

一健必读

11月14日是世界糖尿病日, 专家提醒——

做好自我管控 远离甜蜜烦恼

今年的糖尿病日主题是“健康饮食与糖尿病”,即重视健康饮食对预防糖尿病的作用,同时避免并发症的发生。其实,人们对糖尿病的认识存在着一些误区,饮食不合理、注射方式不规范,导致血糖控制效果差。

现状 糖尿病缠上年轻人

资料显示,目前我国现有9000多万名糖尿病患者,发病率为9.7%,患病人群已占全球的1/3,超过印度成为糖尿病第一大国。山东大学第二附属医院内分泌科专家说:“根据近几年全国20岁以上成年人的调查显示,我国高血糖状态人群已超过20%,相当于每四个成年人中,就有一个高血糖者。”

奇了,中青年已成糖尿病人主力军。以前,糖尿病一直被视为“老年病”,然而,受不良生活方式的影响,糖尿病已经不再是老年人的专利,二三十岁、三四十岁就患上糖尿病的大有人在。美国糖尿病学会(ADA2014)年会一项研究显示,改善整体饮食质量有助于预防2型糖尿病,且饮食质量改善带来的益处不同于其他生活方式的改变。

大量的泡沫并且发臭。后来到医院一测血糖竟然达到每升20毫摩,并且肾功能已经明显受损,直接到了需要做透析的地步。他没有家族病史,属于典型的因不良生活方式引起的糖尿病。”专家说,健康饮食和积极锻炼是防治糖尿病最有效的方法。糖尿病高危人群应该摄入更多全谷类、水果和蔬菜,较少摄入含糖饮料和饱和脂肪,每周5次半小时左右的有氧锻炼。这对预防糖尿病会有显著的效果。

治疗 别等所有药物失效后才用胰岛素

目前,在2型糖尿病患者中,需要使用胰岛素治疗的有30%。“这些病人主要是因为出现了急性并发症、口服药物失效或慢性的并发症加重,或处于怀孕、围手术期等特殊生理阶段。”专家解释,注射胰岛素其实和口服药物一样,也是一种控制血糖的方法,目的是减慢糖尿病相关并发症和疾病的发展速度,不应该把使用胰岛素看作“病入膏肓”的无奈之举。相反,如果非要等到所有药物失效、并发症发展到晚期才用胰岛素,其实为时已晚,因为此时并发症都已不可逆转。

“注射胰岛素会上瘾,打了就停不了。”很多患者正是出于这种心理而拒绝注射胰岛素。专家指出,这是极端错误的害人的观点,事实上注射胰岛素绝对不会成瘾,而且据最新的研究表明,新诊断的2型糖尿病患者如果短期(2周至数月)注射胰岛素,可以很好地保护胰岛功能,在此后相当长一段时间内可以停用胰岛素,改为口服药甚至通过健康饮食和适量运动就可以很好地控制血糖。还有一点值得注意的是,胰岛素其实是人体内的生理性物质,比其他所有降

糖药副作用都要小,对肝功能无损伤。“至于怕痛的问题,其实目前已经有4毫米或5毫米超超短型的针头可以在胃里,又可以在小肠里消化食物。因此,菠萝酵素可当作胃蛋白酶及胰蛋白酶的替代补充酵素,这是某些食物来源的酵素有益健康的道理。促进胃肠蠕动,小白菜酵素有裨益。”小白菜不但含有丰富的钙质,而且含有人体所需要的微量元素,例如铁、锰、铜、硒等,对人体的成长和发育有非常好的作用,而且对抗衰老和神经功能稳定更是有莫大的帮助。常吃小白菜的人会发现上厕所的频率变高了,这就是因为小白菜的利尿作用,使大便畅通,所以摆脱便秘的困扰。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

误区 注射不规范 “控糖”效果差

从2012年年底开始,中华医学会糖尿病学分会在全国范围内开展了“糖尿病规范注射技术调查”。调查结果显示,高达80%的患者重复使用针头3次以上,此外,近40%的患者注射完毕后针头滞留不到10秒即拔出,53%的患者从未检查过注射部位。调查还发现,25%的胰岛素治疗患者发生脂肪增生现象,60%的患者曾在脂肪增生处进行注射。对此,专家指出,针头重复使用、不进行注射部位轮换易造成皮下脂肪增生,而由于在脂肪增生处注射疼痛小,很多患者喜欢在增生部位注射胰岛素,这样会导致胰岛素吸收减少或不稳定,造成血糖波动进而影响患者血糖控制的效果。

专家强调,人体适合注射胰岛素的部位是腹部、大腿外侧、手臂外侧四分之一处和臀部。为避免皮下脂肪增生,患者在轮换注射时要注意注射点之间相隔一个手指宽度的距离,并且应尽量避免在一个月内重复使用同一注射点。同时,需经常检查注射部位,一旦发现注射部位有疼痛、凹陷、硬结等现象,应停止在该部位进行注射直至上述现象消失。此外,注射治疗时要注意针头的一次一换。专家表示,因为目前市场上的胰岛素笔用针头和胰岛素注射器都是按照一次性使用的标准设计制造的,重复使用会影响注射胰岛素剂量的精确性,甚至会导致针头堵塞。(本报综合)

健议堂

头痛原因多 切勿乱用药

每当遇到头痛,不少人就想起去痛片、APC(复方阿司匹林)、对乙酰氨基酚(扑热息痛)、叫咪美辛等,这类止痛药虽然能缓解症状,却不能消除病因。

引起头痛的原因千差万别。例如患高血压病时常伴有头痛,疼痛部位多为额部、枕部,性质为头顶部钝痛,并有头晕、头胀、头部紧缩感;近视眼、远视眼人群,在下午或晚上,尤其在用眼过久以后也会出现头痛,且常在两侧眼球及眉弓部胀痛,但休息后会减轻或消失;得了鼻窦炎也有头痛,常伴有鼻塞、流涕,且早晨比下午严重;颅内如有肿瘤或其他占位性病变更,会出现持续性头痛,并逐渐加重,呈炸裂性,同时伴有恶心、喷射状呕吐、视力减退、行走不稳、瘫痪等;得了青光眼,亦会出现较为剧烈的头痛,并伴有呕吐,但呕吐不呈喷射状;得了神经衰弱也有头痛,但头痛的部位和性质常常不固定,而且睡眠有改善时,头痛往往减轻。此外,还有其他性质的头痛,如偏头痛、三叉神经痛、脑外伤引起的头痛、牙病、中耳炎引起的头痛,伤风感冒或其他感染性疾病也可引起头痛。

因此,必须搞清楚头痛的原因,针对病因再进行治疗,头痛方能消除。治疗各种头痛的止痛药,均有一些毒副作用,而且有些是相当严重的。所以,在服用这些药物时,必须在医师的指导下使用,尤其是老年人、幼儿、体弱者,绝不能滥服。(据新华网)

养生有道

缓解背痛 走路胜过吃药

美国圣路易斯大学医学中心的消息称,背痛的最佳治疗方法是不停走动,它的效果甚至胜过吃药。

同时,澳大利亚学者在今年年初发现,服用泰诺等止痛药无法缓解背痛。圣路易斯大学医学中心理疗与体育训练教授克里斯·希必斯也表示,泰诺的效果有限,且对部分人根本不起作用。他认为,上班族现在习惯趴在屏幕前,所以久坐不动是导致肌肉僵硬、背部酸痛的主要原因,建议白领一族要经常改变坐姿,起来站20分钟,四处溜达,并站着与同事聊天。这样坚持下去,背痛就会自行消失。希必斯同时强调了呼吸的重要性。因为深呼吸可以刺激躯干上的肌肉运动,所以大声笑、大声讲话也能起到同样效果。此外,躺着休息也不是缓解背痛的好方法,这只会让肌肉愈发虚弱。(据人民网)

读家



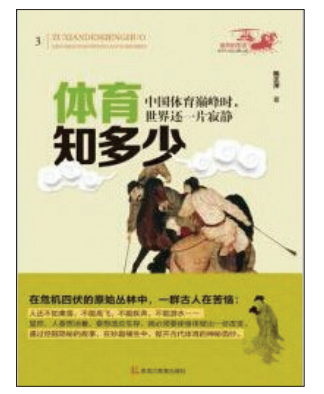
提高免疫力专用的天然酵素食材

体内酵素贮存量越大的人就越健康,因此外来食物酵素的补充便是避免体内库存酵素消耗、增强人体免疫力的最佳方式。滋补强身,猕猴桃酵素提高人体免疫力。猕猴桃的蛋白质中含有的酵素,其效力不亚于菠萝或木瓜。与此同时,猕猴桃还能防止胃部胀气与灼热现象,对增强人体免疫力具有很好效果。山药酵素含量高,吃一抵三。山药含有糖类、蛋白质、多种维生素、精氨酸、胆碱、多种矿物质等

营养物质,酵素的含量也是十分丰富的,是萝卜的3倍,所以生吃山药是最为理想的。较特别的是,山药中含有黏液质成分,这是黏蛋白,成分是糖蛋白,有助于滋润胃黏膜,保护胃壁,从而促进蛋白质的消化和吸收。传统中药里,山药原本就用在增强体力、消除疲劳、改善肠胃不适、提高免疫力及止咳上,山药也是生产天然植物酵素的重要原料之一。

日常保健,糙米及发芽米是好选择。天然谷物(如大麦、小麦、糙米等)经发芽及发酵后,由于含有大量的酵素,成为极为流行的增强体质的食品。以糙米的胚芽混合糠及糖质原料(如蜂蜜),再加上酵母菌进行发酵,产生多量有用的酵素,就是糙米酵素,这种酵素是日常保健的最优选择。同样如此,一般大米发芽后所成的发芽米,也可以借助植物发芽过程中所产生的酵素群来增强其营养功能。胃肠不适,菠萝酵素可做有益补充。近年来有研究指出,在胃消化之初,胃蛋白酶几乎没有作用,直到胃里的酸性增强,在食物吃完后30分钟到60分钟,胃蛋白酶的功

效才越来越强。有些酵素,比如菠萝酵素,不仅在胃的酸性环境中会保持活性,还在小肠中也能消化蛋白质。这说明,胃酸并不会杀死所有的酵素。菠萝酵素经过证实,有和胃蛋白酶及胰蛋白酶一样的消化功能,既可以在胃里,又可以在小肠里消化食物。因此,菠萝酵素可当作胃蛋白酶及胰蛋白酶的替代补充酵素,这是某些食物来源的酵素有益健康的道理。促进胃肠蠕动,小白菜酵素有裨益。小白菜不但含有丰富的钙质,而且含有人体所需要的微量元素,例如铁、锰、铜、硒等,对人体的成长和发育有非常好的作用,而且对抗衰老和神经功能稳定更是有莫大的帮助。常吃小白菜的人会发现上厕所的频率变高了,这就是因为小白菜的利尿作用,使大便畅通,所以摆脱便秘的困扰。小白菜营养丰富,含有大量的维生素A和维生素C,而且小白菜植物纤维含量高,可以促进肠壁蠕动帮助消化,常吃的话还可以促进牙齿和骨骼发育,而且能慢慢消除内火,防止牙龈出血。小白菜还有非常好的抗癌作用。如果多吃小白菜,自然是有益的。



世界上最早的“足球协会”

齐云社是一种民间机构,也是世界上最早的“足球协会”。在齐云社的会员中,有一个人很有名,他叫高俅。高俅球技很高,但他没有依靠球技挣到钱,他便给诗人苏轼当书童。后来,他偶然进入驸马王晋卿府,在那里当了侍从。高俅从未放弃蹴鞠,闲暇时常锻炼。有一次,端王来到驸马府,与驸马在后院里蹴鞠,球技很差,把球踢落到地上。球正好滚到了一旁侍立着的高俅身边,高俅心痒难耐,忍不住抬起脚,使了个鸳鸯拐,将球踢了回去。动作娴熟、姿态优美、精准度

高得惊人。端王惊讶之余,将高俅纳入端王府,做了贴身随从。不久后,端王继承皇位,史称宋徽宗,作为贴身随从的高俅也身价倍增,成为殿前司都指挥,后来当上了太尉。高俅可谓以球发迹的典范之一。但官禄凭蹴鞠得到,这也是蹴鞠飞速发展的原因之一。当时,朝廷里有许多蹴鞠能手,但是,要想展示绝活儿,必须有个舞台,这就是齐云社。加入齐云社可不是简单事,首先要拜师,准备酒礼,置办筵席、礼物,赠与师父,还要以银钞或者靴鞋,送给师傅;其次举办被称为“新人会”或“圆会”的酒席,宴请社里的诸友。否则,不仅得不到承认,还会被耻笑。齐云社规矩严明,包括蹴鞠技艺、比赛规则、运动服装、个人道德等。特别是,在蹴鞠时,要注意细节——衣服可以破旧,但不能邋遢;语言要文明,态度要诚恳,举止要优雅;身体要直不要曲,双手要垂不要飞,双脚要低不要高,踢时要迟不要疾。如果不能做到这些,就是不合格的会员。对于球,齐云社也有明确规定:初场时,要给球添气;中场时,要给球洒水,也就是在球面上洒水;末场时,要给球打散,也就是给球放气。齐云社在不少城市里,还有分

社。这样一来,会员们可以四处走走,寻找更多的圆友交流,这也促进了蹴鞠的发展。外地的圆友来拜访时,要进行“撞案”。撞案,是一种对蹴鞠能力的测试,来者要将自己的蹴鞠技法写在纸上,测试时逐一进行。“或脚头,或解数,或十一踢,或成套数,或截滚弄”,将本领尽情展示。撞案不简单,光是一个“脚头”,就十分不易。被测试的人要用脚来颠球,左右要连续各颠100下,双脚又不能相杂,球必须平稳,若是忽高忽低,也算失败。撞案有3次机会,若3次都失败,只好打道回府锻炼球技,之后再再来。很多会员都乐此不疲,因为撞案既能得到圆友的信服,又方便切磋;如果技艺差,还能得到指点。宋朝蹴鞠侧重于表演、娱乐。只有单球门的蹴鞠,被称为“筑球”比赛。比赛时,把一个球网在场中间高高拉起,网上开有一个洞,一尺左右,名字是“风流眼”,“风流眼”就是球门。官员们上场蹴鞠时,有一些人在旁边奏乐,有吹笛子的,有敲鼓的,有打檀板的,还有高声唱歌的,著名散曲《圆里圆》就是为蹴鞠助兴时所唱的歌,是世界上第一首“足球之歌”。

300K+ 新书快讯. Advertisement for books: '被误解的台湾史' (Misunderstood History of Taiwan), '大地上的事情' (Things on Earth), and '不生气就不生病' (Don't get angry, don't get sick). Includes author names and publishers.

公告. Public notice regarding traffic regulations and vehicle registration in Luoyang. Includes contact information for the Luoyang Police Bureau.