

12年没吃过肉 六旬阿姨血糖 还是失控了!

医生:不合理地吃素
血糖会不降反升



医生正在嘱咐糖尿病患者相关注意事项。

年过六旬的蒋阿姨,12年前被查出了糖尿病,自此以后,她便开始服用降糖药物,并以素食为主。凭着惊人的毅力,12年来,她几乎没吃过肉。不仅如此,由于体型消瘦,担心体重减轻,她也很少运动。

近日,蒋阿姨突然出现了体重骤降的情况,短时间内就轻了10斤,而且感到浑身乏力不适,这是过去十多年来没发生过的。因此,她在家人陪伴下来到宁波大学附属第一医院就诊,没想到测得空腹血糖8.8mmol/L,餐后2小时血糖16.9mmol/L,糖化血红蛋白9.1mmol/L,均超出正常值不少!

长期吃素,她的血糖逐渐难以控制

蒋阿姨的血糖为什么会“失控”?医生在仔细询问后得知,蒋阿姨平日未监测血糖,喜食面食,且主食量占比过多,早餐以粥和馒头搭配咸菜为主,中晚餐吃面条为主,面条里搭配少量的蔬菜。而吃素容易饿,她平时习惯在两餐间吃些玉米、番薯、饼干充饥。由于规律使用降糖药物,这些年来她倒也没出现什么严重的糖尿病症状。然而,随着年龄的增大,她的血糖逐渐难以控制。

考虑到蒋阿姨体型偏瘦及饮食结构不合理,医生为她调整了降糖药物,增加了长效胰岛素降糖治疗,并让她佩戴动态血糖仪进行持续血糖监测。

与此同时,糖尿病专科护士范学兰对蒋阿姨进行了糖尿病饮食指导,嘱其增加

蔬菜、肉蛋奶类的摄入,减少每餐主食摄入量,把精制面粉制作的白面条替换成荞麦面,在感到饥饿时选择青瓜、小番茄等糖分低的食物加餐,并教会她运用动态血糖仪调整饮食的量和结构,还敦促她要适当运动。经过两周的调整,蒋阿姨的血糖逐渐控制平稳,乏力不适症状缓解,她也学会了合理的糖尿病饮食方法。

长期吃素为什么还会患糖尿病?范学兰表示,会问出这样的问题,说明患者对糖尿病饮食还存在误解。事实上,不合理地吃素,不仅不会降血糖,反而会升高血糖,原因如下:

首先,素食包括的不只是蔬菜水果,还有米饭、面条、米线等精制碳水化合物。很多患者企图通过吃全素控制

血糖,虽然没有摄入肉蛋类食物,但为了抵抗饥饿而吃很多的主食,从而造成总热量摄入过多,最终导致血糖升高。

其次,素菜本身味道清淡,口感或味道没有荤菜好,油和调味品可以改善素菜的口感,所以不少患者在烹饪素菜时,为了让口感更好,会将“素菜荤做”,经常使用过多的油和盐、糖、酱料等调味品,把原本健康的食材变成了高油高盐高糖的菜肴,导致油脂、盐分、糖分摄入量超标,反而升高了血糖。

第三,很多患者会大量食用土豆、玉米、南瓜、芋艿、莲藕、毛豆等,实际上,这些食物淀粉含量很高,如果吃多了,会导致碳水化合物摄入过量,从而最终导致血糖升高。

盲目吃素,竟导致糖尿病酮症酸中毒

范学兰表示,糖尿病患者在日常饮食中,一定要谨记影响血糖控制的食物除了肉类、鱼类、脂肪、蛋白质、油脂,还有坚果类和碳水化合物。

“吃素食也要控制总能量,如果以为只要不吃肉类,其他就可以放任自由,这对血糖的稳定是极为不利的。而且认为吃全素可以降血糖,从而长期不进动物性食物,这个行为也不可取,因为动物性食物中也含有人体所需的营养素。”

她还提醒:在没有充分了解自身状态的情况下,一味吃素,小心导致糖尿病酮症酸中毒!此前,她就曾遇到过一位这样的患者。

“那是一个29岁的小伙子,确诊糖尿病1年,平时口服药物治疗。前不久,他在体检时被查出空腹血糖有12.2mmol/L,严重超标。于是他马上开始通过吃素和运动降血糖,每日进食大量青瓜、蔬菜和少许米饭,每天晚上坚持户外跑步1小时,后来就出现了浑身乏力伴恶心不适的症状,到内分泌科就诊,被诊断为‘糖尿病酮症酸中毒’。”

后来,这个小伙子被收治住院。医生予以胰岛素强化降糖治疗,同时辅以大量补液治疗,加强糖尿病饮食教育,嘱其多喝水。5天后,他的尿酮体消失,无乏力、恶心等不适,血糖控制平

稳,最终顺利出院。

为什么该患者通过吃素和运动降血糖,不仅血糖没有控制好还发生了糖尿病的急性并发症—糖尿病酮症酸中毒?据医生介绍,人体在较长时间能量摄入不足时,会自动分解脂肪提供能量,脂肪分解会产生酮体,而酮体是酸性产物,当它不断蓄积就发生酸中毒。糖尿病酮症酸中毒早期会出现食欲不振、乏力、恶心、呕吐等症状,如果未及时治疗,病情可迅速恶化,甚至危及生命。所以,单纯靠吃素节食及运动的方法降血糖并不可取。

记者 吴正彬 通讯员 庞赞 文/摄

贴上“三伏贴”就能“躺瘦”?

专家:建议通过饮食配合运动达到减肥目的

最近,20岁的大学生小林因为脾胃不和,胃肠胀气来宁波市中医院贴了“三伏贴”,贴了两次以后,不光肠胃舒服了,更意外的是连体重也掉了两斤。贴“三伏贴”真能减肥吗?

宁波市中医院治未病中心副主任中医师邓艳华表示,最近在临床上碰到一些患者,贴了“三伏贴”以后出现了体重下降的情况,根据中医理论,“三伏贴”是利用自然界和人体阳气最旺盛的时期,通过经络穴位刺激,达到温补阳气、散寒祛湿、活血通络的作用。

对于脾胃功能差、痰湿内盛、阳气

不足的“虚胖”人群,“三伏贴”可健脾祛湿、加快新陈代谢,从而视觉上达到减轻体重、改善体型的效果。当然,此类人群通过三伏灸、刮痧、拔罐、穴位埋线等中医传统外治法也能起到一定的辅助减肥效果。但其他体质的人群则不适合,达不到减轻体重的效果。

邓医生表示,三伏天天气炎热,人的食欲下降,三餐也变得不规律,这在一定程度上会减轻体重;同时高温天气还容易出汗,水分流失,体重也会有所下降。而很多人正好在这个时间贴了“三伏贴”,所以可能造成了贴了“三伏

贴”就可以减肥的误解。

邓医生提醒,如果想要达到减重塑形的目的,还是建议通过饮食配合运动来进行。饮食上,选择三餐定时定点,多吃新鲜果蔬,肉、禽、鱼、奶、蛋等动物蛋白、优质脂肪,搭配适量的谷物,均衡饮食;少盐、少油、限制精制糖摄入。

而在夏季运动的话,可以选择清晨或傍晚,避开太阳直射,不建议室内空调环境下运动,以免寒邪入里;运动大汗后,要及时擦干、换上干爽衣物,不要立即喝冰水,以免损伤阳气。

记者 程鑫 通讯员 吴佳礼 陈君艳

只要患者有需要 天再热也会上门

下午3点多,眼看前来就诊的患者少了些,甬江街道社区卫生服务中心王胜利医生就带上纱布、药水等物品,前往外漕村谢先生家中,给手术后的他换药和伤口消毒。

20多天前,30多岁的谢先生遭遇车祸,右下肢股骨两处骨折,手术后回家卧床静养。按照医嘱,手术后伤口需要隔天消毒、换药,但他不能下地行走,家人本想用轮椅推着他上医院,但他们家住的是老小区没有电梯,75公斤的体重,老两口带他下楼非常不容易。

家人找到甬江中心求助,希望有医生上门服务。当天坐诊的王医生得知这个情况后,当天下午3点多就上门去了。

从那以后,王医生和中心的同事,轮换着隔一天就到谢先生家,给他消毒、换药,直到他伤口拆线。谢先生还有高尿酸血症,王医生安排护士一起上门采血并带回中心化验,指导低嘌呤饮食,给予降尿酸药物服用,指导他进行肢体康复锻炼。

每次看到他们满脸汗水地上门时,患者家人感激不尽:这么热的天,如果不是你们上门来,真不知道该怎么办。王医生说,只要患者有需求,再热的天他们也会上门。

据介绍,甬江街道社区卫生服务中心是江北区最早开展家庭病床服务的基层医院,每年要为20多人次的骨折术后、行动不便、长期卧床的病患提供出诊消毒换药、拆线、留置尿管、留置胃管、采血化验,经过风险评估后设立家庭病床,近年来已有120余人次享受到了甬江医护团队的上门服务。

记者 程鑫
通讯员 梁雅丽 文/摄



甬江街道社区卫生服务中心医生上门为患者服务。