

不合理饮食会导致糖尿病发生
糖尿病患者控制饮食应因人而宜
餐后两小时血糖指数是检验吃什么？怎么吃？吃多少的标准

糖尿病患者究竟该怎样饮食

——访河南省人民医院内分泌科副主任医师苏永博士

本报记者 尚慧彬

我们都知道，患了糖尿病就需要注意一些饮食宜忌，但是，什么是不该吃的？什么是不该吃的？在有些人的心中并不清楚。不合理的饮食不但与糖尿病的发生密切相关，而且还会直接影响糖尿病患者的血糖水平。那么糖尿病患者究竟该怎样饮食？在“世界糖尿病日”前夕，记者采访了河南省人民医院内分泌科、河南省糖尿病防治研究中心副主任医师苏永博士，请他就有关糖尿病患者饮食方面的问题进行了简单分析。

记者：不合理的饮食结构在糖尿病的发生过程中扮演了什么样的角色？

苏永：糖尿病的形成是环境因素与遗传因素相互作用的结果，环境因素是外因而遗传因素则是内因。在诸多的环境因素中，不合理的饮食结构对糖尿病的发生发展起着重要作用。

糖尿病的发病率随着生活水平的不断改善而提高，特别是从贫穷到富裕的过渡阶段，糖尿病发病率升高得尤为明显，这也表明人类如果经过长期的贫穷阶段，机会会逐渐形成节约基因。假如富裕充分体现在饮食上面，那么机体就会肥胖，从而加重机体的负担，这就打破了人体在长期的贫穷阶段形成的节约基因，导

致糖尿病的发生。这是社会物质文明与精神文明发展不协调的体现。

记者：目前市场上有关糖尿病饮食的书籍很多，基本上都大同小异，如使用热卡、克等来确定患者的饮食结构和数量，患者按照去做，但血糖控制仍然不理想，这是为什么？

苏永：我们首先要懂得书也是人编写的这个道理，那么编书人的水平如何？对糖尿病的理解和认识程度如何？是否进行过临床观察、是否考虑到个体差异？

工作中我遇到两位非常配合书籍的糖尿病患者，他们为了

控制饮食专门购买天平去称量食物的量，很精确！也是按照书上说的吃某些食物，但血糖却更高。这两位患者很纠结，来问我这是为什么。

其实，机体是极其复杂的系统，人类对自身的了解仍然很肤浅，饮食的量不但涉及到人体的身高、体重，还关系到人体的体质，如：吸收状况，比如有的人喝牛奶就很好，有些人喝牛奶就会引起腹泻……所以，不能机械地照搬书本，拿自己去做实验。

记者：既然如此，那么糖尿病患者究竟该怎样饮食呢？

苏永：其实糖尿病患者没什

详细解读“卡介苗”

卡介苗是一种减毒的活性牛型结核杆菌疫苗，接种卡介苗可以使人体产生对结核病的抵抗力，以预防结核病(俗称肺病)。婴幼儿的抵抗力最弱，而结核病主要经呼吸道传播，如果空气中有结核菌，宝宝很可能受到感染，从而发生急性结核病，如结核性脑膜炎，危及宝宝生命，因此每一个健康的婴儿都一定要接种卡介苗。

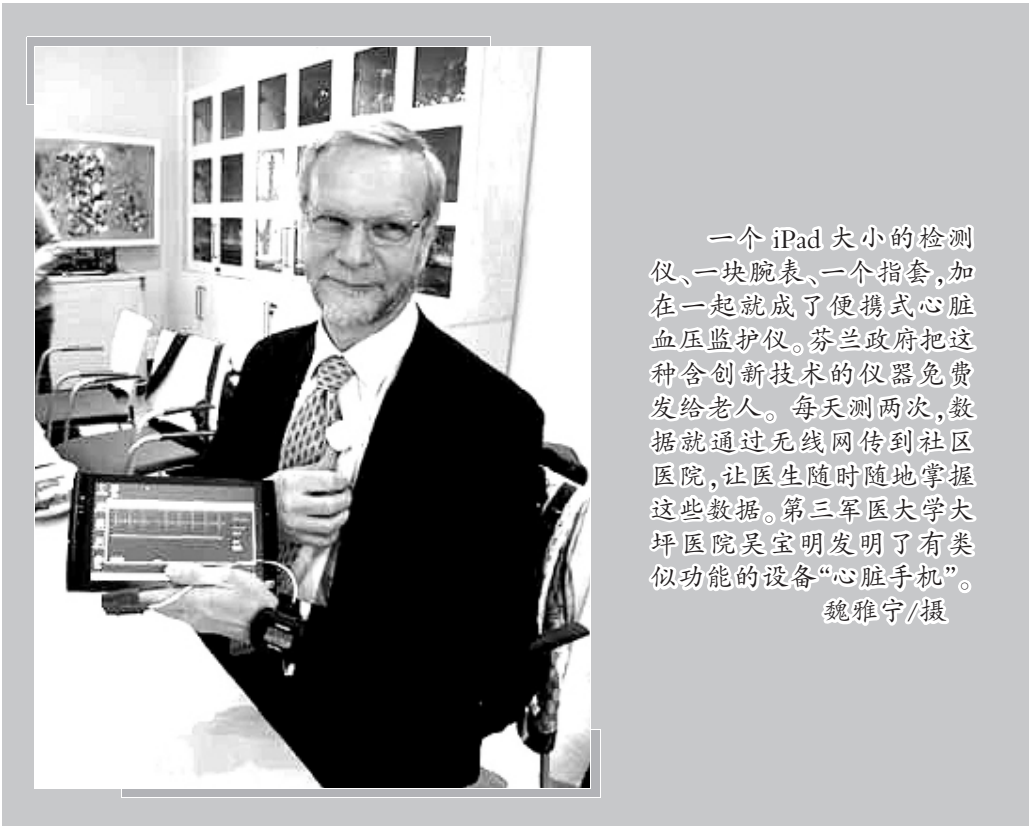
接种卡介苗 7~14 天后，接种部位会出现红色小丘，微有痛痒。4~6 周可变成脓疱或溃疡。经 2~3 月溃疡自然愈合。这些都是接种后的正常反应，大家不必担心。不过以下几种情况不能接种：

- 一、早产儿。如果宝宝早产，一般暂时不接种卡介苗，因为接种后不易产生免疫力，成功率低。何时接种医生会告诉你。
- 二、孕妈妈为结核病患者，所生新生儿应做结核菌素试验，阳性反应就不应接种，以免发生不良反应。
- 三、新生儿如果患有肾脏病、心脏病、全身皮肤病、腹泻，或注射部位有脓疱疮、湿疹等疾病均不宜接种。
- 四、如宝宝具有先天性的免疫缺陷问题也不宜接种。

延伸阅读

问：为什么宝宝一出生就接种？
答：因为妈妈体内具有抵抗结核病的抗体是不能通过胎盘传递给宝宝的，因此刚出生的宝宝对结核病不具有免疫力。因此，照顾小宝宝时要注意不和结核病患者接触，少带婴幼儿去公共场所，宝宝的房间每天通风换气等。
问：为何复查时在另一家医院，而不是常去的保健科？
答：结核病的防控工作统一由地方的结核病防治所承担，社区或地段的保健医会告诉你到哪个地方复诊。
问：接种后会怎样？
答：接种卡介苗后约 1~2 周，局部会呈现红色小丘，以后逐渐长大，微有痛痒，但不会发烧；6~8 周会形成脓疱或溃烂；10~12 周开始结痂，痂皮脱落后留下一个微红色的小疤痕，以后红色逐渐变成肤色。
接种卡介苗后局部有脓疱或溃烂时，不必擦药或包扎。但局部要注意保持清洁，衣服不要穿得太紧，如有脓液流出，可用无菌纱布或棉花拭净，不要挤压，平均约 2~3 个月自然会愈合结痂，直到痂皮自然脱落。
问：接种卡介苗后是否就不会得结核病了呢？
答：卡介苗预防结核病确实有效，但并不是说百分百不会得结核病，它使宝宝对结核病具有一定的免疫力，患病的可能性大大减少，即使患了病，其病情也较轻。
(据《母子健康》)

免疫园地



吃苦 科学家认为，苦瓜、杏及野菜等苦味食品是维生素 B12 的重要来源，对癌细胞有强大的杀伤力。能抑制癌细胞中的细胞色素氧化酶，使之发生代谢障碍而“自杀”死亡。
吃酸 酸味水果富含维生素 C，有抗癌作用。酸奶和酸菜的乳酸菌能把糖分解成为乳酸，抑制大肠内腐败菌类的繁

殖，减少毒素的产生，并吞噬致癌物质，能防止结肠癌、直肠癌等。
吃素 常吃粗粮、大豆、薯类及新鲜蔬菜、水果等富含纤维素的素食，可刺激肠蠕动，加速有毒有害及致癌物质的排泄，有一定防癌作用。40 岁以后基本吃素，是防癌的有效途径。
吃生 生的新鲜蔬菜，尤其十字花科的蔬菜里含有醌和酚，醌可冲淡致癌物质，并加速其排出体外；酚可防止癌细胞的代谢，蔬菜内的干扰素诱生剂可作用于细胞的干扰素质而产生干扰素，将癌细胞拒之体外。

少吃多嚼 少吃可改变垂体内-卵巢轴的激素变化，减少乳腺癌发生；多嚼可刺激唾液腺分泌，唾液中的许多酶有很强的抗癌作用。(家医)



我国发现 71 个新抗菌肽家族

记者从中国科学院昆明动物研究所获悉，科研人员从臭蛙皮肤分泌物里识别出 728 条不同的成熟抗菌肽分子。这些抗菌肽被分为 97 个家族，其中 71 个家族为首次命名。

参与此研究项目的中科院昆明动物研究所副研究员李文辉介绍，新发现的抗菌肽分子将为新型抗菌肽药物设计提供大量新的模板，有助于研制新型抗菌药物。

抗菌肽广泛分布于动植物体内，是生物天然免疫系统的重要部分。近年来，随着传统抗生素的大量使用，在临床上出现各种各样的耐药菌株，利用抗菌肽研发的新型抗菌药物具有毒副作用小、不易产生耐药性等优点。

两栖类动物皮肤一直以来都是科学家眼中的资源宝库，其分泌物中含有大量未知功能的活性多肽。蛙科臭蛙属在整个两栖类动物的进化中占有重要位置，是蛙科动物从真蛙类向水蛙类进化的重要过渡类群。世界上约

前沿探索
QIAN YAN TAN SUO



美国发现提高胰岛素敏感性新法

美国研究人员日前报告说，去除实验鼠体内的一种关键调控蛋白，可显著提高其对胰岛素的敏感性。这项研究为糖尿病治疗和药物研发提供了新途径。

美国加州大学圣迭戈分校的研究人员在美国《细胞》杂志网站上报告说，他们培育了体内脂肪细胞缺少核受体辅助抑制因子的小鼠，然后用促使小鼠肥胖并易患上糖尿病的食物喂养。研究人员发现，这类小鼠对血糖升高的耐受性有显著提高，其肝脏、肌肉和脂肪对胰岛素的敏感性得到改善，体内的系统性炎症也有所减少。

胰岛素抵抗与慢性系统性炎症是 II 型糖尿病的重要特征。胰岛素抵抗是指机体对胰岛素的敏感性降低，其利用胰岛素促进葡萄糖代谢的能力下降。

研究人员表示，核受体辅助抑制因子似乎能促进一种调节脂肪酸存储和血糖代谢的常见蛋白质 PPAR- γ 磷酸化，进而使这种蛋白质失去活性。去除小鼠的核受体辅助抑制因子后，PPAR- γ 蛋白质就能保持活性，因而可以继续改善血糖代谢。

研究人员说，这意味着核受体辅助抑制因子可能是较好的 II 型糖尿病药物靶点。
(任海军)

静脉曲张非手术疗法专利技术高端培训

静脉曲张的发病率高达 9.1%，其中 80% 以上患者不愿手术。据了解，目前已经开展注射疗法的医疗单位，因技术和用药方面的原因，不但疗效不满意，而且存在很多弊端，治疗后麻烦不断。为提高该项目的知识水平、规范操作、提高疗效，进行一次高端培训显得非常重要。

本培训由专家针对患者实地讲解，并进行操作示范，使已经开展该项目者提高一步，未引进该项目的单位增加一种技术，更方便患者就地治疗。

培训单位：河南现代医学研究院 郑州国医堂医院
联系人：李庆彪主任 电话：400-777-8125 13598808481

捕鱼捕猎机

超声波捕鱼机：利用声波冲击鱼类脑神经使之缺氧而浮头，任人捕捉；浮鱼范围为深宽 30 米 680 元、120 米 2350 元。雷达激光捕猎机：声诱激光击昏、捕捉野猪野兔山羊山鸡飞鸟等野生动物；可捕范围 3 千米 850 元、4 千米 1300 元，特大型 5 千米 2150 元。来厂到水库大山先试后买，或货到付款。如果索要资料、光碟，请将收信地址、姓名、邮编用短信发送到 13617851218。

广西玉林市鸿馨电子厂
地址：玉林市名山开发区内 电话：(0775)2822798

遗失声明

河南省胸科医院刘旭平的医师资格证（证书编码：110410000007196）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

非药无痛治疗 绿色自然疗法 第三届泄血(排瘀)特色疗法 及套管针灸刀新疗法培训班通知

特色泄血疗法是按照中医理论，由韩国泄血疗法创始人朴楠羲先生创新的绿色疗法。在近 20 年的临床实践和推广过程中，韩国已有 10 万余家庭采用此方法用于自治自病，我国引进此疗法后，反响热烈，求学者众多。

特色泄血疗法集中医经络、刺血、针灸、拔罐疗法于一体，运用现代科技改进传统工具，容易掌握，一学即会。四个主要安全穴位可有效治疗 50 多种慢性病、疑难病，无痛微创，没有风险。工价位低廉(国产全套工具 100 元左右，进口全套工具 2000 元左右)，常规消毒后可长期使用！适合各级医院特色门诊、美容机构、按摩推拿门诊和社区门诊！

本次培训由泄血疗法创始人朴楠羲先生事业伙伴、韩中自然医学学会会长杨钟国朴(韩国)，韩中自然医学学会秘书长孙凤女士莅临授课！

培训增设套管针灸刀新疗法，无痛无风险易掌握，2~3 分钟快速缓解各种疼痛。主讲老师是北京御舜堂医学研究院院长石洪印教授。

参加培训的学员或机构优先加入河南省医学科学普及学会成为个人会员或单位会员(办理会员证书、发表论文、优惠参加本学会组织的各类新技术培训)。

报名时带近期 2 寸蓝底彩照 3 张，身份证复印件 2 份、学历复印件 2 份，报名表现场填写。

主办单位：韩中自然医学学会 北京御舜堂医学研究院 河南省医学科学普及学会

培训费用：每人 1900 元(含培训、考试、合影、结业证)，需办理卫生专业职业资格证书培训费 2800 元，工具和教材另计；协助安排交通食宿，费用自理，需报销的学员开具正式发票，可回单位报销使用。

时间安排：11 月 20 日全天报到；11 月 21~22 日，套管针灸刀疗法；11 月 23~25 日，泄血排瘀特色疗法。

报名地址：郑州市纬五路与经二路交叉口，河南省卫生厅卫生监督局 511 室，河南省医学科学普及学会教育培训部。

培训地址：郑州市纬五路河南省人民医院对面，河南省医学会 505 教室。

乘车路线：火车站乘 101 路到河南省人民医院下车(过纬五路经三路交叉口)向东 100 米路南即到。

联系电话：(0371)65962891 15037197983
QQ:442835059 联系人：孟老师