

## 【抗糖一线】

栏目主办: 郑州晚报健康部  
 栏目协办: 协和阳光糖尿病预防与干预工程郑州中心  
 主持人连线: 18638119157

本栏目愿为糖尿病朋友搭建一个健康的沟通平台,如果您有糖尿病方面的问题,尽请告诉我们,会有糖尿病专家在第一时间及时回答您的问题。

救助问题:为什么血糖控制得正常还会出现并发症?

# 春季防治有“五招” 糖尿病患者要记牢

春季是疾病的高发季节,对于糖尿病患者来说,这个时候是个险要的“关口”,糖尿病患者受早春乍暖还寒的气候影响,很容易感染上呼吸道疾病,甚至容易诱发各种糖尿病并发症。因此,王宏才博士提醒,有五招可供读者借鉴。



本期专家: 协和阳光糖尿病预防与干预工程主席 王宏才博士

#### 专家简介:

世界卫生组织传统医学合作中心、中国中医科学院医学博士、研究生导师,世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会副秘书长,兼国际资格(水平)考试机构副主任。协和阳光糖尿病预防与干预工程主席。

## 第一招:防 狙击对手:感冒

春季糖尿病患者感冒后血糖变化很大,原来已经控制良好的血糖水平会突然上升,不适症状随之而来。“因为糖尿病患者机体

抗病能力很差,感冒后机体无力驱邪,比正常人更难治愈,病程延长到几周,甚至一两个月。”

## 第二招:捂 狙击对手:余寒

俗话说:“春捂秋冻”,这对糖尿病患者尤为重要。由于寒冷的天气还没有真正过去,糖尿病人因末梢神经的病变,有时并不能精确地感觉到温度的变化,所以,不要急着脱掉棉衣,尤其要注意手脚的保暖。

此外,春季多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃,故应多食富含优质蛋白质、维生素、微量元素等的食物,适量增加紫菜、苦瓜、山药、胡萝卜、洋葱、大蒜、黑木耳等食物的摄入。

## 第三招:爱 狙击对手:忧郁

中医认为,若情志过激或抑制不舒,可表现为稍受刺激即生气发怒,怒则伤肝,肝失疏

泄,郁而化火,火旺灼伤阴津,则引起血糖升高。因此,患者自身要注意情志调节。

## 第四招:动 狙击对手:肝气

在阳光明媚、风和日丽、鸟语花香的春天里,可到郊外散步、踏青、临溪戏水或登高望远陶冶情操,也能使血糖下降,病情得以好转。

另外,专家提醒,锻炼是糖尿病康复的主要方法之一。经常运动,能够控制病情,减少并发症。但是,糖尿病患者最不宜早晨锻炼。

## 第五招:忌 狙击对手:甜点

糖尿病患者可以适当食用一些低升糖食品,包括碳水化合物的主食,最好是粗细粮搭配,可以吃些含粗膳食纤维较高的食品。副食可以以绿叶菜、菌菇类,瘦肉以猪里脊、牛里脊为主,还可以吃些清蒸鱼、蛋

清。需要禁忌的食品有油炸食品、动物内脏、各种含糖饮料、含糖量高的碳水化合物、白酒、巧克力、冰淇淋、浓汤、浓茶、咖啡、奶茶、果珍、含糖奶粉等。

记者 蒋晓薇

## 睡眠日义诊宣传将举行

3月21日是第十二个世界睡眠日,而2012年世界睡眠日主题是:“多睡一小时”。“多睡一小时”主旨是通过提高人们的睡眠质量,延长夜晚深睡眠的时间,把睡眠质量提高一小时。

在世界睡眠日来临之际,为了让更多的人关注并了解有关睡眠的健康知识,提醒大家关注睡眠,郑州市第八人民医院、郑州市心理卫生协会及郑州市科协于3月21日上午8时30分至12时,在郑州市科技馆联合举办大型义诊宣传活动,届时将由多名资深精神、心理卫生专家到场为大家提供服务。 杨须 席娜

## 郑大二附院为300名妇女免费体检

3月11日,郑大二附院开展了“为了姐妹们的健康与幸福”大型公益活动,为300名城市下岗、残疾、低保及进城务工的妇女免费提供妇科检查。

据悉,该活动由中国癌症基金会主办,GE医疗(中国)集团等公司协办,由全国31所省市医院承办。这次公益活动中,郑州大学第二附属医院组织专家举办了乳腺和子宫颈镜检查咨询义诊及健康课堂活动。此外,郑大二附院生殖中心开展了有关优生优育及不孕不育大型讲座并发放爱心联系卡,凭此卡均可免费享受阴式B超一次。 董丽敏 彭永强

## 郑州博爱眼耳鼻喉医院为警察献爱心

3月14日,郑州博爱眼耳鼻喉医院到郑州交警四大队,为200多名警察对春季五官多发疾病进行了详细的筛查。

郑州博爱眼耳鼻喉医院李冀汴院长表示,此次免费体检为期两周,医院将为各公安战线的警察朋友提供免费的专业体检,并且提供免费或优惠政策:免费超声乳白内障手术100例;近视激光手术资助2000元手术费;鼻炎、鼻中隔偏曲、鼾症等耳鼻喉手术给予500至5000元的援助。 董丽敏 程亚飞

# 糖尿病并发症检测通知

普查项目: 心、脑、足、眼、肾、神经等并发症发生发展情况  
 报名电话: 0371-68567610 68567620

为了让广大糖友早日摆脱糖尿病并发症的毒害,切实减轻糖尿病患者的经济压力和精神负担,“协和阳光糖尿病预防与干预工程”联合多家医疗机构举行“糖尿病并发症公益普查”活动。凡糖尿病患者凭个人有效证件均可报名参加,每天限定检测40名。(机会难得,请抓紧时间报名!)

## 免费检测病变器官 并发症发生早知道

为了配合“糖尿病并发症公益普查”活动的举行,最近,“协和阳光”工程引进新一代并发症(AGEs)检测仪,对您的身体各大系统功能全面检测,通过红色(重度)黄色(中度)蓝色(轻度)绿色(正常)四个数据化指标,使并发症一目了然。具体检测内容包括:

- 检测毒糖AGEs含量。让您现场了解你身体的毒糖含量
- 检测毒糖AGEs沉积与器官病变的具体位置。专家现场指出病变部位,让治疗更有目标性。
- 检测由毒糖AGEs引起的并发症危险等级。

现场了解并发症的具体状况,专家与您商讨应对措施。

#### ● 对检测者作出全面的健康评估报告。

全面评估,走出“摁下葫芦起来瓢”的误区。

1949年,日本发现生物电人体十二经络检测原理,引起世界震惊;

1957年,美国提出闻名的良导络诊疗学,研制出了符合中国人体质的AGE数字健康分析系统;

2007年,AGE数字分析仪获国家药品监督管理局医疗器械认证;

2008年,解放军总医院、协和医院首批购进AGE数字健康分析仪运用到临床检测,结果精确全面。

科学现已证实,“毒糖(AGEs)”是导致糖尿病患者血糖升高、并发症发生、发展的罪魁祸首,提前监控“毒糖(AGEs)”将为糖尿病的预防与治疗提供极其重要的参考价值,实为广大糖尿病患者的福音!

该检测做到了糖尿病指标的“全面,客观,准确,形象”。检测方便,快捷,准确,每次仅需10分钟,无创伤,无不良反应,每天检测限40名。有需要的糖尿病患者请尽快提前报名预约。



#### 专家简介 曹国栋 教授

毕业于中国医学科学院协和医科大学,博士生导师,卫生部医促会高级官员,享受国务院特殊津贴待遇。现任北京协和生物工程研究所高级研究员、协和阳光全国糖尿病预防与干预工程组委会组长。现年80岁高龄,在糖尿病研究与治疗方面有四十多年临床经验。现场患者均可和他面对面交流。为您的健康保驾护航!

## 清除体内毒糖 享受健康生活

北京协和生物工程研究所百名专家依据“毒糖”理论;针对疾病的分子病理机制,建立了一系列体外分子、细胞筛选模型。细胞模型的建立主要是根据细胞信号传导系统在重大疾病中的异常改变机制,以报道基因为主要技术手段。利用细胞模型和已有的高通量药物筛选设备对小分子化合物及中药分离提纯物进行高通量、并行多靶点筛选,从

而得到每一个被筛选对象的生物活性指纹谱,并通过利用生物信息学和化学信息学的手段从中挑选出有一定作用的候选化合物分离提纯物,再利用生物芯片技术进行系统的跟踪分析,历经4年攻关研发出全新一代海洋生物制剂——“桑海胶囊”。

通过清除糖尿病人体内毒糖,增加胰岛素量和敏感度,减少蛋白与糖结合的数量,

恢复胰岛正常功能,从源头上抑制“毒糖”再生。糖尿病患者身体各项功能恢复正常,血糖平稳控制,并发症得到根本遏制,糖尿病人也能享受健康生活的乐趣!

报名电话: 68567610 68567620  
 全国监督电话: 400-812-8812  
 (检测不收任何费用)