融，又有何妨？您只需遵守一个基本原则：饮必有度。

酒量因人而异，但对于广大糖友而言，饮酒只为助兴，不宜追求“量”。红酒建议别超过100毫升，啤酒别超过350毫升，白酒最好不喝，轻啜几口足矣。

含糖饮料由于升糖太过明显，最好还是别碰，不妨在置办宴席前买些无糖或代糖饮料。

其实，各类茶饮、牛奶、豆浆等也是不错的选择，觥筹交错之间，不失温情。

到点用药，按量服药

沉浸在节日的喜悦里，可别忘了陪伴多年的“老朋友”——降糖药物。

药物是帮助我们管理血糖、守护健康的帮手和工具。随意减少或中断用药，这是糖尿病治疗的大忌，也是引起糖尿病急性并发症的重要诱因。

即使在春节期间，到点用药、按量服药，一点也不能马虎，更不能存有“正月不看病”“过年不吃药”等愚昧落后的想法。

血糖监测不能停

大过年的，不少糖友不太愿再挨疼扎手指。其实，在饮食结构、生活方式出现明显变化的春节期间，血糖监测的重要性尤为突出。它犹如一把标尺时刻提醒我们，饮食的放开是有度的，不能放任血糖“越雷池半步”。

目前，动态血糖监测技术已比较成熟，将感应探头埋植在皮下后，再通过外部仪器监测血糖水平，从而免受扎针之苦，还能了解全天的血糖波动特点，是糖友监测血糖的好帮手。

绷紧低血糖这根弦

医生一直强调“高血糖如狼、低血糖似虎”，这可不是吓唬人。高血糖对机体的损伤以年计算，而低血糖造

成的危害却是以分秒来计的。

春节期间，不少糖友们的饮食、运动要求都有所放松，唯独不能放松和忽视对低血糖的警惕和重视。

与亲友聚餐时，要注意上菜的时间和顺序。如果正在服用胰岛素分泌药物，或在餐前注射速效、短效或预混胰岛素，一定要避免用药后等餐时间过长，不妨在宴会开始前，先少量吃点主食垫垫饥。

另外，糖友们别忘了在口袋里放点糖和饼干等食品。春节期间少不了走亲访友，来往途中万一发生低血糖，糖果饼干就成了“救命药”。

看到这里，大家可能已经意识到，糖友的生活其实并非想象中那样充满“清规戒律”，掌握必要的医学知识，不仅能帮助我们过好一个新年，更能过好这一生。

(作者邹大进为长海医院内分泌科主任、教授，门诊时间：周二上午；张征为上海仁和医院副主任医师)

冬季气温在降低，为啥血糖会升高？

于雪梅

李阿姨今年65岁，患糖尿病六年有余，平时血糖水平尚可。前阵子，老人家因咳嗽、发热，被家人送到我院内分泌科，一查发现血糖21mmol/L。“于医生，我妈妈最近血糖怎么这么高呀？”看着妈妈难受的样子，李阿姨的女儿着急了。

的确，冬季糖尿病患者的血糖要比春秋两季高。因为寒冷会刺激交感神经，且冬季人们大都食欲好、进食多，户外活动明显减少，这些因素都会使血糖升高。因此，糖尿病患者冬季更应注意做好保健。

最后还要预防感染。要注意保暖，加强锻炼，增强体质，预

防感冒。冬季天气寒冷易受凉感冒，严重时可能发展成支气管炎、肺炎，女性还容易发生尿路感染、盆腔感染等，这些感染会使机体处于应激状态，使血糖大幅升高。

在此特别提醒，糖尿病容易在冬季复发或加重，糖友一定要注意做好防护，保持健康生活方式，规律饮食，坚持运动，主动学习糖尿病防治知识，做好自我血糖监测，定期到医院检查糖化血红蛋白，警惕各类糖尿病并发症。如果发现血糖明显升高，或有感冒发热等感染症状，一定要及时到医院诊治，切不可延误治疗。

(作者为奉贤区中心医院内分泌代谢科医生)

防感冒。冬季天气寒冷易受凉感冒，严重时可能发展成支气管炎、肺炎，女性还容易发生尿路感染、盆腔感染等，这些感染会使机体处于应激状态，使血糖大幅升高。

在此特别提醒，糖尿病容易在冬季复发或加重，糖友一定要注意做好防护，保持健康生活方式，规律饮食，坚持运动，主动学习糖尿病防治知识，做好自我血糖监测，定期到医院检查糖化血红蛋白，警惕各类糖尿病并发症。如果发现血糖明显升高，或有感冒发热等感染症状，一定要及时到医院诊治，切不可延误治疗。

(作者为奉贤区中心医院内分泌代谢科医生)

防感冒。冬季天气寒冷易受凉感冒，严重时可能发展成支气管炎、肺炎，女性还容易发生尿路感染、盆腔感染等，这些感染会使机体处于应激状态，使血糖大幅升高。

在此特别提醒，糖尿病容易在冬季复发或加重，糖友一定要注意做好防护，保持健康生活方式，规律饮食，坚持运动，主动学习糖尿病防治知识，做好自我血糖监测，定期到医院检查糖化血红蛋白，警惕各类糖尿病并发症。如果发现血糖明显升高，或有感冒发热等感染症状，一定要及时到医院诊治，切不可延误治疗。

(作者为奉贤区中心医院内分泌代谢科医生)

防感冒。冬季天气寒冷易受凉感冒，严重时可能发展成支气管炎、肺炎，女性还容易发生尿路感染、盆腔感染等，这些感染会使机体处于应激状态，使血糖大幅升高。

在此特别提醒，糖尿病容易在冬季复发或加重，糖友一定要注意做好防护，保持健康生活方式，规律饮食，坚持运动，主动学习糖尿病防治知识，做好自我血糖监测，定期到医院检查糖化血红蛋白，警惕各类糖尿病并发症。如果发现血糖明显升高，或有感冒发热等感染症状，一定要及时到医院诊治，切不可延误治疗。

在此特别提醒，糖尿病容易在冬季复发或加重，糖友一定要注意做好防护，保持健康生活方式，规律饮食，坚持运动，主动学习糖尿病防治知识，做好自我血糖监测，定期到医院检查糖化血红蛋白，警惕各类糖尿病并发症。如果发现血糖明显升高，或有感冒发热等感染症状，一定要及时到医院诊治，切不可延误治疗。

在此特别提醒，糖尿病容易在冬季复发或加重，糖友一定要注意做好防护，保持健康生活方式，规律饮食，坚持运动，主动学习糖尿病防治知识，做好自我血糖监测，定期到医院检查糖化血红蛋白，警惕各类糖尿病并发症。如果发现血糖明显升高，或有感冒发热等感染症状，一定要及时到医院诊治，切不可延误治疗。

在此特别提醒，糖尿病容易在冬季复发或加重，糖友一定要注意做好防护，保持健康生活方式，规律饮食，坚持运动，主动学习糖尿病防治知识，做好自我血糖监测，定期到医院检查糖化血红蛋白，警惕各类糖尿病并发症。如果发现血糖明显升高，或有感冒发热等感染症状，一定要及时到医院诊治，切不可延误治疗。

在此特别提醒，糖尿病容易在冬季复发或加重，糖友一定要注意做好防护，保持健康生活方式，规律饮食，坚持运动，主动学习糖尿病防治知识，做好自我血糖监测，定期到医院检查糖化血红蛋白，警惕各类糖尿病并发症。如果发现血糖明显升高，或有感冒发热等感染症状，一定要及时到医院诊治，切不可延误治疗。

在此特别提醒，糖尿病容易在冬季复发或加重，糖友一定要注意做好防护，保持健康生活方式，规律饮食，坚持运动，主动学习糖尿病防治知识，做好自我血糖监测，定期到医院检查糖化血红蛋白，警惕各类糖尿病并发症。如果发现血糖明显升高，或有感冒发热等感染症状，一定要及时到医院诊治，切不可延误治疗。

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 午睡为何越睡越困？

王凯 上海市疾控中心公共服务与健康安全评价所医师

俗话说：“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”一年四季，人们总有犯困的理由。上班族在忙忙碌碌一上午后，会趁中午的休息时间小憩片刻，以补充精力。可是，很多人午睡后总觉得越睡越困，甚者有人整个下午昏昏沉沉，注意力难以集中，工作效率低下，还不如不睡。这是为什么呢？午睡究竟该怎么睡？

午睡应该睡多久？

对大脑来说，睡眠是最好的休息。午睡时间不宜过长，15至30分钟为宜。

刚进入睡眠的前15至30分钟，属于浅睡眠阶段，这个时间段的休息，可以解除疲劳、提高敏锐度和记忆力。

超过30分钟后，人体就会进入深睡眠，这时肌肉完全放松，心率和呼吸频率都会变慢，不容易惊醒。在深睡眠期被强制叫醒，就容易出现轻微头痛、全身无力。

常见的错误睡姿有哪些？

伏案而睡

不良后果：

1. 大脑缺血：趴着午睡容易影响局部血液循环，神经也会受到挤压，导致两臂、脸部、手脚发麻，甚至脑部供血不足，出现生理上的暂时性“脑缺血”；

2. 视力模糊：如果压迫到眼球，眼睛里的血液回流不畅，就会出现暂时的视力模糊，长时间如此，可能会影响视力；

3. 折腰：趴着午睡很难维持正确坐姿，脊椎无法“伸展”，牵拉到腰背上的韧带、肌肉，容易导致腰椎间盘退变或突出，变成“折腰”一族。

戴着隐形眼镜入睡

不良后果：流泪、视力模糊和干眼病。

闭眼时，氧气通过血管渗入体内，而隐形眼镜却隔离了这个途径，戴着隐形眼镜午睡会使眼睛“呼吸不畅”，稍有不慎易引发感染，导致干眼病、角膜溃疡等。

靠在键盘上睡

不良后果：焦虑不安、反应迟钝和受辐射量增加。

在所有电脑组件中，显示器的辐射最大。电脑主机的辐射量约为显示器的30%，普通键盘的辐射量为显示器的

10%。而键盘离头部最近，伏案而睡时，脑部及身体同时受到键盘、显示器、主机的三重辐射。此外，键盘上含有细菌等大量微生物，长期接触会危害健康。

正确的午睡应该是这样

1. 饭不要吃得太饱或太油腻。
2. 午睡前活动10分钟，最好在午饭15至30分钟后开始午睡。因为刚吃完午饭，大量血液流向胃部，立即入睡会引起大脑供血不足，并可能导致消化不良。
3. 午睡时可以在头后垫一些柔软的物品当枕头，双脚最好平放，以利于全身的血液循环，放松下半身。

“午睡三宝”让你有一个优质的午睡

1. 午睡充气枕或者棉枕：午睡枕可以避免脸部神经被压迫，保持血液通畅；
2. 眼罩：一般办公室都不会关灯睡觉，对光敏感的人可准备午睡专用眼罩；
3. 耳塞：午睡时间不长，害怕噪音干扰的人最好准备降噪耳塞，为自己塑造一个安静、放松、舒适的午休环境。

此外，午睡醒来后可别着急马上站起来，应先慢慢移动身体，腰板坐直，活动一下手脚及颈部部位，过几分钟再正式进入工作状态。

办公室条件不佳，没办法好好午睡怎么办？

饭后遛弯是不错的选择，疲倦不一定是因为没睡够，也可能是缺乏运动，不妨趁午休时间到室外散步，也有助于放松心情。

此外，可以做些自己喜欢的事，或是稍微整理一下杂乱的办公桌，把跟下午工作无关的东西收起来，以免分心，降低工作效率。

工作太忙，中午没时间午睡怎么办？

按摩一下头部或者做做眼保健操，有助于舒缓紧张，达到休息的效果。

用冷水洗把脸，或用手帕、小毛巾蘸水敷脸几分钟，让脸部温度降低，下午也会神清气爽。



问 维生素可以随便吃吗？

王盈夏 陈碧琴 复旦大学附属华山医院医师

对于维生素补充剂，中国人常常爱不释手，它被不少人奉为提高自身免疫力的首选，但你了解维生素吗？知道维生素与其它药物的关系吗？下面就来简单地介绍一下几种常见口服维生素。

目前大家补充的口服维生素主要包括：维生素A、B₁、B₂、B₆、C、D、E和复合维生素B。

维生素A(视黄醇)：主要维持正常的视觉功能，严重缺乏可导致夜盲症。与香豆素及茛苳生物碱同服，可导致凝血酶原降低；与阿司匹林合用，容易被分解引起变质，增加对胃的刺激；与含鞣质类的地榆槐角丸合用，两者会在体内永久性结合，最终使维生素A排出体外。

维生素B₁(硫胺素)：又被称为“神经炎维生素”和“脚气病维生素”，不宜与碱性药物如苯巴比妥、碳酸氢钠、枸橼酸钠等合用；与阿司匹林合用，容易被分解引起变质，增加对胃的刺激；与含鞣质类的地榆槐角丸合用，两者会在体内永久性结合，最终使维生素B₁排出体外。

维生素B₂(核黄素)：常用于舌炎、口角炎、溃疡等口腔疾病的预防和治疗。其最大敌人是光，特别是紫外线，如果用玻璃瓶装牛奶，牛奶中的维生素B₂会在一天内被破坏到几乎为零。它不可与含乙醇的药物，如中药酒同服，会影响吸收。

维生素B₆(吡哆醇)：主要用于动脉硬化、秃头、胆固醇过高、膀胱炎、面部油腻、神经障碍，不宜与氯霉素、盐酸胍屈嗪、肾上腺皮质激素、环磷酰胺、环孢素、异烟肼、青霉素等药物合用。

另外，一次摄取全部的B族维生素，要比分别摄取效果更好，建议服用复合维生素B。

维生素C(抗坏血酸)：用于坏血病的预防治疗，急性传染病时，易适当补充。其具有很强的还原性，与磺胺类药物合用，会在肾脏中形成结晶；长期服用阿司匹林的患者要考虑维生素C的缺乏；与铁剂同服有利于铁的吸收。

维生素B₆(吡哆醇)：主要用于动脉硬化、秃头、胆固醇过高、膀胱炎、面部油腻、神经障碍，不宜与氯霉素、盐酸胍屈嗪、肾上腺皮质激素、环磷酰胺、环孢素、异烟肼、青霉素等药物合用。

另外，一次摄取全部的B族维生素，要比分别摄取效果更好，建议服用复合维生素B。

维生素A(视黄醇)：主要维持正常的视觉功能，严重缺乏可导致夜盲症。与香豆素及茛苳生物碱同服，可导致凝血酶原降低；与阿司匹林合用，容易被分解引起变质，增加对胃的刺激；与含鞣质类的地榆槐角丸合用，两者会在体内永久性结合，最终使维生素A排出体外。

维生素B₁(硫胺素)：又被称为“神经炎维生素”和“脚气病维生素”，不宜与碱性药物如苯巴比妥、碳酸氢钠、枸橼酸钠等合用；与阿司匹林合用，容易被分解引起变质，增加对胃的刺激；与含鞣质类的地榆槐角丸合用，两者会在体内永久性结合，最终使维生素B₁排出体外。

维生素B₂(核黄素)：常用于舌炎、口角炎、溃疡等口腔疾病的预防和治疗。其最大敌人是光，特别是紫外线，如果用玻璃瓶装牛奶，牛奶中的维生素B₂会在一天内被破坏到几乎为零。它不可与含乙醇的药物，如中药酒同服，会影响吸收。

维生素B₆(吡哆醇)：主要用于动脉硬化、秃头、胆固醇过高、膀胱炎、面部油腻、神经障碍，不宜与氯霉素、盐酸胍屈嗪、肾上腺皮质激素、环磷酰胺、环孢素、异烟肼、青霉素等药物合用。

另外，一次摄取全部的B族维生素，要比分别摄取效果更好，建议服用复合维生素B。

维生素C(抗坏血酸)：用于坏血病的预防治疗，急性传染病时，易适当补充。其具有很强的还原性，与磺胺类药物合用，会在肾脏中形成结晶；长期服用阿司匹林的患者要考虑维生素C的缺乏；与铁剂同服有利于铁的吸收。

走亲访友送健康，不妨选择食物礼

谢华

新春佳节是喜庆的节日，也是团圆的节日。走亲访友之时，总会想着买点啥送长辈，买点啥送给朋友。每逢这时，“送礼就送xxx”是不是又在耳边响起？时下流行送健康，可各种不实的礼品宣传令人眼花缭乱，无从下手。那么，究竟该如何挑选健康礼品呢？

作为专业人士，我不推荐任何形式的保健品。

首先从营养角度来讲，我们通常是不需要任何保健品的，因为任何一种保健品都不能满足机体所有的营养需求。因此，那种宣称“包治百病”的保健品肯定是在吹牛。

其次，就算是针对疾病状况，现有科学研究对于包括膳食补充剂在内的保健品也认为其证据不足，还需进一步研究。

那这下读者可能犯难了，总不能空着手去走亲访友吧？别着急，其实不少食物可以作为“送健康”的佳品。



含各种维生素和矿物质，又是一天饮食中不可缺少的膳食品种。节日送水果可以选择相对高端的进口水果，比如车厘子、牛油果、奇异果、蓝莓、榴莲、菠萝蜜等。选择礼盒时，要拆封检查有没有腐烂或破损。对于气味较重的水果，如榴莲等，需要知道对方的喜好，以免

造成尴尬。

其次是送健康油类。亚麻籽油、山茶油富含n-3不饱和脂肪酸，橄榄油、茶籽油富含单不饱和脂肪酸。这些脂肪酸均是对心血管病等慢性病有益的脂肪酸，也是送健康的佳品。选购健康油类食品注意查看保质期，烹饪使用时不

宜爆炒。

再次是坚果。坚果中不仅富含n-3不饱和脂肪酸，还含有B族维生素及钙、镁、铁等多种维生素和矿物质。将各种坚果混合成小份制成的“每日坚果”，可满足食物多样化需求，又能控制摄入量，是不错的选择。坚果类产品应尽量选择原味的，并根据食物成分表选择低钠型。

最后是海鲜礼包。海鲜产品富含优质蛋白质和各种矿物质，且肉质鲜美。现在市场上各国海鲜琳琅满目，鲜活的、冰冻的应有尽有，可尽情选择。

送礼时，还应考虑对方是否患有某些疾病。比如对于刚做完手术的人，可以送些肠内营养补充剂，帮助其康复；对于肾脏疾病患者，可以选择低蛋白大米，以减轻其肾脏负担；探望糖尿病和心血管病患者，杂粮礼盒会是不错的选择。至于肿瘤患者，全面的肠内营养补充剂、乳清蛋白等都能体现送礼人的关爱之心。

看完以上送礼攻略，你是不是已经想好了今年的送礼清单了呢？

(作者为华东医院营养科副主任医师)