

年轻糖尿病患者要不要拒绝甜味剂饮料？

□付 煜



经过大量的健康宣教，很多人都明白了这样一个事实：糖尿病是一个“富贵病”，它的发生和发展很大程度上与我们的生活习惯(特别是饮食习惯)有关。

随着我国年轻糖尿病患者数量的增长，许多一线临床医生都面临一个新情况，也许是因为工作压力大、生活节奏快给作息带来的不便，也许是因为对自己正当壮年、享受生活的自信放纵，也许是现在信息爆炸时代获取健康相关知识的纷繁复杂，年轻患者

其实对于自己生活规律的自律性要比老年人更低，对医嘱的依从性相对更差一些。

小徐是我最近收治的一名年轻的初诊 2 型糖尿病患者。住院后面面对清汤寡水的“糖尿病餐”，小徐直接网购了一箱零度可乐，直言不讳地对我说：“付大夫，我这个人没什么挑食忌口的，就是喜欢吃甜的。患了糖尿病，吃的食物油水少，这些我都可以忍，就是可乐戒不掉。我看零度可乐不含糖，没有热量，我可以喝这种

饮料吧！”

实话实说，这还是我第一次面对患者提出这样的问题。零度可乐确实不含蔗糖，甜味主要来自一种名叫安赛蜜的甜味剂。这种甜味剂不参与人体代谢过程，几乎不产生热量。这样的饮料究竟对糖尿病患者有没有影响呢？其实，这不仅仅是像小徐这样的糖尿病患者的疑问，也是很多临床及相关医学研究人员的疑问。自从糖类替代品——甜味剂上市以来，人们对于甜味剂的质疑与研究就没有停止过。在这个领域里，动物实验、大样本人群实验层出不穷，对甜味剂的健康追问也从未停歇。

几乎目前市场上所有的甜味剂一开始都是在实验室中被勇于在试验后舔一舔自己手指的科研人员无意中发现的。而起先甜味剂推向市场，只是为了挽救和弥补世界大战后蔗糖的短缺；直到后来，才逐渐被作为蔗糖替代品推荐给诸如糖尿病患者这样需要减少糖类摄入的人，近年来又因为减肥瘦身潮流风靡市场。

不含蔗糖的饮料食品在追求美丽的年轻人中广受追捧，逐渐脱离了“患者特供食品”的角色，成了新潮的“健康”食品，比如可

口可乐公司的健怡可乐、零度可乐，目标人群就是在意自己外貌的年轻男女，广告中甚至有暗示喝这种可乐不仅健康，还能给你带来时髦骨感的美好身材。可口可乐公司的健怡可乐在美国市场命名为 Diet Coke(无糖可乐)，就曾多次被美国媒体诟病为有误导嫌疑，更因 Diet 在英译中的语境中多翻译为“节食，减肥”，而我国对于商品命名依照的相关法律法规对将自己命名为“减肥”的食品药品有着较为严格的规定，可口可乐公司因此特别将投放中国市场的同类产品命名为健怡可乐。但需要明确指出的是，添加人工蔗糖替代品——甜味剂的饮料、食品，都没有任何减肥纤体的效果。

美国已经宣布了诸如蔗糖素、阿斯巴甜、安赛蜜等甜味剂作为食品添加剂的安全性，批准其在食品中使用，但都提出了人体每日最高摄入量。近年来，确有一些研究表明经过动物实验发现了阿斯巴甜对小鼠的致癌性，但因实验样本量的问题和没有明确的人体研究结果等诸多原因，实验结果尚不被有关机构承认。但根据发表在《科学》《自然》《循环》《肥胖》等高影响因子、普遍被医学界所公认的杂志上的大样本、长时间人群研究，

人工甜味剂似乎可通过影响肠道菌群影响人体能量代谢，导致代谢紊乱、代谢综合征，从而在一定程度上造成葡萄糖不耐受，打破人体内血糖自稳态，增加高血糖风险，其机制类似于 2 型糖尿病的发生。目前大量的研究数据表明，无糖碳酸饮料同样有增加肥胖的风险。

零蔗糖、零热量、零卡路里的饮料为什么还会导致肥胖？研究表明，人体在摄入零卡碳酸饮料之后，舌尖上的甜味受体首先被刺激，感觉到“食物”，体内一系列与进食有关的大脑神经反馈调节开始工作，胃肠道等消化系统工程都在精密的神经、体液调节下启动，但没有可以消化、代谢的真正的食品，只有人工的不能被人代谢的甜味剂，身体感觉到“被欺骗”，反馈给控制食欲的大脑，只会更加刺激食欲，加重饥饿感，不自觉反射性地增加下一餐的进食量，长此以往的食欲混乱，势必增加肥胖的风险。

因此，人工甜味剂对于健康的隐患，特别是糖尿病等代谢综合征的影响尚不明确，需要进一步研究。在此，医生建议大家(特别是糖尿病患者)，不要大量摄入代糖饮料。

(作者供职于首都医科大学 附属北京朝阳医院)

经验之谈

便秘发病率高，临床较为常见。患者口服九制大黄丸可治疗便秘。这是一种安全有效、简单方便的疗法。2014 年 2 月~2015 年 2 月，我应用九制大黄丸治疗便秘 40 例，疗效确切。

临床资料

40 例患者均符合《中医内科学》的有关诊断标准。在本组病例中，男性 18 例，女性 22 例；年龄 15~40 岁，30 例；41~65 岁，10 例；病程均在 5 年以下。

治疗方法

九制大黄丸服用方法：九制大黄丸，每次 6 克，每日一次，口服，一个月为一个疗程。治疗期间如果患者出现腹泻，可减量服用，并忌食生冷、辛辣、油腻的食物。

疗效标准

治愈：排便周期正常，排便顺畅，自我感觉症状消失。

好转：排便周期及顺畅度改善 60%以上，自我感觉症状明显减轻。

未愈：排便周期及顺畅度改善不足 30%，自我感觉症状无明显减轻。

治疗结果

治疗一个疗程后，痊愈 29 例，好转 9 例，未愈 2 例。治愈率达到 72.5%，总有效率达到 95%。

治疗体会

便秘是指由于大肠传导失常，导致大便秘结，排便周期延长；或周期不长，但粪质干结，排便困难；或粪质不硬，虽有便意，但排便不畅。

近年来，便秘发病率有所升高，并且逐渐年轻化。这与人们过量食用辛辣食物、精神紧张、生活节奏快等因素有关。根据病因病机，历代医家将便秘归结为以下 5 个方面：肠胃积热、气机郁滞、阴寒积滞、气虚阳衰、阴亏血少。

我认为，虽然引起便秘的病因病机较多，但是病位在大肠，系大肠传导失常所致。因此，我治疗本病，以调肠泻火通便为主。九制大黄丸中的大黄经九蒸九晒，又经现代化高科技萃取技术提取，泻下通便作用明显。现代药理研究结果显示，大黄内的蒽醌类物质能促使肠蠕动，促进肠液分泌而促进排便，且作用部位在大肠，不妨碍小肠对营养物质吸收，不破坏人体的体液平衡。通过临床观察，口服九制大黄丸治疗便秘具有安全有效、简单方便的优点。

(作者供职于长垣县长城诊所)

九制大黄丸治疗便秘

□马传胜

技术分享

老年性皮肤瘙痒症的治疗

□杨文杰

老年性皮肤瘙痒症是指 60 岁以上的老年人易患的一种皮肤病，主要原因是皮肤因体内激素水平衰减导致皮肤组织机能减退，肝肾精血亏虚、血虚生风，使皮肤失去滋养濡润所致。常见的临床表现为皮肤松弛、干燥、脱屑、瘙痒和抓痕，洗澡后和静息时瘙痒加重。

一般治疗：减少洗澡次数。洗澡时尽量不要用强碱性的洗浴用品，防止皮肤营养成分流失；可食用一些富含维生素和脂质的蔬菜、果实，如苹果、黑木耳、果仁等。

西医治疗：老年女性可短期口服小剂量的己烯雌酚，每日 0.25 毫克；老年男性可短期口服小剂量的甲睾酮，每日 2.5 毫克；

选择性使用抗组胺药、钙剂、维生素 C、复合维生素 B，口服；若在此基础上加用首乌延寿片、当归片等中成药，则可以提高疗效，并可适当选择润肤剂外用。

中药治疗：滋补肝肾、益精养血、疏风止痒，可收到良好的治疗效果，瘙痒症在中医理论上多属兼夹风邪为患，治风先治血，血行风自灭，多选用当归饮子加减治疗。方用熟地黄 15 克，当归 12 克，白芍药 12 克，川芎 10 克，制何首乌 15 克，白蒺藜 12 克，枸杞子 9 克，荆芥 6 克，防风 6 克，鸡血藤 20 克。用水煎服。每日服药 1 剂。

(作者供职于汝州市骑岭乡 田堂村卫生室)

误诊误治

胃病容易与哪些疾病混淆



人们常把心窝部位疼痛称为胃痛。该部位的疼痛大多来自胃及十二指肠疾病。殊不知，除了胃及十二指肠外，胆囊、胰腺、肝左叶、心脏等脏器都紧贴或临近心窝部位，这些脏器出现病变同样可引起胃痛。

胆石症 胆石症的发病率很高。由于胆石的刺激，胆囊及

胆管可出现不同程度的炎症。患者多有心窝部位(或右季肋下)的不规则隐痛及不适感，有时还可出现上腹部饱胀、暖气等酷似胃病的症状。患者病情常因饮食不当或进食油腻之物而加重。许多患者长期自认为是胃病或被医生误诊为胃病，类似的病例为数不少。某女性患者，50 岁，心窝部位出现不规则隐

痛已有 3 年，并时有暖气。按胃炎治疗数月，效果不明显。根据 B 超检查结果，医生确诊她患了胆结石症，根本不是胃病。

肝胆系统恶性肿瘤 肝胆系统恶性肿瘤是常见的肝胆系统疾病，如肝癌(尤以左叶肝癌多见)、胆囊癌等都可表现为胃痛，并出现上腹部饱胀、乏力、纳差、黄疸等症状，极易被误诊为胃病，从而失去早期诊断和治疗机会。

胰腺疾病 慢性胰腺炎患者也常有心窝部位隐痛、恶心、呕吐等症状，应仔细检查并加以鉴别。

心肌梗死 老年人心肌梗死不一定都会有心前区绞痛，可诉胃痛或心窝部位不适，并伴有恶心、呕吐。有些患者会强烈要求进行胃镜检查。如果医生不加以鉴别，盲目按胃病处理，很容易导致误诊，甚至发生意外。

可见，许多患者胃痛不一定是胃病，应该仔细询问病史，并结合全面检查结果，以发现病变的症结所在。(李建军)

临床提醒

宝宝反复呕吐可能是先天性疾病

圆圆出生 6 个月了，体重却只有 5 千克，身体各项发育指标都不达标。原来，圆圆从出生后不久到 6 个月大，一直都有吃奶后呕吐的毛病。圆圆的父母说，家里的老人说小宝宝吃奶之后溢奶、呕吐是正常现象，长大一些就好了。现在圆圆的身高体重都明显低于同龄孩子，呕吐症状不仅没有随着年龄的增长而减轻，反而越来越重了，圆圆的父母这才带着孩子来到医院就诊。

医生给圆圆做了腹部 B 超，确诊为先天性肥大型幽门狭窄。随后，专家们为圆圆进行了腹腔镜下幽门环肌切开术。术后圆圆很快就开始进食了，进食后没有再呕吐，体重也增加了，身体很快恢复正常。圆圆的父母非常后悔没有及时来医院为孩子看病，让孩子受了这么长时间的苦。

先天性肥大型幽门狭窄是新生儿常见疾病。幽门肌层不明原因的异常增厚导致幽门狭窄，胃内容物通过时不畅，患儿出现频繁呕吐。大多数患儿在出生后 2~4 周出现呕吐症状，

极少数在出生一周内或出生后四五个 months 后才发生，表现为吃奶后半小时即有呕吐，开始为少量溢奶，逐渐转为大口喷射样呕吐，呕吐物为奶汁或奶块，少数可因胃黏膜出血带有咖啡样呕吐物。呕吐后，患儿饥饿感强、食欲好，但每次吃奶都会呕吐。细心的家长还可以发现，孩子上腹部有能蠕动的“大包”，即为胃出口梗阻造成的胃形改变和蠕动波。长期呕吐，使得患儿大小便减少，体重增长过慢、营养不良，呕吐物进入呼吸道

可导致吸入性肺炎，严重呕吐者可合并脱水和电解质紊乱。

有经验的小儿外科医生，通过询问病史，结合查体时在上腹部剑突下可触及橄榄状肿块，就能对此病进行初步诊断。超声检查是无创、便捷和准确的辅助检查手段，准确率可达到 95% 以上。一旦确诊为先天性肥大型幽门狭窄，应尽早实施幽门环肌切开术。此手术时间短，术后患儿能很快进食，逐渐恢复到正常喂养奶量。

(杨红梅)



按揉承山穴治疗闪腰

□付国兵



穴位按摩是传统医学的重要组成部分。它是以中医学理论为指导，用来防治疾病、保健养生的一种治疗手段。

在日常生活中，人们腰部过于疲劳时，如果再以不正确的姿势搬运重物，容易“闪”到腰，造成损伤，通常伴有剧烈的疼痛。这时候，如果再去刺激腰部穴位，可能会痛上加痛。因此，我们不妨按揉小腿后面正中的承山穴。在按揉过程中，会有明显的酸痛感；一段时间后，您就会感觉身上微微发热，这就是膀胱经上的阳气在起效了，可以祛除外邪。当出现腰腿疼痛或者抽筋的现象，按摩承山穴也可以收到奇效。

承山，顾名思义，就是能承受一座“山”。此处的“山”，就是我们的人体。人站着的时候，小腿肚会紧张。承山穴是筋、骨、肉的一个结纽，是最直接的受力点。“山”，还有一层意思，就是我们承受的压力。按压承山穴，会帮我们缓解委顿。

在按揉承山穴时，要由轻及重，开始以患者感觉到酸痛微痛为宜，然后逐步用力，但是不要为了追求刺激量而用力过猛，造成损伤。您也可以在每日清晨睡醒时，将两腿伸到床外，两腿左右晃动，以推拿承山穴。在按揉过程中，会有明显的酸痛感；一段时间后，您就会感觉身上微微发热，这就是膀胱经上的阳气在起效了，可以祛除外邪。当出现腰腿疼痛或者抽筋的现象，按摩承山穴也可以收到奇效。

方法一：采取双手抱膝的姿势，左右手的拇指重叠置于承山穴之上，来做指压。如果有力量不足的感觉时，可立起手指来做按压。时间为 5 分钟。

方法二：仰卧位，用一只脚的拇指置于另一条腿的承山穴之下，用力按压。

(作者供职于北京中医药大学东方医院)

实用验方

呼吸道感染验方

党参、防风、白芷、黄芪、佩兰 1 周左右。此方可补肺 苍术、白术各等份，研成细 固表，适用于小儿反复呼吸 末，装入布袋中，扎紧，置于 系统感染。

(胡献国)

温阳补精验方

羊肾 2 只，杜仲 15 克，五味子 6 克。将杜仲、五味子洗净，用洁净的纱布包裹；在足量的水中浸泡 30 分钟，再煎煮 2 小时，然后放入药袋及切成碎块的羊肾，再煮 20 分钟，

加葱段、盐、味精稍微煮一下即可。可吃羊肾，喝汤。每日 1 次。此方有温阳补精的作用，可治疗眩晕健忘、腰部酸软、胫骨无力、阳痿不举者。

(欧阳军)

周身关节疼痛验方

当归尾 20 克，地龙 12 克，川芎 15 克，秦艽 12 克，香附 15 克，大活 8 克，五灵脂 20 克，桃仁(炒)15 克，沉香 10 克，没药 10 克，红花 10 克，牛膝 15 克，元胡(醋炒)25 克，

苍术 15 克，黄柏 12 克，甘草 10 克。用水煎服。每日 1 剂，服药 20 剂即可。根据治风先活血的原则，建议周身关节疼痛且不肿者应用此方。

(查金)

(以上验方仅供医师参考)

稿约

为了更好地为乡村医生的日常诊疗工作提供帮助，本版对内容进行了调整，设置了一些栏目，请您关注，并提供稿件或建议。这些栏目是：《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验之谈》《技术分享》《临床提醒》《急救技巧》《病例札记》。

投稿邮箱：wsbxcyszk@163.com

联系电话：(0371)85967002

联系人：采凤娇

QQ：757206553

来信地址：郑州市郑东新区博学路与学理路交叉口向东 30 米医药卫生报社编辑部 邮政编码：450000

欧科科技有限公司

批发零售血液分析仪(血常规)、B 超机、血糖仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C 反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。

欧科科技有限公司

网址：www.okj.net

联系电话：13703847428 13273806758

地址：郑州市花园北路新汽车车站南 300 米

中心供氧与手术室层流净化及射线防护工程 省内专业施工厂家

网站：www.zzzbo.com

地址：郑州高新区冬青街 10 号

电话：18638551113

(本版图片均为资料图片)