

治糖尿病，饥饿疗法不是办法

五大误区可能加重病情

□记者 黄珊



误区1:光节食不治病

市民冯爹爹今年60多岁，在一次体检中发现自己患上了糖尿病。因为常常听身边人说糖尿病是治不好的病，所以干脆不去治疗，只在平时生活中注意饮食。结果，久而久之，并发了肾病。

沈明荃称，很多人认为糖尿病是不治之症，就算不治也死不了人。其实，如果血糖不进行控制，会引发很多并发症，例如，肾病、眼病，严重的还会导致失明。但如果用药将血糖控制在正常值内，不但不会产生并发症，还能使病情逐渐好转。

误区2:不甜的食品随便吃

食物的甜味是因为其中含有葡萄糖、果

糖、蔗糖等单糖或双糖，这些糖的摄入会引起血糖升高。

沈明荃介绍，有些多糖类食物如淀粉，虽然没有甜味，消化之后却会分解成葡萄糖，同样会导致血糖升高。因此，在调节饮食中，不仅要限制含糖量高的甜食，而且对米饭、馒头、饼干等不甜的食物也要加以限制，总的原则是控制碳水化合物总量。换言之，只要保证合理的碳水化合物摄入量，甜食也可以适量吃一点。

误区3:过度节食控制病情

市民陈婆婆今年64岁，为了降低自己的血糖，便开始盲目的控制饮食，每餐只吃一点青菜，从原来的饮食无节制变成了过度控制饮食。

其实，这样的做法是不可取的。沈明荃称，开始时虽然能使血糖暂时下降，但由于营养摄入不足，人体活动所需的能量只能由身体分解脂肪来提供，可能会引起酮症酸中毒，严重者甚至会危及生命。

误区4:忽视个体化用药

“糖尿病用药强调个体化。”沈明荃称，

每个糖尿病患者都应根据每个人的具体情况，来进行选药。不同胖瘦、不同肝肾功能状况、不同年龄所用药都有所不同。

很多人认为，贵的药才是好药，其实不然。只有适合自己病情的才是好药。

市民方女士患上糖尿病多年，近年来，她一直服用的药物效果越来越差，血糖长期控制不好，以至出现糖尿病肾病，肾功能不全等症状。后来，在别人的劝说下换了一种药，可是，买来服用后不久，就导致肾损害加重。“别人用得好的药，不见得在你身上也用得好。”沈明荃称，一定要根据医嘱吃药，切勿随意擅自更换药物。

误区5:吃药治疗不复查

有些患者坚持吃药，但不注意定期复查。市民吴女士就是如此。她认为，自己一直没间断治疗，病情一定可以得到控制，便没有按医生嘱咐进行复查。

沈明荃称，吴女士这样的做法不对，因为，长时间服用一种药物可能会出现药物继发性失效的情况。

另外，定期化验血糖可以了解病情控制情况以及临床治疗效果，同时也可作为选择药物及调整药量的重要依据。

专家介绍



沈明荃

中医副主任医师、中医内科主任门诊部主任

毕业于湖北中医学院，从事临床工作四十多年，擅长治疗中医各种疑难杂症，肿瘤，甲亢及消化系统症。曾在国家级学术刊物上发表论文3篇，在省级学术刊物上发表论文3篇，在市级刊物上发表论文多篇。

咸安区中医医院
咸宁市惠民医院

★新农合定点医院
★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
★商业保险定点医院

走中西医结合之路
发挥中医特色优势

健康热线：8324525/8016228

院址：咸安区长安大道73号

网址：http://www.xaqzyy.com

酷暑天，肛肠疾病患者“坐”不住

养成好习惯，和肛肠疾病说再见

□记者 黄珊

肛肠疾病严重时会影响到患者的身体健康和日常生活。特别是在夏季，很多人因为天气热不想出门，长期坐在家里，这就使得肛肠疾病慢慢向身体靠近。我们该怎么预防肛肠疾病，出现肛肠疾病如何有效治疗？记者请教了咸宁市中医医院肛肠科主任叶华。

好习惯远离肛肠病

“长期久蹲厕所会使静脉充血，导致静脉血液回流，引起肛肠疾病或使肛肠疾病更加严重。”叶华建议，不要久蹲厕所。

另外，改变饮食习惯也是预防肛肠疾病的一个重点。叶华称，多喝水会促进肠道大便的下排，粗纤维的食物能促使肠道蠕动，有效的帮助排便，含粗纤维的食物有蔬菜、水果等。

肛肠疾病的发病很多情况下是因为长期久坐而引起。叶华建议，上班久坐一族最好适当的起来走动一下，这样可以有效预防肛肠疾病，但是也不要长期久坐，长期久坐也会使静脉充血。

专家介绍



叶华

◎湖北省肛肠学会委员

◎湖北省中医中药肛肠学会会员

毕业于湖北中医药大学，从事临床医疗工作40余年，主要研究肛肠疾病，1996年—1997年曾进修于上海长海医院肛肠外科，1999年—2000年在重庆骑士肛肠医院学习，2003年—2004年进修于北京中日友好医院肛肠科，多次参加国际性全国肛肠专业学术会。发表国家级论文十余篇，精通传统经典肛肠手术和现代微创手术，尤其对运用安氏疗法，高新技术(PPH,HCPT,COOK枪)微创治疗内痔、外痔、混合痔、肛裂、肛周脓肿、复杂性肛瘘、肛乳头肥大、直肠息肉、肛门湿疹、尖锐湿疣、肛门瘙痒等疑难肛肠疾病有独特研究和特殊疗效。



张旺

◎中国医师协会肛肠专业委员会委员

◎中华医学会外科学分会结直肠肛门外科学组成员

毕业于河北医科大学，从事临床工作近十年，主攻外科肛肠方向，2007—2008年，进修于北京中日友好医院肛肠科，熟练操作肛肠病安氏疗法，多次参加全国性肛肠专业学术交流，发表论文数篇。擅长肛肠疾病的研究与治疗，精通传统手术、现代微创手术、微创非手术治疗。尤其擅长运用高新技术(安氏疗法,PPH,HCPT,COOK枪)微创治疗内痔，外痔，混合痔，肛裂，肛瘘，直肠息肉，肛门湿疹，肛门瘙痒等各种疑难肛肠疾病。

咸宁市中医医院肛肠科简介

咸宁市中医医院肛肠科是“技术现代化、服务人性化、形象国际化”的中医特色示范科室，是湖北省重点建设专科。科室环境优美，设备先进，致力于打造华中地区最好的肛肠诊疗基地，为广大百姓提供专业、满意的肛肠疾病诊疗服务。

科室独家引进了“北京中日友好医院肛肠病安氏疗法”，“安氏疗法”是国家卫生部中日友好医院安阿玥教授发明和创新的治疗多种肛肠疾病的新疗法。此疗法微创、无痛、疗程短、恢复快、不易复发，在治疗多种肛肠疾病中取得显著疗效，得到国内外同行的公认和赞誉。同时，科室汇聚了一批经验丰富、医技精湛的肛肠疾病诊疗专家，以微创和无痛技术为特点，以中药、理疗等自然健康疗法为特色，引进了先进的诊断和治疗设备，专业治疗内痔、外痔、混合痔、肛裂、肛瘘、便血、便秘、肛门潮湿、肛门狭窄、肛乳头肥大、肛周脓肿、肛周湿疹等肛肠疾病，在保证疗效的同时最大限度地降低人体的不适感，体现对患者的关怀。

肛肠科全年365天无休，坐诊时间从早上8:00到下午18:00。科室实行男女分诊、中西医结合诊疗，安全无痛，有效杜绝复发，为咸宁地区饱受肛肠疾病困扰的患者轻松找回健康。

中医养生堂

咸宁市中医医院

健康热线：8897872

全国免费咨询电话：400-0715-606

网址：www.0715gc.com