

央视新闻

认识糖尿病

糖尿病是一种以血糖升高为特征的代谢病。

目前我国糖尿病患者数 9700 万
糖尿病的患病率约 1.5 亿

糖尿病有这几种类型：

- 1型糖尿病：目前无法治愈，常见于儿童和青少年，需要终身治疗并终生胰岛素治疗。
- 2型糖尿病：占糖尿病患者数 90%以上，分为单纯胰岛素抵抗型、胰岛素分泌不足型、胰岛素作用缺陷型等。
- 妊娠糖尿病：指孕妇在怀孕期间出现的糖尿病，产后自行恢复正常。
- 其他特殊类型糖尿病

央视新闻

这些糖尿病前兆 你有没有“中招”？

如果符合以下条件之一，你就属于糖尿病高危人群：

- 高血压（收缩压≥140mmHg，或舒张压≥90mmHg）
- 生活中经常久坐
- 超重或肥胖
- 有糖尿病家族史
- 有三大儿女（出生体重≥4kg）或生过巨大儿
- 有糖尿病前期史
- 有糖尿病史
- 有糖尿病史

央视新闻

糖尿病患者有这些特征

如果出现以下情况：

- 吃得多
- 饮得多
- 尿得多
- 体重减少

并且符合以下任意情况：

- 空腹血糖水平≥7.0mmol/L(126mg/dl)
- 一天中任意时间血糖≥11.1mmol/L(200mg/dl)
- 口服葡萄糖耐量试验后2小时血糖水平≥11.1mmol/L(200mg/dl)

说明已经患有糖尿病！

注：自己测血糖时请勿空腹，不要用工业酒精。如果结果不准确，请到正规医院检测。

央视新闻

科学控糖 建议这样吃

主食篇

主食吃多少？

建议按需摄入，可首选全谷类，具体摄入量因人而异。

主食吃什么？

在营养的基础上，建议粗细主食搭配食用，其中全谷物、杂豆类应占主食总量的1/3。

主食何时吃？

建议饭后进餐和零，在一餐的最后吃饱。

担心血糖升高就一餐生食都不吃，这不可取哦~

以上建议来自中国营养学会《中国居民膳食指南》《中国糖尿病膳食指南》《中国防治糖尿病指南》。

央视新闻

科学控糖 建议这样吃

副食篇

蔬菜这样吃

蔬菜都要有颜色蔬菜，每日摄入500克左右。
“三红”：西红柿、山楂、西瓜；“三绿”：油菜、青菜、西兰花；“三白”：白菜、白萝卜、白蘑菇。

荤菜这样吃

常吃鱼类：畜肉适量，减少肥肉摄入。
少吃肥肉、精瘦肉、红烧肉等肉类制品。

零食这样吃

两餐之间适量选择低升糖指数水果，或挑选黄瓜、青葡萄等替代水果。
可选：选择坚果，但不可过多食用。

以上建议来自中国营养学会《中国居民膳食指南》《中国糖尿病膳食指南》。

央视新闻

新科技给“糖友”带来更多便利

防治糖尿病，第三届进博会带来了这些新“神器”

不用扎手指的血糖仪

只需将贴片贴在手臂上，即可全天不间断地监测体内葡萄糖数值，还能够出血样操作，让生活更便捷地进行糖尿病管理。

可兼顾空腹、餐后血糖的胰岛素制剂

模拟生理性胰岛素分泌模式，保证全天血糖“不高低”，更加贴合中国人以碳水化合物为主食的饮食习惯。

能自动调节注射量的胰岛素泵

通过对患者的血糖进行实时监测和智能预警反馈，个性化调整注射量和胰岛素的剂量比例。

平安斜土

电梯安全乘坐指南

商务楼宇、购物中心、高层住宅楼……生活在城市，我们几乎每天都会出入电梯，学会安全乘坐电梯、学会在电梯发生故障时自保是非常重要的。那么，乘坐电梯要注意哪些安全问题？遇到紧急情况，我们又该如何自救呢？

乘坐前注意观察

乘梯前，乘客要注意观察电梯。如果电梯挂有“停梯检修”标志，乘客不要乘坐，此外也不要搭乘没有张贴安全检验合格证或合格证过期的电梯。进入电梯前，乘客应先等层门完全开启后，看清轿厢是否停在本层，切忌匆忙迈入轿厢，以免发生坠亡事故。

勿在接缝处停留

当电梯门缓缓关上时，乘客不要强行冲进电梯，切忌一脚在内一脚在外，也不要停留在楼层与轿厢接缝处。进入电梯后，乘客应注意不要倚靠电梯门，不要将尚在滴水的雨伞直接拿入轿厢，也不要穿着湿漉漉的雨靴进入轿厢，以防细小的水流顺着层门和轿门地坎间缝隙进入井道而导致电气设备短路。

被困时保持镇静

当电梯发生故障时，乘客应保持镇静，可拨打轿厢内报警电话寻求帮助，并耐心等待救援。轿厢内氧气量有限，保持镇静也可使乘客在短时间内不会因缺氧而窒息。敲打电梯、



撬开电梯门、爬到轿厢顶部等都是危险行为。由于困在电梯里的人无法确定电梯所在位置，强行扒门只会置自身于险境。

遇下坠力求自保

如果遇到电梯冲顶或电梯下坠情况，乘客要赶快把每一层楼的按键都按下，紧握轿厢内手把，同时整个背部与头部紧贴电梯内墙，膝盖保持弯曲姿态，做好承受冲击压力的准备。

火灾中不可使用

发生火灾时，乘客应使电梯停在大火或烟雾尚未波及的楼层，然后迅速离开电梯，千万不要乘电梯逃生。因为当楼内电气线路被烧毁或断电时，电梯便会停在楼层中间，不利于电梯内的人员逃生，也不利于抢险人员展开救援，极易酿成人员伤亡事故。

入冬气温骤降，突发剧烈头痛可能是心脏病先兆

专家提醒勿忽略冠心病的非典型症状

生活中我们经常会发生头痛的情况，感冒头痛，吹风受凉头痛，连来大姨妈也会头痛……入冬以来，气温骤降，寒风入侵极容易引发头痛。很多人认为头痛忍一忍就过去了，或者吃点止疼药来缓解。但如果不明原因地突发剧烈头痛，就要当心是否患有某种疾病，尤其是在心脑血管疾病日益增多的今天，突发剧烈头痛要及时到医院进行确诊。

田大爷今年77岁，两天前突然发生剧烈头痛，一连痛了两个多小时，还伴有恶心、呕吐，急忙到医院就诊。入院后进行心电图检查得出是急性下壁心肌梗死。据田大爷介绍，头痛前并无明显诱因，也没有心慌、胸闷、胸痛、气促等心脏病的典型症状，实在没有想到会是心梗，自己和家人都以为脑部神经出了问题。

上海远大心胸医院孙宝贵教授指出，胸闷气短、心绞痛等是冠心病发作的典型征兆，但也不能对一些冠心病的非典型症状掉以轻心，忽略了头痛、牙痛等看似和心脏并无关联的疼痛。孙教授指出：“相当一部分患者在心肌发生缺血或者心绞痛、心肌梗死以后，症状表现不典型。这些症状往往被忽略，造成临幊上诊断的困难，从而延迟了诊断，甚至错误诊断。导致患者得不到及时救治，甚至发生死亡。”那么，哪些症状是冠心病的非典型症状呢？孙教授说：“心脏缺血以后，

可以表现为头痛，还可以表现为牙痛，特别是一些有牙病的患者。嗓子疼、胃疼、腹痛也是非典型症状，还有一些极其不典型的患者表现为下肢的酸麻胀，甚至足底的疼痛，这样的患者我们在临幊上都见到过。刚才提到的这些疼痛，从头痛、牙痛、嗓子痛、腹痛、下肢脚步足底的疼痛，都有可能是心肌缺血、心肌梗死的不典型表现。”

时下进入冬季，气温下降，正是冠心病高发的季节。很多人遇到头痛、背痛以为是受凉了或者累着了，在此重点提醒中老年朋友，如果身体的某些部位如头、肩、后背、胃等部位突发剧烈疼痛，一定要去医院确认一下是不是心脏出了问题，发生了冠心病。

专家简介：孙宝贵

主任医师、教授、博士生导师、国务院政府津贴享受者。曾任中华医学学会心血管病分会、中华医学学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。现任心电学会常委；心力衰竭学会常务副主委。承担和参加各种科研项目18项，共获省市级科研成果奖9项，国家专利5项（3项获上海市优秀发明专利奖）。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗，尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术，以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登