



糖尿病患者如何控制血糖

六院在线

提到糖尿病相信大家都不陌生，它的发生将会严重的危害到患者的身体健康，会导致体内的血糖严重升高，另外还会特别的痛苦，那么不幸患上糖尿病要怎么办呢？其实日常生活中健康的饮食习惯，不仅对糖尿病治疗有着莫大的帮助，另外对糖尿病预防也有事半功倍的效果。

接下来我们来重点看一下糖尿病患者一般吃哪些食物比较好。

1. 坚果。坚果不仅有助于抑制饥饿，还能够提供健康脂肪、镁和纤维。核桃等坚果富含蛋白质、不饱和脂肪和纤维素。在最近的一项研究中发现，每天吃约70克坚果，可使糖化血红蛋白水平降低8%，大大降低患糖尿病的风险。

2. 绿叶蔬菜。医生表示，菠菜、羽衣甘蓝、莴苣等绿叶蔬菜富含叶酸及多种维生素、镁等矿物质、可溶性纤维，这些都不会影响到血糖水平。有研究也显示，食用更多绿叶蔬菜而不是水果的女性，患2型糖尿病的风险更低。另外，食用更多的绿叶蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝等热量和碳水化合物含量较低的蔬菜还能达到瘦身的效果。

3. 鱼肉。食用鱼肉较多的糖尿病患者，除了能稳定血糖外，患心血管疾病的风险也会降低。同时，胆固醇水平能够得到改善，心脏死亡的风险也较低。建议尽量选择富含欧米伽3脂肪酸的鱼类，如三文鱼、鲑鱼、沙丁鱼等。

4. 小扁豆。小扁豆中含有可

溶性和不溶性膳食纤维。可溶性纤维有助于缓解人体对淀粉中糖分子的吸收。而不溶性膳食纤维有助于延长消化过程，防止血糖猛升导致的糖尿病。

5. 初榨橄榄油。初级橄榄油适合糖尿病患者食用，尤其是初榨橄榄油，其含有多种抗氧化剂，能降低C反应蛋白，可降低人体内炎症，保护和修复心血管系统，防止血糖波动对血管造成的损伤。

以上就是小编为大家介绍的，适合糖尿病患者吃的食物，希望对大家有所帮助。需要注意的是，在控制血糖的同时，也要注意饮食营养均衡，均衡的饮食对于治疗糖尿病有很大的帮助的，因此不可一味偏颇。

据健康网

分秒必争 有序抢救

一呼吸和心跳骤停患者转危为安

日前，59岁的李某无明显诱因突发胸痛、大汗、伴有濒死感，症状持续不缓解，家人看情况不对，紧急送往市六院心内科抢救治疗，在送往医院的途中李某出现意识丧失伴抽搐，口吐白沫。

患者到医院后，市六院副院长、心血管内科主任赵森立即查看病人情况，病人心电图已呈直线，心跳呼吸骤停。赵森立即指挥开展抢救工作，同时迅速将抢救人员分为三个抢救组：第一组负责给予患者气管插管，进行有创呼吸机辅助呼吸，建立呼吸支持。中心静脉置管开通中心静脉通道，建立高级生命体征支持及高级生命监测。第二组负责对患者持续的胸外心脏按压，实施高级循环支持，防止患者心、脑、肾等重要器官因长时间缺血、缺氧所致的恶性并发症。第三组

负责患者的合理用药及边缘性工作。通过紧张而有序的抢救，心肺复苏一个小时后，患者终于恢复窦性心跳，血压逐步回升到收缩压94毫米汞柱，舒张压60毫米汞柱。抢救成功后，赵森又为其制订了详细的康复治疗计划，经过全科医生和护士的共同努力，在接受后续治疗后，患者情况良好，并于近日痊愈出院。

王丹



简介

郭清华，市中医院内二科副主任，主任中医师，1991年毕业于山西中医学院，本科学历。擅长心脑血管疾病，糖尿病的中西医结合诊治。市医学会心血管专业委员会副主任委员，河南省中医学院兼职副教授，2010年4月获漯河市“五一劳动奖章”，2002年~2003年在北京西苑医院内科进修。

漯河市中医院

保健固本 养生

地址: 漯河市交通路649号 电话: 2139611

护肝需警惕“祸从口入”

肝脏被比喻为人体的“化工厂”，是人体新陈代谢最旺盛的器官。爱护肝脏先要管好自己的嘴，警惕“祸从口入”。

1. 饮食有度。生活中酗酒，摄入过多高蛋白、高脂肪食物容易导致酒精肝、脂肪肝。此外，一些不健康的饮食习惯也应该引起重视。比如经常吃火锅也可能会增加肝脏负担，其“麻”、“辣”、“烫”特性，对肝脏具有刺激性；此外，涮肉时不知不觉吃下许多未煮熟的肉，增加了肝的消化负担。

2. 不乱吃药。三十出头的张女士因不满日渐花白的头发，自己购买何首乌生吃，令她意外的是头发没变黑，整个人却变黄了。咨询医生后，她才得知是乱吃何首乌后产生的药物副作用，更让她目瞪口呆的是，她被诊断得了药物性肝炎。生活中常有一些人，十分迷信保健品所谓的“调理”功效，热衷减肥药、美容药、补药等，殊不知，“是药三分毒”，“调理”的结果是药物之间相互作用对人体产生了副作用，直接伤及了肝脏。

医生表示，近些年，滥用药物引起的肝脏损伤有不断上升的趋势，尤其是滥用抗生素、保健品等。因此在不明药理、药性的情况下千万别胡乱吃药。

当我们的肝脏有异常时，它会主动发出诸如身体感到疲乏无力、肝区有疼痛、出现肝掌等信号。对此，医生指出，肝脏释放出这一系列的预警信号其实在提示我们要有防范和治疗措施了。最简单的做法就是去医院检查肝功能。在检查中，1次~2次肝功能检查中转氨酶偏高还不能确定肝脏有了问题，还需要持续的检查。

据人民网

简介



赵森，市六院副院长，心血管内科主任，主任医师。获得漯河市“五一劳动奖章”、漯河市“健康卫士”称号，是我市心血管内科学科带头人之一。现任河南省全民健康促进心血管分会委员、市医学会心血管分会副主任委员、市医学会高血压防治专业分会副主任委员。擅长各种急危重症的抢救及冠心病、心肌病、高血压病、高脂血症及老年病的诊治，对急性心肌梗塞快速诊断及溶栓治疗有独到之处。

联系电话：0395-596221



植得口腔无痛种牙直播，报名最后2天

口腔现金存折仅剩18本，专车免费接送种牙 申领热线：0371—8888 2777

由《大河报》、德国种植牙协会及植得联合主办的“德国标准种牙月”在河南拉开帷幕。德国、韩国种植牙中原“论剑”，究竟是注重品质和美观的精密德国种植牙技高一筹，还是强调实用性和性价比的韩国种植牙独具匠心？活动期间，代表德国种植牙的栗主任和代表韩国种植牙的高主任将为顾客亲诊。

4月9日植得种牙直播，德国、韩国种牙高手巅峰对决

众所周知，德国、韩国种植牙代表着欧洲和亚洲至高水平，“德国标准种牙月”引来德国、韩国种

牙技术首次巅峰对决，德国、韩国两大种植牙体系究竟存在哪些不同之处？各自又有哪些独到之处？为让河南广大缺牙者了解德国、韩国种植牙体系的优势，4月9日植得种牙直播，德国、韩国两大种植高手，将用高超的德国标准种牙技艺打造让河南人民称赞的德国、韩国种植牙样板工程。

栗主任表示，本次活动吸引了很多种过牙的人，“显然他们以前没有接触过德国数字化种植，对于术前模拟种植手术并预览术后效果，通过3D打印技术制作数字4D种植导板感到十分惊奇，尤其是德

国种植牙精工4.0标准无痛舒适种牙体验，让他们十分满意。”代表韩国种植牙的高主任真诚地说：“栗主任所用的德国种植牙技术的确先进，速度和品质名不虚传，尤其在种植深度、角度、环切牙龈精细度及无出血的把握上，确实值得韩国种植牙学习和借鉴。我本人从事种植牙十余年，观摩栗主任德国种植技术后，我发现在德国种植牙的品质和精细化上，韩国种植牙有需要学习的地方。”

300元抢价值16000元口腔现金存折，仅剩18本

栗主任表示，德国种植牙植入

后数分钟就可与骨组织开始紧密结合，快速、牢固地“生根发芽”在牙槽骨内，术后当天即可进食。

此外，德国种植体拥有卓越的长期稳固性，咀嚼性能和使用寿命都高于普通种植体。相比韩国种植牙强调实用性、性价比，注重品质和美观性的德国种植牙更受河南人民欢迎。

6类缺牙人适合领口腔现金存折，植得种牙省大钱

为让顾客节省大量种牙费用，植得河南首发价值16000元口腔现



众多顾客来植得领取“现金存折”

金存折，成为人人争抢的“香饽饽”，目前仅剩18本，300元可申领。

6类缺牙人适合领现金存折：1.单颗、多颗牙缺失。2.全口或半口牙缺失。3.牙齿松动。4.活动假牙不适者。5.活动牙修复失败者。6.烤瓷牙失败者。漯河广大缺牙者请拨打0371—8888 2777提前报名申领。

王丹

(豫)医广[2015]第12-04-608号