

26. 保健品可以替代药物对糖尿病的治疗作用吗？

保健食品，是指具有特定保健功能的食品，可以是普通食品的形态，也可以使用片剂、胶囊等特殊剂型。常常以补充维生素或矿物质等营养物质为目的，在标签说明书上可以标示保健功能，但不能标注治疗效果。

按照《食品卫生法》规定，合法的保健食品必须取得“两证”：一是要取得国家食品药品监督管理局核发的“保健食品批准证书”；二是生产该保健食品的企业必须取得省级主管部门核发的“保健食品生产企业卫生许可证”。获批准的保健品在其产品外包装上都会印上“保健食品”的蓝帽子标志，并有“国食健字”“卫食健字”批号以及卫生许可证号。糖尿病患者在购买保健品时一定要查看批准文号 and 规定标志，以免上当受骗。

27. 什么是妊娠糖尿病？
妊娠糖尿病就是指在怀孕以前没有糖尿病，在怀孕的中期或晚期出现的糖尿病。分娩以后，大部分人发展成为 2 型糖尿病，少部分人可能是 1 型糖尿病，还有一部分人血糖正常了，但是这类人有可能在若干年后也变成 2 型糖尿病。临床数据表明有将近 30%的妊娠糖尿病妇女以后可能发展为 2 型糖尿病，妊娠糖尿病更容易发生在肥胖和高龄产妇。

由于胎儿和自身需要较多的营养，妊娠期糖尿病患者的进食量不应象其他类型糖尿病那样严格，一般可在其他类型糖尿病饮食控制的基础上加 20%~30%，以保

糖尿病的常识与防治(六)

内二科主任 赵洪民

证在整个妊娠期间体重增加不超过 9 公斤。切忌妊娠时还在减肥，这不但不利于胎儿发育，并对母亲也有害，而且糖尿病酮症发生的机会也大大增加。

28. 妊娠糖尿病与糖尿病妊娠有什么区别？
与妊娠糖尿病不同的是，糖尿病妊娠就是先有糖尿病后怀孕了，妊娠之后糖尿病仍会持续存在。不管是妊娠糖尿病还是糖尿病妊娠，都属于高危妊娠，不仅容易分娩出体重在 8 斤以上的巨大儿，而且会增加新生儿的死亡率。对母亲自身而言，也会产生较大的危害。因此必须积极加以治疗。

对于糖尿病疾病早期和症状较轻的孕妇，通过饮食可以将血糖控制在正常水平。如果不能控制，在控制饮食的基础上胰岛素治疗。不能服用降糖药，因为口服降糖药在孕期可以通过胎盘影响胎儿，可能造成死胎；在哺乳期可能通过乳汁造成婴儿的低血糖。值得注意的是，对血糖的控制水平要比正常人稍高一些，否则容易导致死胎。

29. 儿童糖尿病有什么特点？
儿童糖尿病是指 15 岁或 20 岁以前发生的糖尿病，绝大多数为 1 型，即胰岛素依赖型糖尿病。据世界卫生

组织最新统计，全世界已有糖尿病患者 1.25 亿人，其中儿童糖尿病占糖尿病病人的 10~15%，并且其发病率正在逐年增加。儿童糖尿病多见于肥胖或有家族遗传倾向的少年儿童，多在 10~14 岁发病，也有早于 5 岁时即发病的。

与成人不同的是，由于儿童生长需要较多的营养，患儿的食物应富含蛋白质和纤维素，限制纯糖和饱和脂肪酸。饮食控制以能保持正常体重，减少血糖波动，维持血脂正常为原则。另外，儿童糖尿病必须使用胰岛素进行治疗。儿童糖尿病患者血糖波动虽较大，但他们的尿糖与血糖相符率较高。因此对于较难采血的儿童，可以通过尿糖监测病情。

30. 老年糖尿病有什么特点？
老年糖尿病是指 60 岁以上发生的糖尿病，绝大多数为 2 型糖尿病，多数起病缓慢，早期一般没有任何症状，部分老年糖尿病在出现了并发症之后才确诊为糖尿病。老年糖尿病患者大多没有“三多一少”的典型症状，而且容易并发心、脑、肝、肾疾病。

老年糖尿病患者同样需要通过控制饮食、适当体力活动和体育锻炼以及口服降糖药来控制血糖。如需采用药物治疗，应避免作用强且作用持续时间长的降糖药。有些患者在降糖同时需要进行降血压和降血脂的治疗。用药时还需注意老年人的肝、肾功能。当口服降糖药疗效减低或已有明显的合并症者宜尽早改用胰岛素。



新生儿

验足跟血的重要意义

妇产科护师 屈崇蔚

新生儿足跟血筛查是指在婴儿出生 72 小时后采集足跟血进行的检查。主要针对发病率较高，早期无明显症状但有实验室阳性指标，能够确诊并且可以治疗的疾病。

目前我国列入筛查范围的项目有苯丙酮尿症和先天性甲状腺功能低下。这两种疾病如果不及时治疗可造成宝宝智力严重低下，但是如果在新生儿期早发现、早诊断、早治疗，可以避免对宝宝造成严重伤害。

一、苯丙酮尿症(PKU)
是一种常染色体隐性遗传性疾病。因宝宝苯丙氨酸代谢障碍，尿液中排出大量苯丙酮酸等代谢产物而得名。苯丙氨酸是人体必需的氨基酸之一，经食物摄入体内后，部分被人体用于蛋白质合成，其余部分被转化成其他物质。宝宝体内苯丙氨酸不能正常代谢，而蓄积在体内，引起中枢神经系统的损伤和一系列的病理改变。

▲患病信号：患病宝宝会逐渐出现头发由黑变黄、皮肤变白和眼睛虹膜变浅，肌张力增高、步态异常、手部细微震颤、肢体重复动作等神经系统异常。尤其值得家长注意的是宝宝尿液有非常难闻的老鼠尿味。此外，宝宝还容易有湿疹、呕吐、腹泻等。

▲治疗：采用低苯丙氨酸饮食治疗，既要保证宝宝正常生长发育需要的各种营养素的供给，又要避免摄入过多苯丙氨酸。一旦确诊，应立即治疗，治疗越早，预后越好。

二、甲状腺功能减低症（CH）
是由于先天性因素使甲状腺激素分泌减少，导致宝宝生长障碍、智力落后。

▲患病信号：新生儿主要表现为不爱动、不爱哭、反应差、爱睡觉、肌张力低下，此外还常常有喂奶困难、腹胀、便秘、生理性黄疸延长、体温低等。

▲3 个月后可逐渐表现为：特殊面容（颜面臃肿、眼距宽、鼻骨扁平、舌头大而宽厚且常伸于口外、毛发干枯）；特殊体态（身材矮小、上身大于下身、头大颈短）；特殊站立及行走姿势（腰椎突出、膝微屈、行走摇摆）；特殊发育（宝宝抬头、坐、走及出牙均较晚，前囟闭合迟，智力落后）。

▲治疗：给宝宝补充甲状腺素即可。
宝宝在出生超过 72 小时以上，并且在不超过满月内，采集足跟血，如检查出此病国家免费治疗，治愈率达 95%以上。如果不筛查，将来得病后是无法治愈的。一般采集足跟血后大约一个月以内出结果，如果化验为阳性，则怀疑相关疾病，需要复查，那就得再次采血，如果化验报告为阴性，就不需要再采血了。医疗机构通过电话或信函方式通知新生儿疾病筛查阳性的宝宝家属，所以孕产妇及家属在分娩院所留电话和通讯地址必须真实、有效。

希望每个家庭都重视新生儿疾病筛查，早发现、早治疗，给孩子一个智力正常、身体健康的人生。

骨折早期饮食宜清淡，多汤水而富于营养，少食油腻、煎炸食物，口味不宜过于辛辣。不必太拘泥于民间种种“发物”之说。但应戒烟限酒，以免影响骨折愈合。因为尼古丁使四肢末梢血管收缩，血压升高，血小板凝集，造成骨折部位缺血延迟愈合。酒精与多种药物间有相互作用，会影响药效或产生不良反应。增加优质蛋白摄入量。蛋白质含量高的食物有瘦肉、蛋类、乳制品。少喝浓茶，多吃富含纤维和维生素的水果蔬菜，可增加肠蠕动，防治卧床期间发生便秘。

含维生素的饮食，有利于创伤及手术后愈合和康复。1、富含维生素 A 的食物如韭菜、莴笋叶、胡萝卜及鸡蛋、全脂牛奶(不可空腹喝)、鸭蛋、鹌鹑蛋等。2、富含维生素 C 的食物包括新鲜蔬菜、番茄及柑、橘、鲜枣、草莓、猕猴桃等水果，有利于促进骨胶原纤维生成，有助于骨痂连接。
含无机盐及微量元素的饮食，在创伤愈合中起重要作用。1、多食富含铜、锌、铁元素的食物如瘦肉、肝、虾米、豆制品等。2、钙的补充亦不可缺少，如虾米、芝麻酱、豆制品、奶制品等。

骨科护士长 杨明环

骨折患者的饮食

慢性胃病患者饮食原则

重症监护病房护师 马然

慢性胃病的发生与日常不良生活习惯、饮食习惯密切相关，治好胃病关键在于防治和调养。所谓“胃病三分治，七分养”就是说的防治结合。慢性胃病容易反复发作，饮食调养和营养配餐应遵循以下几个原则：

- 1、少吃油炸食物。这类食物不容易消化，会加重消化道负担，多吃会引起消化不良，还会使血脂增高。
- 2、少吃腌制食物。这些食物中含有较多的盐分及某些可致癌物，不宜多吃。
- 3、少吃生冷、刺激性食物。生冷和刺激性强的食物对消化道黏膜有较强的刺激作用，容易引起腹泻或消化道炎症。
- 4、规律饮食。研究表明，有规律地进餐，定时定量，可形成条件反射，有助于消化腺的分泌，更利于消化。
- 5、定时定量。要做到每餐食量适度，每



日三餐定时，到了规定时间，不管肚子饿不饿，都应主动进食，避免过饥或过饱。

6、温度适宜。饮食的温度应以“不烫不凉”为度。

7、细嚼慢咽，以减轻胃肠负担。对食物充分咀嚼次数越多，随之分泌的唾液也越多，对胃黏膜有保护作用。

8、饮水择时。最佳的饮水时间是晨起空腹时及每次进餐前 1 小时，餐后立即饮水会稀释胃液，用汤泡饭也会影响食物的消化。

9、注意防寒保暖。胃部受凉后会使胃的功能受损，故要注意胃部保暖不要受寒。

10、避免刺激。不吸烟，因为吸烟使胃部血管收缩，影响胃壁细胞的血液供应，使胃黏膜抵抗力降低而诱发胃病。少饮酒，少吃辣椒、胡椒等辛辣食物。

11、补充维生素 C。维生素 C 对胃有保护作用，还能增强胃的抗病能力。因此，要多吃富含维生素 C 的蔬菜和水果。

选购防晒衣时应该关注以下几点：

- 一、要关注防紫外线 UPF 指数，这一点很关键。
- 二、要关注颜色，深色比浅色的防紫外线性能好。
- 三、要关注面料，面料厚的比薄的好，面料结构紧密的比疏松的好。
- 四、要关注标识标牌，不要被皮肤衣和防风衣所迷惑，不少商家拿皮肤衣和防风衣冒充防晒衣，辨识的方法还是要看标识标牌中是否有 UPF 指数的相关说明。
- 五、要关注透光性和细密度。将防晒衣对着太阳，透光越多，防紫外线效果越差，但是如果细密程度高，透气性又无法保障，所以挑选时应在二者之间做一个平衡。有条件者，可将防晒衣蒙在紫外线灯上，就很容易看出防紫外线的效果。（摘自健康报）

选防晒衣

注意事项

