

血糖控制核心是吃得对 食材多样化 注意种类和时间

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

通讯员 朱燕 本报记者 徐小翔

时下,正值体检季,不少人收到体检报告后,看着超标的血糖指数,心里没了底,没想到这种“富贵病”悄悄找上自己。

绍兴文理学院附属医院慢病康复科主任卢曙芳表示,随着我国居民生活方式和膳食结构的改变,

糖尿病患病率逐年上升,已成为老年人最常见的慢性病之一。饮食治疗是糖尿病治疗的基础,做好膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心。很多糖友经常询问医生:什么能吃,什么不能吃?

糖尿病饮食是不是素食饮食?当然不是。

糖尿病饮食应遵循平衡膳食原则,在保证营养素摄入充足的同时,调整优化食物种类和重量,做到食物多样、主食定量、蔬果奶豆丰富、少油、少盐、少糖。

推荐糖尿病患者膳食能量宏量营养素占总能量比为:蛋白质15%-20%、碳水化合物45%-60%、脂肪20%-35%。膳食能量来自于谷物、油脂、肉类、蛋类、奶类、坚果、水果、蔬菜等食物。

糖尿病人群能喝粥吗?可以。但是,应注意避免白米粥,食材多样化,可以适当加一些小米、玉米、燕麦、荞麦、薏仁等升糖指数较低的粗粮。其次,放慢吃饭速

度,并控制一定进食量,建议进食不超过一小碗,且喝粥同时可以多吃蔬菜等血糖生成指数低的食物增加饱腹感,并增加营养素的全面摄入。

得了糖尿病能不能吃水果?

在血糖控制比较理想(空腹血糖小于7.8毫摩尔每升,餐后血糖小于10毫摩尔每升,糖化血红蛋白小于7.5%)、病情稳定(不经常出现高血糖或低血糖的情况)前提下,推荐糖友进食水果补充维生素等营养素。

进食的水果建议选择热量及含糖量较低的水果,比如苹果、草莓、西瓜、枇杷、樱桃等,且每日进食的量建议控制在一个拳头左右量。

吃水果的最佳时间应放在两餐之间,比如说早上7时吃的早饭,中午11时吃中饭,水果最好放在上午9时左右进食。切记水果不能立刻在餐后吃,否则会使血糖水平更高。

肥胖会破坏大脑 对营养物质应答

新发表的一项研究显示,大脑对特定营养物质的应答在肥胖个体中会减弱,且减重后也不会恢复。

美国耶鲁大学医学院设计一项对照试验:向30名健康体重个体和30名肥胖个体的胃部直接注射特定营养素(脂类或碳水化合物),同时测量脑活动。体重健康的个体在注射营养物质后表现出特定的脑活动模式和多巴胺释放(与积极感受有关),但这些应答在肥胖个体中会减弱。此外,减重10%(进行12周节食)并不足以让肥胖个体恢复这些应答,这表明肥胖背景下的大脑会出现长期适应,这种适应在成功减重后仍然不变。

科学家认为,该研究为今后探索肠-脑轴信号转导对减重维持和体重反弹的可能影响提供了重要参考。
据《科技日报》



邵现红
讲种牙故事

108

只因相信邵院长 漂洋过海来种牙

很多人牙齿出了问题能拖就拖,或者将牙龈出血、牙痛等问题粗暴归因于“上火”,并一味地“祛火”,挨过去了就不再放在心上,只有痛到无法忍受的时候才想着去医院。实际上,等到牙齿剧烈疼痛时,往往问题已经较为严重,可能已深入牙髓,需进行根管治疗。

牙疼就是病 疼起来就得治

本期的人物是从美国回来的71岁李老师,李老师这一生是幸福的,爱人疼爱,晚辈孝顺,但人生总有遗憾。李老师在儿子8岁时,突然连续多日高烧,去医院检查发现是系统性红斑狼疮。红斑狼疮的症状多种多样,她跑了不少医院,也吃了很多药,但是病情只能得到控制,无法痊愈。

由于长期、大量应用免疫抑制药,李老师的免疫力下降,牙齿陆续大面积龋坏断裂。10年间,龋坏断裂的牙齿相继脱落。李老师只能去医院对上颌下颌都做了烤瓷桥修

复。这一口烤瓷牙桥一直伴随李老师到2018年。5年前,李老师的原生牙上颌、下颌开始陆续出现炎症、松动。去医院一检查,医生说,上下原生牙都松动了,全部牙齿都要拔掉,以后只能用活动牙,还有一种办法就是种植牙。考虑到李老师的身体情况,医生建议用活动牙。

但李老师的内心是想种牙的,她和爱人又去咨询了两家三甲医院种植科。然而,每家医院医生都不敢给李老师种牙,她只能选择其中一家医院做了活动牙。随着牙龈萎缩,活动牙也并非一劳永逸,需要定期更换合适的尺寸,接连换了3副以后,活动牙又出现固位不牢的问题。

每次看手机铺天盖地的种植牙广告,李老师种牙的小火苗又燃烧起来。她把这一想法告诉了儿子。儿子说:“妈,我先问一下我国内的医生朋友,如果可以,您和爸可以回国几个月把牙种好再来美国”。

漂洋过海来种牙 正逢集采落地时

李老师儿子在美国工作,所以李老师跟老伴一直住在美国帮忙带

孙辈。因为在美国李老师没有社保,看牙种牙非常贵,而且也不知道哪个种植医生种植技术好,所以,李老师儿子向国内的医生朋友打听。医生朋友说:“你母亲的红斑狼疮病史复杂,一般的医生做不了,有个叫邵现红的医生做疑难杂症的案例比较多,在种植牙领域算资深的种植专家了,你父母回国可以去他医院详细咨询一下。”

2023年5月16日,回国才休息了两天,李老师和爱人就带着这么多年厚厚的病历来到杭州国大口腔门诊部。拍了影像CT后,邵院长详细地了解了病情,向李老师两人详细讲解了分部进行的全口牙方案。第一步,5月18日先用“一日得”技术种植下半口,第二步,6月9日再用“一日得”技术种植上半口,尽量让上下牙一起恢复,这样他们就能早日回美国。

术后,李老师说:“虽然身体仍受红斑狼疮困扰,但现在有了一口好牙,可以让我吃得好吃得有营养,加上家人对我的体贴,我真的很幸福了。谢谢,邵院长。”

邵院长对李老师说:“感谢您对我的信任,我儿子在国外实习,我知

道国外的医疗保险,牙科保险通常不包含在内,看牙种牙不是一般的贵,所以,一些即将出国的人都会选择在这之前把牙治疗好。”

最后告诉大家一个好消息:浙江种植牙集采政策已于2023年4月起落地实施,国家的这一新政策,是降低患者种牙成本,让人人都能看得起牙,都能拥有一口好牙。

如果您有种牙的各种疑问,欢迎拨打版面上方的热线电话免费咨询。

通讯员 柯娟 记者 林乐雨

邵现红院长简介:

邵现红,杭州国大口腔院长,毕业于浙江大学口腔医学院,主任医师,资深种植专家,《计算机引导技术在牙种植、骨移植及修复重建中的应用》和《一步一步做好上颌窦底骨增量》两本医学专著译者,现为以色列Cortex种植体全球技术顾问,瑞士SIC种植体中国区技术总顾问,美国ZUGA种植体数字化种植中心总顾问,欧洲种植学会(EAO)会员,多次荣获国际种植修复比赛大奖,完成大量高难度种植病例。