

认识糖尿病,不做“小糖人”

今天给大家带来的科普内容是认识糖尿病,不做“小糖人”。您能想象,因溃烂而要截肢的脚,起初只是来源于一个小小的伤口。这绝对不是耸人听闻,这是众多的糖尿病患者面临的真实事件——糖尿病足。而糖尿病患者面临的,不仅仅是糖尿病足,还有失明、心梗、脑梗,甚至是死亡。

你以为糖尿病是中老年人的专属疾病吗?近些年,糖尿病人群在“马不停蹄”年轻化,十几岁二十几岁得糖尿病的人越来越多。著名艺人郭德纲就是在他三十几岁的时候患上糖尿病。

那么好好的一个人,怎么就得糖尿病了呢?这就要从血糖说起。对于我们身体的组织细胞而言,葡萄糖就是能量的来源,就是美食。每天我们身体里60万个细胞都要点餐。因此我们的胃肠道就像一个大的食品加工厂,把我们吃进去的各种美食都转化成葡萄糖。

那么问题来了,这些葡萄糖怎么转送到细胞呢?这个时候金牌外卖员胰岛素诞生了,胰岛素每一天每一顿勤勤恳恳地把葡萄糖转送到细胞内,以供细胞享用。而细胞吃不了的葡萄糖就被胰岛素送到肝脏储存起来。开始的时候这日子过得还不错,可是当今社会人们普遍缺乏运动,我们的细胞不需要那么多的能量,但是面对琳琅满目的美食,有多少人能拒绝呢?去吃个夜宵



吧,去大排档点个龙虾、烧烤……胡吃海喝。时间久了慢慢的我们的细胞吃不动了,当这一天胰岛素拎着葡萄糖到细胞门口敲起了门:“开门开门快开门,你的外卖到了,你的葡萄糖到了。”“吃不动了吃不动了就是不开门”,敲不开门的胰岛素,只能把送不出去的葡萄糖送到了肝脏。很快肝脏这个小仓库就爆仓了,无处安置的葡萄糖被随意地扔在大街上、血管中,这就是高血糖。外卖总部胰岛发现了这样的危机,于是召集更多的胰岛素并要求现役胰岛素加班加点的工作,此时我们去检查身体,会发现我们的胰岛素水平会比正常人高,这就是胰岛素抵抗,也是身体给我们发出警告。

如果我们不加以重视,继续胡吃海喝,开始的时候胰岛素还能给



扫一扫 看视频
视频制作 金建华 葛秀丽

你没日没夜给你加班加点的送,可是谁受得了这样的工作强度呢,很快病倒的病倒,辞职的辞职,胰岛素的人手也不足了,这就是胰岛素功能障碍。此时我们的身体面临着双重危机,首先葡萄糖送出去没人接收,其次送葡萄糖的人手也不足,在这两个因素的影响下我们的血糖就蹭蹭蹭越来越高了,糖尿病就真的来了。那我们该怎么办呢,跟我一起做以下四点预防糖尿病:

- 少一点 吃饭七分饱,油盐都要少;
- 粗一点 主食粗点不要细,水果整吃不榨汁;
- 狠一点 不抽烟不喝酒,生活规律很重要;
- 勤一点 跑跑跳跳少不了,坚持运动身体好。

盐城市中医院内分泌二科 孙姗姗

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

立秋之后怎么吃

市民陆女士来电咨询:秋天人容易暴躁、火气大,有什么食材可以改善?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:立秋后,气候常伴“干”“燥”“热”等特征。中医认为,苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪,许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重,所以秋令饮食养生应忌过燥的食物。

茄子:民谚有“立夏栽茄子,立秋吃茄子”之说,立秋正是吃茄子的好时候。中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气的功效。

南瓜:入秋以后,气候干燥,皮肤黏膜水分加速蒸发,身体容易出现燥热情形。中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃经,具有补中益气、消炎止痛、润燥的功效。

藕:常言道“荷莲一身宝,秋藕最补人”。中医认为,藕性寒,甘凉入胃,可消瘀凉血、清烦热、止呕渴。

银耳:银耳有麦冬之润而无其寒,有玉竹之甘而无其腻,诚润肺滋阴之要品。银耳对阴虚火旺、虚热口渴、喉乾干痒等症均有一定疗效。需要注意的是,风寒咳嗽、大便泄泻者不宜常吃银耳。

山药:山药中含有的皂苷黏液质有润滑作用。山药能够滋阴润肺,对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。



专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记

寻医问药

健康论坛

杏林馨香

心灵健康驿站

医患连线

敬告读者

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养,用心、用情、用力让群众更有“医”靠,盐阜大众报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”,切实提高可读性,增强服务性,加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点话题,联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构,以及全市各大医院和各级医疗卫生机构,定期开设“健康有约”:征集

热点话题,特邀名医解答,刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊医讯以及“寻医问药”等信息;“四季养生”:传播养生资讯,分享保健知识,刊发具有科普价值的养生体验和长寿探秘,以及介绍“家庭用药”科普知识;“营养学堂”:关注食疗食俗,倡导营养膳食,介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”;“杏林导航”:引领中医养生,弘扬中药文化,传递科学养生理念。

“名医馆”:开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑,通过“专家

撷英”专栏为读者推介在各科领域有突出专长的盐阜名医;适时推出“健康论坛”(涉及健康话题的随笔、杂谈)、“杏林馨香”(构建良好医患关系的个案报道)、“医生手记”(约请一线医生撰写救死扶伤案例心得和医院纪事)、“医患连线”(刊登读者来电咨询和患者感谢信)、“心灵健康驿站”(刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答)、“急救小贴士”(邀请急救专家答疑解惑,宣传推广医疗急救科普知识,提高公众自救互救能力)等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题,同时启动全媒体宣传机制,《盐城晚报》每周8版,《盐阜大众报》“健康”版、“我言新闻”客户端、盐城新闻网、“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

