

## 健康指南

别让甜蜜成为负担  
年轻人警惕  
中招糖尿病

晚报讯 以往,在人们的印象中,糖尿病似乎是中老年人的专利。现如今,随着人们生活水平的提高和生活方式的转变,糖尿病年轻化的趋势愈发明显。11月14日是“世界防治糖尿病日”,南通六院内分泌科主任彭婷瑜提醒:当出现多饮、多尿、多食和不明原因的体重下降(三多一少)等症状时,应警惕糖尿病的发生。

31岁的小李两年前查出患有糖尿病,一直通过注射胰岛素和口服药物来控制血糖。最近,他感觉有些头晕、乏力,担心血糖出现大的波动,来到南通六院内分泌科就诊。

“门诊上,二三十岁患糖尿病的年轻人不在少数,除遗传因素之外,更多是与睡眠不足、身体活动少、吸烟和酗酒、高糖高脂高盐饮食等不良生活方式有关。”彭婷瑜介绍,糖尿病是一种慢性病,危害潜移默化。长期血糖浓度过高对视网膜、肾脏、神经系统、心脑血管系统等器官造成持续性损害,导致糖尿病视网膜病变(严重时甚至失明)、糖尿病肾病(严重时会发展为肾衰竭,出现尿毒症)、心脑血管疾病(心梗、脑梗)、糖尿病足(甚至截肢)等慢性并发症,还会出现糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗、乳酸性酸中毒等急性并发症,严重时可危及生命。

彭婷瑜表示,控糖是一个长期的过程,需要严格遵循医嘱,通过改变生活饮食方式以及调整口服或者注射药物剂量来科学控制,且循序渐进地进行。像小孙这种短期内看不到降糖效果,便自行购买其他降糖药的行为是不明智的。“对于药物的剂量、剂型以及外购药物与医嘱药物是否有相互作用,患者本身并不了解,贸然增加降糖药物种类,不仅达不到控糖的效果,还可能会加重身体负担,最终得不偿失。”

如何预防糖尿病?彭婷瑜支招:日常生活中,合理搭配碳水化合物、蛋白质和脂肪,限制高脂肪、高热量食物的摄入量,多吃粗粮和新鲜蔬菜水果,低盐少糖,戒烟忌酒;每天要保证一定的运动量,增加热量消耗,减轻体重,改善胰岛素抵抗,抑制餐后血糖值升高;从40岁开始,每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖;除血糖监测外,糖尿病患者还应遵循医嘱,定期辅助进行血压测量、尿常规、肝功能、血脂、眼底检查等,降低糖尿病并发症的风险。

通讯员 严炜 记者 冯启榕

## 康复课堂

孩子生病要“七分养”  
大补特补  
不利于康复

晚报讯 立冬后,气温下降,不少孩子出现感冒、发热等症状。“医生,孩子发热、咳嗽可以吃鸡蛋、喝牛奶吗?”“服药期间有什么忌口?”“医生,等病好了可以吃肉吗?”近期,在市中医院儿科门诊上,不少宝爸宝妈这样咨询儿科医生。

市中医院儿科主治中医师黎彦麟介绍,小儿外感期间的确要忌口,这是因为儿童脏腑娇嫩,脾胃功能较弱,生病期间更要重点保护,如摄入过多,或吃了不好消化的食物,反而会增加脾胃负担。一旦脾胃无法运化,就会化湿痰瘀、加重病情。因此,孩子生病期间,一定要清淡饮食,拒绝生冷、甜品零食等。

那么,孩子病好了,总可以吃点好的补一补了吧?“孩子生病期间消耗大,吃得也少,家长看在眼里、疼在心里,就想着给孩子多做点好吃的补补,但这么想就错了。”黎彦麟解释,《黄帝内经》记载,“病热少愈,食肉则复,多食则遗”,意思是说在疾病刚有好转时,吃肉或者过食,可能导致疾病复发。这就是中医要求忌口的原因所在。孩子刚病愈、身体还未完全恢复,脾胃的消化也是如此,还不能很好地消化食物,一旦吃得不合适反而会使病情反复。

怎么吃才能让孩子快点康复呢?黎彦麟这样支招:饮食要清淡、好消化,素食为主,七分饱为佳,让虚弱受损的脾胃自我恢复。早晚餐像白粥、小米粥、山药粥、素包、全麦面包、豆浆等都是可以的,中餐可以吃软米饭或汤面、各种清炒素菜,如果孩子没胃口也不要哄喂。如果一定要吃水果,可选择煮苹果这样加热后的水果。

记者了解到,目前,市中医院儿科针对儿童的生理、病理特点,拟定了外感恢复期的中药方剂,利于孩子更快恢复。体弱的孩子可以选用合适的膏方进补,增强抵抗力,还可以配合中药穴位贴敷激发阳气。“若要小儿安,常带三分饥与寒。”黎彦麟用这12个字与广大宝爸宝妈共勉。

通讯员 仲轩 记者 冯启榕

# 美味上市也要悠着点 说一说不能和柿子同吃的食物



CFP供图

晚报讯 眼下,螃蟹正肥,柿子也大量上市了,这两样都是“吃货”们不可辜负的美食。然而,民间常说:柿子+螃蟹=砒霜?到底柿子和螃蟹能不能一起吃?市中医院营养科专家给出了明确答复:不能!

专家介绍,柿子含有鞣酸,鞣酸会与螃蟹中的高蛋白质结合成不溶于水的沉淀物——鞣酸蛋白。当胃里的胃酸较多时,鞣酸蛋白和食物中的果胶、纤维素等,把食物残渣黏合在一起,在胃内形成胃柿石,会造成胃部不适。

此外,专家提醒吃柿子还有其他注意事项:第一,不能空腹吃,柿子含有较多的鞣酸及果胶,在空腹情况下,鞣酸

和胃酸相遇之后,会增加胃中的酸度,刺激胃黏膜,甚至形成胃结石。第二,不吃柿子皮和生柿子。柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮中,在柿子脱涩时,不可能将其中的鞣酸全部脱尽,如果连皮一起吃更容易形成胃柿石。另外,没有完全成熟的柿子鞣酸含量也比较多,为了降低风险,提醒大家一定要食用熟柿子。第三,不与高蛋白食物同食。除了螃蟹外,柿子同样不宜与虾、鱼、牛奶、鸡蛋等高蛋白食物同食,高蛋白食物在鞣酸的作用下,容易凝固成块,形成结石。需要注意的是,酒精会加速胃酸与鞣酸的反应,因此酒后慎食柿子。

通讯员 仲轩 记者 冯启榕

## 食用即食熟肉制品要当心 谨防肉毒中毒严重可致命

晚报讯 近期,国家食源性疾病监测系统识别多例因食用即食熟肉制品、自制发酵食品引起的肉毒中毒病例。市疾控中心食品安全与学校卫生科科长黄建萍提醒:市民应谨慎选择网购即食食品,不购买、不食用来历不明或小作坊生产的真空包装的散装熟肉制品、发酵类食品,特别是需要冷藏保存的即食熟肉制品。

肉毒中毒是一种严重的中毒性疾病,病死率较高,主要由于摄入被肉毒毒素污染的食品引起。黄建萍介绍,肉毒毒素是肉毒梭菌等梭状芽孢杆菌产生的一种神经毒素,分为A、B、C $\alpha$ 、C $\beta$ 、D、E、F、G共8个型别,其中,A、B、E、F四个型别可引起人类中毒。“肉毒毒素主要作用于神经末梢,抑制乙酰胆碱的释放,导致肌肉麻痹,严重者可因呼吸衰竭而死亡。”她强调,肉毒中毒一年四季均可发生,引起中毒食品种类因地区和不同饮食习惯而异,我国主要以家庭自制发酵食品(如臭豆腐、豆酱、面酱等)、风干肉制品等为主。

肉毒梭菌等在自然界广泛分布,主要以芽孢的形式存在于土壤和动物的粪便中,很容易污染食物。黄建萍解释,肉毒梭菌芽孢极其耐热,一般蒸煮温度很难将其灭活,但由于肉毒梭菌是严格厌氧菌,其芽孢在温暖、潮湿、厌氧的环境下才能发芽、繁殖、产毒,因此,氧气和温度是控制其危害的关键因素。“散装即食肉制品不宜抽真空常温保存,需要冷链运输、保存的预包装即

食熟肉制品购买后应尽快冷藏,不应长时间失去冷链保护。同时,肉毒毒素不耐热,通常100℃加热10分钟就可将其破坏,彻底加热可有效预防肉毒中毒。”黄建萍提醒,旅游、出差时从当地门店、市场等购买的散装熟肉制品不建议再进行真空包装。需要冷藏保存的即食熟肉制品和散装熟肉制品不要远途常温快递或携带,应在冷藏条件下储存和运输,并尽快食用。

此外,市民在家庭制备植物性发酵食品(如臭豆腐、豆瓣酱、面酱等)和腊肉、腌肉、风干牛肉等肉制品时,应当确保原辅料的清洁,除去泥土和杂质,尽量防止猪、牛、羊肉在屠宰、贮存、运输过程中被粪便和泥土污染,制作过程保持卫生。

南通疾控提醒:肉毒中毒潜伏期一般为12~48小时,患者早期通常有疲倦乏力、头痛、头晕等症状,后期可出现视力模糊、眼睑下垂、声音嘶哑、吞咽困难、呼吸困难等。食用可疑食物后,一旦出现上述相关症状,应立即就医治疗,并携带剩余食物。

一般而言,摄入肉毒芽孢对成人的危险性相对较小,但婴幼儿肠道菌群尚未完全建立,肉毒芽孢会在婴幼儿肠道中发芽、繁殖、产毒,发生感染性肉毒中毒,因此,一定要科学冲调、制作和喂养婴幼儿食品,做好容器的清洁消毒,不立即食用要及时冷藏,防止环境中肉毒芽孢对这些食品的污染。

记者 冯启榕



CFP供图