

"爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。" 在很多国人的意识深处,春节,就意味 着阖家团圆、欢叙亲情。

健康生活

对于医生,春节长假也是少有的、相对 轻松的假期。毕竟,只要不是遭遇急危重 症,人们更乐意把就诊安排到年后。

但是,每逢春节,内分泌科医生却从不 敢掉以轻心。平时不太多见的糖尿病急性并 发症,比如酮症酸中毒、高渗综合征等,它 们的发生率反而会明显升高

究其原因,广大糖友们在 节日期间的生活方式,包括饮 食物结构、日常作 以及用药习惯等, 都可能大异于平日,这



# 逢年过节,血糖管理不能"放假"

■张征 邹大进

怎样才能过一个科学健康的新春 佳节呢?我们特意为糖友们梳理出以 千万要及时就医。 下六大注意事项:

#### 1. 控制饮食总量

面对满桌的丰盛菜肴、各色点心, 而不是生活的麻烦、负担。 难免想要多尝几样,多吃几口。-年到头,难得放松,许多平时对饮 食管理比较严格的糖友此时也容易

严格禁忌,保持良好的膳食结构、重要。餐前、餐后测个血糖,能更好 物,只要不是太甜,"多尝几样" 是没有太大问题的。但想"多吃几

建议善于学习的糖友了解"食 1个鸡蛋、1斤绿叶蔬菜、2两鱼虾、 病诊治。 1两瘦肉等,所含有的热量大约都是 90 千卡。这意味着糖友们可以根据 个人口味偏好,通过热量计算和食 物交换,在合理控制全天摄入热量 总额的原则下,可以把进餐"额度" 更多地分配给自己喜欢的食物。

#### 2. 限制饮酒及饮料

很多人喜欢在聚餐时喝酒助兴。 但对于广大糖友,建议不饮酒或少 量饮酒,尤其不能空腹饮酒。通常 建议饮用红酒不超过100毫升、啤 酒不超过350毫升,最好不喝白酒。 其实,并不是只有酒精才能营造气 氛,以茶代酒,足见温情

除了酒类,碳酸饮料、果汁等 也是宴席上的常见饮品,它们有可 能加重血糖、血脂紊乱,同样不适 合糖尿病病友。牛奶、豆浆、淡茶、 白开水,这些都是很好的代用饮料。

#### 3. 药物治疗不能停

沉浸在节日的喜悦和忙碌中, 原本规律的生活节奏被打乱。不少 糖友可能会忘记及时配药,或是忘 了到点服药.

突然中断用药,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。建议糖友们在长

假前,提前备足日常所需药物。很 急诊更是24小时无休。糖友们一旦 脲类药物,或者餐前注射速效、短 发现缺少药物、或出现不适感觉, 效或预混胰岛素的糖友, 如果用药

还有极少数糖友甚至还存在 "正月不看病"、"过年不吃药"的 迷信思想,这就更要不得了。糖友 们必须树立正确的疾病治疗观: 药 友,大家在路上的时间也不短,建 春节放假,但血糖管理不放假。 物是我们对抗疾病的工具、帮手, 议随身携带方糖、饼干等食品,以

#### 4. 勿忘血糖监测

在饮食结构、生活方式出现明显 其实,糖尿病饮食并没有太多 变化的春节期间,血糖监测显得尤为 饮食有度才是关键。对于大多数食 地提醒我们不能吃得太多、还要再适

如果出现心慌、手抖、出汗等 现象,应及时检测血糖,发现低血 行综合管理。 糖后要立即补充糖分; 如果发现血 物交换份"概念,例如每半两米面、糖过高,应尽快就医,以免延误疾

#### 5. 预防低血糖

仅是高血糖,还有比高血糖更加危 较多,糖友们少吃无妨,但要点到 险、更值得加以重视的低血糖。所 谓"高血糖如狼、低血糖似虎", 高血糖对机体的损伤以年计算,但 与糖尿病诊治中心医生,邹大进为 低血糖造成的危害却是以分、秒来 教授、主任医师、博导;特需门诊:

参加聚餐时,要注意上菜的时 多医院都会在节日期间加开门诊, 间和顺序。对于口服格列奈类、磺 后等餐时间过长,很容易发生低血 糖。这时,糖友们应主动要求先给 自己上一份主食。

> 节日期间,人们常常要走亲访 备不虞。一旦有低血糖发生,口袋 里的一粒糖果就是治病的灵丹妙药。

#### 6. 重视血糖、血压、血脂 的综合管理

很多糖友并不只是存在单一的 糖代谢异常,常常还会合并有血压 升高、血脂紊乱等现象。糖友们要 对血糖、血压、血脂这几个方面进

食物烹饪方式上,推荐更多的 蒸、煮、炖,而应减少炒、煎、炸 的比例。全天食盐总摄入量不宜超 过5克,少吃过咸、过油食物。

瓜子、花生、核桃、松子、开 心果等坚果类食品是很多家庭的节 春节给糖友带来的威胁可不仅 日必备,这些食物富含脂肪、热量

> (作者均为海军军医大学肥胖 周一上午在上海市第十人民医院)



## 延伸阅读

### 糖尿病患者 菜谱推荐



#### ★菜谱推荐一: 全天热量大约 1800 千卡

早餐: 豆浆 200 毫升, 菜包 1 个,鸡蛋1个;

中餐:杂粮饭2两,烧黄鱼2 两,海带炖丝瓜适量;

晚餐:米饭1两半,蚝油生菜适 量,萝卜烧牛肉(牛肉1两)。

#### ★菜谱推荐二: 全天热量大约 2000 千卡

早餐:牛奶 250 毫升,全麦面包 2片,茶叶蛋1个;

中餐:玉米饭(大米二两,玉米 半两),五花肉炒西兰花(五花肉一 两,西兰花适量),大虾烧白菜(虾一 两,白菜适量),西葫芦蔬菜汤(西葫 芦、胡萝卜、番茄适量);

晚餐:番茄鸡蛋面(番茄适量 蛋半个,面二两),素炒莴笋(莴笋 适量)。

#### ★菜谱推荐三: 全天热量大约 2200 千卡

早餐: 豆浆 200 毫升, 小馄饨 2 两,生番茄100克:

中餐:杂粮饭(大米一两半,薏 米半两,荞麦半两),黑豆炖鲤鱼(黑 豆适量,鲤鱼三两),木耳烩丝瓜(木 耳、丝瓜适量);

晚餐:黑米饭(大米一两半,黑 米半两),洋葱虾泥(洋葱、虾适量, 鸡蛋1个),豆芽拌芹菜(芹菜、豆芽

# 切莫忽视子宫内膜息肉, 小毛病也会引发大问题

每当单位体检或是社区妇科普查 现子宫内膜息肉。的确,子宫内膜息 息肉,切勿"听之任之"。 肉是最常见的妇科疾病之一,发生率 在 20%-30%。由于大部分子宫内膜息 肉不会给病人带来严重的不适,加上 有一部分子宫内膜息肉还会随着月经 来潮自我消退或脱落,因此相当一部 分女性朋友并不重视子宫内膜息肉的 治疗。殊不知,有时小小的子宫内膜 息肉也会造成严重的临床问题。

#### "听之任之"遗漏恶性病变

虽然大部分子宫内膜息肉都是良 性的, 但仍有 0.5%-3%的子宫内膜息 肉会发生癌变。尤其是绝经后妇女, 子宫内膜息肉癌变的几率可增加至 10%, 是绝经前的 3.8 倍。子宫内膜 息肉癌变的高危因素还包括:长期不 规则阴道流血、肥胖、高血压和糖尿 病。此外,如果患者有乳腺癌病史, 尤其是长期服用他莫昔芬进行治疗, 一旦发现子宫内膜息肉, 更应该引起 警惕。他莫昔芬通过竞争性结合体内 的雌激素受体而起到抑制乳腺肿瘤的

内膜息肉的生长,甚至癌变。因此,成占位,引起宫腔变形,减小宫腔容 疗,子宫内膜息肉"长年累月"所引 时,经常会有不少女性在做阴超时发 如果女性朋友一旦被诊断为子宫内膜 积,阻碍胚胎着床。如果子宫内膜息 起的继发性贫血却会对身体造成严重

### "鸠占鹊巢"造成女性不孕

宫内膜息肉的检出率要高于普通人群。 尽管目前临床上关于子宫内膜息肉对 需过分紧张,目前针对子宫内膜息肉



肉长在输卵管开口处,息肉就有可能 伤害。 阻止精子进入输卵管与卵子结合,影 响受孕过程。此外,子宫内膜息肉还 会干扰整个宫腔的妊娠环境,影响胚 在患有不孕症的女性患者中,子 胎的正常着床,甚至导致早期流产。 子宫内膜息肉造成的不孕主要与息肉 女性生殖功能影响的机制尚不清楚, 的诊断及治疗已非常成熟, 并且微创 但是有一点是明确的,那就是无论患 手术已经广泛应用于子宫内膜息肉的 者是准备自然受孕还是通过辅助生殖 治疗。 技术 (试管婴儿) 受孕, 切除子宫内 膜息肉都可以增加妊娠概率,改善妊 的金标准。宫腔镜可以让医生直视宫 娠结局。

#### "长年累月"易引起继发贫血

子宫内膜息肉是异常子宫出血常 见原因之一。然而,由于子宫内膜息 肉所造成的异常子宫出血往往比较隐 不尽,极易被忽视。然而,正是这种 组织。 "细水长流"式的子宫出血,长期以往 却会引起继发性贫血,继而产生头晕、 心悸、乏力等一系列症状。因此,如 妇科副主任医师)

作用,但是长期使用他莫昔芬会产生 的大小、数量和部位有关。如果息肉 果您患有子宫内膜息肉,虽然看似无 持续微量的雌激素样作用,刺激子宫 过大或是数量过多,就会在宫腔内形 关紧要的月经异常,但是若不进行治

#### 子宫内膜息肉的诊断与治疗

一旦确诊患有子宫内膜息肉也无

宫腔镜检查是确诊子宫内膜息肉 腔, 真正达到"眼见为实"的诊断效 果,并且在宫腔镜检查时一旦明确为 子宫内膜息肉,可同时进行治疗,切 除息肉进行病理学检查,明确其性质。 宫腔镜手术通常在门诊或是日间病房 就能完成。目前,伴随着宫腔镜下电 手术器械的使用以及宫腔镜下组织清 匿,很少会发生短时间内大量阴道流 除系统在临床中的应用,在治疗子宫 血,而是表现为经期延长和月经淋漓 内膜息肉时也不会伤及周围正常内膜

## (作者为上海市第一妇婴保健院

## 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

# 问吃南瓜降血糖,靠谱吗?

答 周维纳 复旦大学中山医院青浦分院临床营养师

作为临床营养师, 每周下病房做 过程中常常会遇到一些有趣的现象, 以有效地控制血糖 就替代了主食米饭。问其原因,大多 是道听途说或是在一些网络、杂志上 看到的文章介绍吃南瓜可以降低血糖。

胞内的效率。但是南瓜中所含的铬非常 指数 (GI) 也达到了75, 属于高 GI 食 小于55 的为低 GI 食物, 如: 物,食用后升高血糖的速度很快,所以 黄瓜、西红柿等。 食量适当地食用。但是如果单纯为了南 量和高 GI 值,实在是有点舍本逐末。 说法忽悠了。

对于糖友来说,平时的饮食选择应 饮食宣教是我们的日常工作。在宣教 尽量选取含糖量少的低脂低 GI食物,

血糖指数 (GI) 就是碳水化合物 南瓜,或是作为餐后的加餐或是干脆 相同数量碳水化合物的不同食物,其 消化吸收速率和血糖应答水平不尽相 同。简单来说就是高GI的食物消化 快、吸收完全、能迅速释放葡萄糖, 引起餐后血糖快速增加。反之,低 网络上所谓的吃南瓜能降低血糖的 GI 的食物吸收较慢、较缓慢地释放 依据主要是指南瓜中含有的"铬"等成 葡萄糖, 引起餐后血糖的增加较缓 分, 铬对血糖确实具有一定的调节作 慢、餐后血糖波动较小。GI大于70 用,它有助于胰岛素促进葡萄糖进入细 的我们称作是高 GI 食物,如:蜂蜜、 糯米、炸薯条等。55-70 的为适度 GI 有限,相反其所含的糖分却很高,血糖 食物,如:米粉、木瓜、燕麦片等。

然,只要不神话其作用,南瓜本身的营 师的指导下合理用药、制定个性化的 养价值还是蛮高的,糖友也可以减少主 饮食方案、再配合循序渐进的合理运 动才能平稳的控制血糖。千万不要被 瓜中含量有限的"铬"而忽视它的含糖 某种食物或者保健品能替代降糖药的

# 问究竟怎样算空腹?

上海市奉贤区中心医院妇产科医生

查。然而,空腹的标准到底是什么?患 者对这个问题常常充满了困惑。

呢?如果不算空腹,那么我们不小心吞 下顿饭的1小时之前这段时间。 了口口水是不是也不算空腹了呢?下面 我们将对这一问题进行详细的解答。

求不是相同的:如常规抽血检查要求的 的影响及呕吐后对呼吸道的刺激,术前 空腹,应该是抽血的前一天晚上,病人 禁食水时间都有明确规定,包括婴幼 保持平时的生活习惯,正常饮食;饭菜 儿。手术需要的空腹应该是最严格的, 宜清淡,不要喝酒;饭后不喝咖啡、浓 尤其是腹腔镜手术。拟行局麻手术的患 茶;休息好。第二天早晨起床后,不吃 者正常饮食,选择全麻手术的患者术前

平时经常对患者说,这个要空腹检 动,平静地到医院等候采血。

血糖检查的空腹是指8~14小时内 无任何热量摄入。吃药的空腹是指清晨 是否不小心喝了一口水就不是空腹 至早饭前或上顿饭吃完2小时以后到吃

影像类检查是要消化道内食物残渣 尽量少, 以免对检查项目干扰。而手术 其实,各项检查和手术对空腹的要 及麻醉的要求是为防止胃内容物对手术 早餐, 少喝或不喝水, 不做早锻炼运 8小时禁食、4小时禁水。

# 哪些因素会导致羊水偏少或过少?

产检期间,许多准妈妈会被医生告 知羊水少,有时候还需要住院观察、治 疗, 在听医生讲述羊水量异常的相关风 险时更是感到非常担心, 中枪的准妈妈 对忽多忽少的羊水感到非常困惑。为什 么前几天产检羊水是正常的,这次产检 羊水量就少了呢? 羊水少该怎么办呢? 下面就来为准妈妈们讲解羊水的来龙去 脉以及相应要点。

#### 羊水是什么?

孕期胎儿生活在羊膜腔这个完整又 充满液体的球袋状空间里, 其中的液体 称为羊水, 所以羊水是指怀孕时存在于 子宫羊膜腔内的液体。

#### 羊水如何产生与吸收?

儿血液循环,形成尿液,再排入羊膜 水量,延长妊娠期。 腔。这就是有趣的胎儿自身羊水循环过 程,正常妊娠时羊水的产生与吸收处于 动态平衡中。

#### 羊水多少才算少?

羊水最大暗区垂直深度简称羊水深度、 监、听胎心来加强监护, 定期复查 B 以及羊水指数,临床上一般仅需测其中 超了解羊水量、脐血流指数等。 一项。羊水指数≤8cm 为羊水偏少,羊 水指数≤5cm 或羊水深度≤2cm 称为羊 往提示胎盘功能减退,如考虑可能出现 水过少。

#### 哪些因素会造成羊水偏少或过少?

★宝宝因素:

(1)胎儿畸形,以胎儿泌尿系统畸 形为主,另外染色体异常、脐膨出、膈 疝、法洛四联症也可以导致羊水减少;

(2)胎盘功能减退,如过期妊娠、 胎盘疾病等,正常妊娠时孕晚期的羊水 顺产,例如,虽然羊水偏少,但胎儿 量在正常范围内相对减少;

染导致羊膜的通透性改变, 进而使羊水 过放置宫颈球囊、人工破膜、滴催产

病、以及孕妇脱水、血容量不足等。

## 羊水偏少或过少该怎么办?

由于羊水偏少或过少可导致胎儿宫 内缺氧、宫内窘迫, 且孕早期因缺少羊 的困难, 都要尽量保持放松、平和的心 水的缓冲与润滑,也可出现胎儿畸形,态,相信自己和宝宝都是最棒的! 如胎儿肢体粘连、斜颈、手足畸形等, 因此羊水偏少或过少应引起重视。



持续的羊水过少或进行性的羊水量 减少合并胎儿畸形应及时终止妊娠。

若胎儿经检查排除畸形可能,为 正常胎儿,考虑由母体合并症因素引 孕早期羊水主要来自母体血清经胎 起的羊水偏少或过少,应积极治疗原 膜渗入羊膜腔内。孕中期胎儿尿液成为 发病,如妊娠期糖尿病控制血糖、妊 羊水的主要来源。孕晚期羊水主要由胎 娠期高血压控制血压等。因准妈妈血 儿尿液以及胎肺分泌至羊膜腔的液体组 容量减少、脱水引起的羊水量减少, 成。羊水约50%由羊膜吸收,另外大可以适当增加饮水量,未足月时还可以 部分由胎儿吞咽,羊水从消化道进入胎 通过补液来增加母胎循环,以期增加羊

临床上常会碰到许多一过性的羊水 量异常,比如今天羊水少,隔几天再复 查羊水量就正常了,这就有可能是调皮 的宝宝吞咽、吸收羊水多于生成造成 的, 准妈妈们可以暂且放下思想包袱, 产检期间羊水量多少的判断主要依 但切不可放松警惕,一定要勤数胎动、 靠 B 超测量, 主要有 2 个测量指标: 注意胎动的变化, 同时需要通过做胎

在孕晚期出现羊水偏少或过少,往 胎儿宫内缺氧、宫内窘迫时, 必须引起 高度重视, 需尽早终止妊娠, 医生会 结合羊水指数、胎监情况、准妈妈的 宫颈条件、胎儿大小以及准妈妈自身 情况等各种因素进行评估,以决定有 利于宝宝和妈妈的分娩方式。其实, 并不是羊水少就只能通过剖宫产分娩, 在母婴情况允许的情况下, 优先考虑 储备功能尚好、宫颈条件好的准妈妈 (3)羊膜病变,如炎症、宫腔内感 们就可以尝试顺产,必要时也可以通 素等方法为顺产铺路。羊水持续过少, ★妈妈因素:如妊娠期高血压疾 考虑胎儿宫内缺氧、宫内窘迫时,为了 宝宝的安全,应尽快剖宫产。

> 怀胎十月是一个漫长而又短暂、痛 苦而又幸福的过程,孕期准妈妈们总会 遇到各种问题和困扰, 无论遇到什么样

(作者为复旦大学附属中山医院青 浦分院产科医生)