糖尿病病人该怎么吃？怎么动？

市民林先生自从患了糖尿病以后，家人对他的日常生活进行严格控制，这不能吃，那不能吃，还要坚持做运动。林先生家人的做法对不对？糖尿病病人到底该如何安排日常生活中的饮食和运动？本期专家顾问团在线专家、山川大药房常年应诊名中医郑亚夫来告诉大家。

□记者 施美园

专家顾问团QQ：892262844
郑亚夫坐诊时间：每周一全天

饮食：营养的精髓在于平衡和全面

糖尿病病人也有瘦和胖的区别。如果病人身体偏瘦，就不能过度限制饮食，否则由于营养跟不上会越来越瘦。反之，肥胖型糖尿病病人，就要控制饮食来减肥，因为肥胖对于糖尿病的治疗以及并发症的预防都有妨碍，正所谓“扬汤止沸，不如釜底抽薪”。但是节食也不是非得饿肚子，饮食有节制就行。

中医有一个“苦酸制甜法”，所以吃点味道偏苦的野菜对糖尿病病人是有益的。比如苦瓜、苦丁菜。如果糖尿病人伴有高血压、高血脂，可以多吃一些洋葱、山楂。洋葱可以用红酒浸泡半个月后长期食用，这对软化血管、预防心脑血管病大有裨益。

在主食的选择上，糖尿病病人应多吃粗粮，比如荞麦、燕麦、玉米之类。可以多吃青菜、芹菜、马齿苋、莴苣、芦笋、胡萝卜、南瓜、大蒜、洋葱、丝瓜、黄瓜等蔬菜。

选食水果时，一般可以选择糖量低的水果（指含糖量在14%以下的水果）；病情比较稳定时，可以在餐前一小时吃适量的水果；病情控制不好，血糖、尿糖均高的状况下，尽量不要吃水果。适宜糖尿病病人吃的水果有杨梅、桃子、草莓、石榴、柚子、菠萝、桑葚、葡萄、枇杷、西瓜等。

另外，既是食品又是中药可以降血糖的有枸杞子、淮山药、大蒜、马齿苋、海带、桑果、蝉蛹、银耳、葛根、蜂胶等，都可以作为糖尿病患者的保健食品。

运动：根据个人的情况来制定运动方案

研究表明，规律运动对糖尿病患者有好处。运动可增加体内肌肉的血液循环和局部微血管扩张，提高葡萄糖的摄取和利用，使体内高血糖逐渐下降，改善糖耐量。运动还可以减少引起糖尿病的易患因素，如肥胖症、高脂血症、动脉硬化等，从而改善心肺功能，延缓血管并发症的进程。

一般情况下，糖尿病患者以有氧运动为主（也称耐力运动），这是一种可以增强呼吸、心血管功能，改善新陈代谢，纠正血糖和血脂代谢紊乱的锻炼方法。糖尿病病人年龄较大、体质较差的宜进行运动强度小的运动，如太极拳、五禽戏、散步等，尤其选择空气好的自然环境散步，更有益于身心健康。行走时应全身放松，眼观前方，自然而有节律地摆动上肢，每次10—30分钟。不适合户外锻炼的病人可练习吐纳呼吸或打坐功。身体条件较好、无心血管疾病的糖尿病患者，则可以采用运动强度中等偏高的运动，如健身跑、登山、游泳等。

无论选择什么样的运动方式，都以体力能耐受为度。只要觉得稍微有一点疲劳的感觉就可以停止，太过就不适合了。

男人经常腰痛可查查前列腺

□记者 施美园 应玲菲

普济之窗

近日，有网友反映自己经常出现腰痛，原以为是平时坐姿不当和缺乏锻炼导致的腰部劳损，吃止疼药和推拿理疗都未缓解症状，对工作和生活都造成了影响。对此，市普济护理医院外科主任柯于平指出，男性经常出现腰痛的现象应该引起高度重视，很可能和疾病有关，其中尤以前列腺疾病为主。

“男性朋友平时要留意腰痛和小腹痛，尤其腰骶部疼，这很有可能就是前列腺炎的前兆。”柯于平说，很多人以为这些部位与前列腺离得远，以为没什么关系而被忽略，最终耽误病情。

柯于平介绍，前列腺疾病主要有三种表现：一是尿不尽、尿频；二是男性性功能改变，例如阳痿、早泄、不育等；三是引起腰疼或是小腹疼痛。因为前列腺可分泌前列腺液，参与男性生育，其重要性不言而喻，且20岁至40岁是男性患前列腺炎的高发年龄段，50岁以上则是前列腺增生的高发年龄段。

“前列腺疾病跟现代人的生活习惯有关系。”柯于平认为，一些年轻人患前列腺炎与他们长时间久坐、缺乏锻炼的因素有关，尤其在职业司机、IT人士、办公室人群中，慢性前列腺炎可以说已成为一种职业病。还有一个因素就是酗酒，经常食用辛辣的食品，以及大量的吸烟。另外，人总是处于过度的劳累中，或是感冒后受凉；总是有很焦虑、恐惧、生气等心理异常表现，也会导致前列腺疾病的发生。

柯于平提醒，前列腺疾病患者在正常的物理治疗同时，也应注意日常饮食起居：不憋尿；多饮水；尽量保持放松的状态缓解生活压力；不要久坐在凉椅上，由于寒冷可以使交感神经兴奋增强，引起尿潴留，导致尿道内压增大，而引起逆流；戒烟酒，少吃辛辣刺激性强及油腻的食品，多吃些对前列腺有益的食品，如木耳、蘑菇、猪肉、牛肉、鲫鱼、草鱼、豆及谷类等；积极参加健身锻炼。

男性疾病咨询QQ：383368666

康美诺口腔医院 美牙课堂

牙龈常出血 当心患牙周病

□记者 施美园

近一年多来，27岁的应小姐发现她的牙龈越来越爱出血。起初她以为是经常吃烧烤导致上火所致，吃了一段时间降火药之后也不见好转。近日她到市康美诺口腔医院检查。医生告诉应小姐，她的牙龈爱出血是得了牙周病。

牙周病起病隐匿易被忽视

康美诺口腔医院种植科主任施海鹏介绍，牙周病是一种发生在牙周组织的慢性感染性疾病。最常见的是牙龈炎和牙周炎，具体表现为牙龈红肿、容易出血，甚至牙齿松动。

“牙周病很常见，但对于牙龈红肿、容易出血，很多人并不重视，往往当作上火处理，最后导致拔牙，实在可惜。”施海鹏说，牙周病不仅会不知不觉地使牙周组织遭到严重破坏，以致多个牙齿不得不被拔除，还与急性心肌梗死、慢性冠心病、糖尿病、脑卒中、消化道溃疡、胃炎等疾病的发病密切相关。

牙周炎早期阶段一般无症状，且病程长，可达10年或数十年之久，因此很容易被忽视。而等到出现疼痛、肿胀、牙周溢脓、牙齿松动或咀嚼功能障碍时，才引起患者重视，但此时已大大增加治疗难度，而且很难恢复到原来的健康水平。

预防牙周病重视口腔卫生

施海鹏分析，造成牙周病的主要原因在于不重视口腔卫生，导致牙菌斑积聚，沉积在牙齿上的牙石过大。此外，吸烟、酗酒，精神压力大也都可能是病因。还有，吃得辣，爱好油炸食物，口腔清洁不彻底，这样的生活方式也会加剧牙周病的发生。

刷牙也要讲究方法，一方面要尽量把牙菌斑彻底清除干净，另一方面又不会对牙齿和牙龈造成损伤。施海鹏推荐三种正确的刷牙方式：水平颤动法、原位水平颤动、顺牙竖刷法。水平颤动法是将牙刷毛放在牙龈和牙齿的交界处，刷毛指向牙根方向与牙面呈45度角，原位水平颤动，幅度不超过半个牙位；竖刷法是将刷毛放在牙龈缘，刷毛指向牙根方向与牙面呈45度角，转动牙刷使刷毛顺着牙缝竖刷。

每个成年人的牙齿上都会有牙石。牙石是牙表面的菌斑及软垢与唾液中的钙盐结合沉积而成，用牙刷不能刷掉。牙石每时每刻都在刺激牙龈，使牙龈发炎、出血、牙周袋加深，还会压迫牙龈，使牙龈退缩，牙槽骨吸收，这是导致牙周病发生发展的主要因素。施海鹏建议市民定期洗牙，一般半年左右就该清洗一次。

不少人对洗牙有顾虑，感觉洗掉牙石后牙缝增大了，牙齿不结实了。施海鹏解释，牙齿被固定在牙槽骨中，牙石长期存在，越来越多，牙槽骨吸收，牙缝实际上早已存在，只是被牙石填塞自己感觉不到。有的人洗完牙后感觉牙齿遇冷热有痛感，这是因为去掉牙石后冷热直接与牙根接触的缘故，过一段时间症状就会减轻或消失。

扫一扫
获取更多护牙知识

菇尔康 GUERKANG
菇尔康，浙江省灵芝专家
倡导健康养生新理念
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌粉
浙江菇尔康生物科技有限公司
Tel 87035316 13626795758 615758