



■本报记者 张靖超 通讯员 王妹琴

众所周知，糖尿病饮食对于糖尿病患者而言是一大重要的辅助作用。良好的饮食对于糖尿病的治疗有着很好的帮助，反之则会带来一定的负面影响。因此糖尿病患者在饮食方面更要注意。夏季糖尿病患者饮食该注意什么？

“粮食要严格按照规定量吃，不能

多吃，也不能少吃，更不能不吃，还要均匀地吃。”三亚市人民医院内分泌科主任医师李贵湘认为，由于每个人对食物的消化、吸收及利用有差异，一些数据只是框架，参考，在实际应用中要固定主食，用副食调节体重，超重时减少副食量，体重轻时增加副食量，当达到理想体重时，吃副食的量以体重不增不减为合适。

“不吃或者少吃主食可以更好地控

制血糖，这种说法是错误的。”李贵湘称，蔬菜中的土豆、白薯、山药、藕、荸荠、芋头、蚕豆主要成分是淀粉，应算作主食，不应算作蔬菜。

她表示，每日可摄入300—500克的蔬菜。此外，糖尿病肾病患者本身有多尿的特点，加之夏天气温高，体内水分容易丧失，会增加心脑血管病的风险，多饮水是十分必要的。

李贵湘建议，夏天上市的水果多，

患者得有选择地吃热量较低的水果，比如西瓜等。而苹果、梨等含糖量高的水果则是患者尽量少吃或者不吃。水果应在两餐之间食用，并将水果热量计算到患者每天摄入的总热量里面。也就是说，吃了水果就得减少主食的摄入量。血糖高于10mmol/L的患者，应尽量不食用水果。

另一方面，夏季运动应当以步行、做操、打太极拳等轻松的运动方

式为宜，且运动量不能过大，运动时间不能过长。同时，糖尿病患者更应注意作息安排，尤其保证正常的睡眠时段与时长。李贵湘认为，此类患者睡眠时间应与常人无异，尽可能保证每日6—8小时的睡眠时间，且不要熬夜。

“如果睡眠质量不好，不仅会对第二天的工作生活产生影响，会对血糖造成一定的波动。”李贵湘说。

## 糖尿病患者 应慎防糖尿病足

■本报记者 张靖超 通讯员 王妹琴

糖尿病除了血糖升高之外，对人体的不良影响主要体现在各种并发症上，如心血管并发症、眼部并发症、糖尿病足等等。炎炎夏日，对于糖尿病患者来说，除了要注意调整药物和胰岛素，控制好血糖，更要关注皮肤健康。

专家认为，糖尿病患者的胰岛素分泌或利用障碍，使得糖、蛋白质和脂肪的代谢都出现紊乱，他们的皮肤组织含糖量增高，表面皮脂的屏障作用遭到破坏，抗皱能力下降，很容易感染真菌，容易发生手足癣。因为糖尿病病人末梢血液循环差，存在局部营养障碍，手足癣发生时，就可能发展为经久不愈的慢性溃疡，甚至坏疽。

三亚市人民医院内分泌科主任医师李贵湘认为，糖尿病患者若血糖控制不好，某些感染的几率会有所增加，所以糖尿病人夏季尽量避免穿凉鞋、高跟鞋。若穿着凉鞋，要避免脚部擦

伤、裂伤等，每日检查足部出现问题要及时就诊。一般来说，尽量避免穿凉鞋、高跟鞋，同时，较普通人群需要更好的脚部护理环境。

她认为，相比于普通的手足癣，糖尿病患者更需控制好血糖，以防止糖尿病足发生。据了解，足部是糖尿病这个多系统疾病的一个复杂的靶器官。糖尿病患者因周围神经病变与外周血管疾病合并过高的机械压力，可引起足部软组织及骨关节系统的破坏与畸形形成，进而引发一系列足部问题，从轻度的神经症状到严重的溃疡、感染、血管疾病等。

李贵湘表示，患者要保持皮肤的清洁，不用刺激性香皂和洗浴液，特别要注意保持脚趾间的干燥与通风，尽量穿柔软吸汗的鞋子。“如果血糖控制不好，一旦脚受伤，且没有发现，有可能会造成严重的糖尿病足。”李贵湘说，有不少患者都因此而截肢，所以足部的保护要特别注意。”

三亚市人民医院内分泌科主任医师李贵湘认为，糖尿病患者若血糖控制不好，某些感染的几率会有所增加，所以糖尿病人夏季尽量避免穿凉鞋、高跟鞋。若穿着凉鞋，要避免脚部擦



■本报记者  
黄媛艳  
通讯员 王妹琴

老泪纵横，常用形容极度悲伤或激动。可在医院的眼科诊室里，老泪纵横却有另一番解读。一些老年人常常不自觉地流泪，有的人甚至由于反复流泪，擦拭双眼，导致眼睑皮肤红、肿、疼痛甚至糜烂。这种现象就是常见于老年群体中的结膜松弛症。该病虽不至于致盲，但是给老年人的生活带来极大的不便。结膜松弛症是怎么回事？该如何防治结膜松弛症？记者采访了眼科专家。

三亚市人民医院眼科医生严少彪表示，眼睛的泪腺分泌泪液，泪液经泪道排出，一般情况下泪液不会溢出眼睑。流眼泪常见的原因，一种是泪道堵塞，泪液排出受阻；二

## 老年人“老泪纵横” 可能患上结膜松弛症

是眼部刺激使泪液分泌过多，来不及排走；三是眼睑位置异常，泪液无法达到泪点。

老年人究竟是何种原因导致常流泪？严少彪解释，人到了一定的年纪，皮肤容易变得松弛。同样的，60岁以上的人群，覆盖在白眼球外面的那一层“皮肤”也会发生松弛，这层“皮肤”医学上不叫眼睑皮肤，常称为眼睑结膜。

结膜松弛症为老年常见病，一般不会致盲，主要症状就是不自觉地流泪，开始主要是迎风流泪，后来在室内也不自觉地流泪，有的人甚至由于反复流泪，擦拭双眼，导致一系列的眼部皮肤不适。

常年流泪必然会降低患者的生活质量，日常生活中，人们该如何防治结膜松弛症呢？

严少彪认为，合理膳食和适当运动不仅有助于身体健康，也能增加皮肤弹性，延缓皮肤过早衰老松弛。

但患有高血压、贫血等病症的人群，需在专业人士指导下“量身定制”锻炼计划，避免盲目运动危及健康。

他说，通过运动和饮食，改善自身身体状况的同时，对于重度的结膜松弛症患者而言，手术复位是常见的治疗方法。由于导致流泪的原因众多，患者出现长期流泪症状后，应前往正规医疗机构寻求医生确诊病因。绝大部分结膜松弛症患者，无需通过手术治疗，可采用局部按摩和湿毛巾热敷等方式，基本上能缓解症状。

严少彪说，需要手术的重度结膜松弛症患者，手术方法主要有四种，包括结膜新月形切除术、眼轮匝肌移位缩短术、结膜缝线固定术、结膜切除羊膜移植术等。具体应该采用什么手术方法，医生会因人而异，需要根据患者的具体病情，决定采用合适的手术方案。

## 夏季蚊虫叮咬有办法

夏天蚊子多，被蚊子咬了怎么办？

**方法一：大蒜片敷。**把大蒜切成片，然后在被蚊虫叮咬处反复敷数分钟，有明显的止痛去痒消炎作用，就算被叮咬处已经变成大包或发炎溃烂，都可以用大蒜擦，一般12小时以后即可消炎去肿，溃烂的伤口24小时后可痊愈。

**方法二：涂洗衣粉。**人体被毒蚊子叮咬后不仅红肿起包且刺痒难忍，可用清水冲洗被咬处，不要全擦干，然后用一个湿手指头蘸一点洗衣粉涂于被咬处，红肿消失后用清水将洗衣粉冲掉。

**方法三：抹肥皂。**被毒蚊子叮咬后会有一种毒液，这种毒液是酸性的，用碱性肥皂也很有效果。用碱性肥皂洗过之后，注意别用手挠，很快就会好。

**方法四：抹牙膏。**可以用牙膏沾一点水，在起包的地方涂抹均匀。牙膏最好选择消炎作用比较强的，效果比较好。

被蚊子叮咬后，如果叮咬处很痒，可先用手指弹一弹，再涂上花露水、风油精等。用盐水涂抹或冲泡痒处，能使肿块软化，消炎止痒。也可切一小片芦荟洗净掰开，在红肿处涂擦几下，能消肿止痒。（桑玖）

## 苦夏难熬易烦躁 几个妙招传清新

苦夏难熬，人的身上热汗不停流，情绪也不知不觉中变得烦躁起来。这里介绍几个小妙招，让你一天都有清新的感觉。

第一，根据情绪调整工作计划。夏天很多人一天中情绪波动很大，比如上午昏昏欲睡，傍晚脑子清醒等。可以根据适当调整工作安排，比如，白天见客户、整理材料，把写方案、做报表等需要精确思考的工作留到傍晚。

第二，多锻炼，避免觉得自己太胖。很多人到了夏天会特别在意自己的形象、身材等，一旦发现自己长胖了、穿不上漂亮的衣服就很恼火。加强锻炼是最好的办法，可以多跑步、游泳、打球等，即使没有真的减肥，运动也会让你快乐。

第三，按时睡觉，防止失眠影响情绪。最好坚持每天按时上床睡觉，保证7—9小时的睡眠，让自己的生物钟调整好。

第四，做些有意思的事情，应对生活变化。孩子放暑假，会增加很多琐事，让人头痛。不妨给孩子活点料，用幽默化解生活的烦恼。比如，讲个笑话，听段相声，抽时间陪孩子露营等。

第五，和朋友一起战胜酷暑。天气热了，谁都不好过，可往往越想天越热、越想越难受。不如约上朋友，找个地方一起乘凉，聊聊天、说说新鲜事，帮你分散注意力，忘记天热的烦恼。

（凤凰）

## 专题

主编：卓兰花 美编：庄和平

# 肿瘤“绿色”治疗不是梦， 用自己的细胞治疗自己的病

——海口市人民医院肿瘤科为肿瘤患者播撒绿色生命阳光

2011年、2012年，生物细胞免疫疗法连续获得诺贝尔医学奖和生理学奖；

2013年，《科学》杂志将肿瘤生物免疫治疗列为十大科学突破的首位。



生物治疗中心的工作人员进行细胞培育，为患者提供国际先进的肿瘤生物(细胞免疫)治疗。

现，我们所说的肾癌、乳腺癌、胃癌等等，都是全身疾病在局部的表现，所以单纯的头疼医头，脚痛医脚，是不可能完全彻底治愈癌症的，需要全身性的疗法，比如生物细胞免疫治疗技术。”彭大为解释道。

“生物细胞免疫疗法从患者体内取出‘婴儿’时期的单核细胞，然后对其进行培养，把它培养成具有监视和杀死癌细胞能

力的‘武士’，再输入到患者体内。”彭大为形象地向记者介绍了生物细胞免疫疗法的核心理念，并向记者展示了一段培养细胞杀死癌细胞的记录视频。

彭大为说，“与传统治疗手段不同，生物治疗在激活、提高患者自身免疫机制的同时，能够抑制肿瘤细胞的繁殖，不仅可以有效地杀灭残存肿瘤细胞，还可预防肿瘤

的复发和转移，进而提高患者的生活质量，延长患者生存期。”

### 生物疗法纳入医保 报销比例最高可达90%

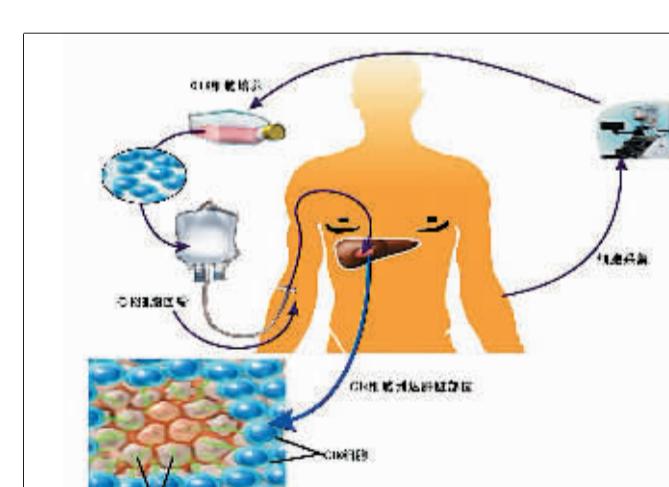
“生物治疗采用的是患者自身的免疫细胞，所以安全、高效，不会给人体免疫系统带来损伤。”彭大为说，生物疗法被认为是继手术、化疗、放疗之后的第四种肿瘤治疗方法，也是目前最“绿色”的一种治疗方法。

“当前国际上应用DC-CIK细胞治疗肿瘤技术已经非常成熟。”彭大为介绍，在临床应用中特别是对于手术后肿瘤病人清除残留微小的转移病灶，防止癌细胞的扩散和复发，提高患者的自身免疫力等具有重要作用，对肾癌、乳腺癌、胃癌、大肠癌、卵巢癌等癌细胞的杀伤活性都很高。

据了解，海口市人民医院肿瘤科将传统的癌症治疗方法与现代高新技术结合，其综合优化的肿瘤治疗方案克服了目前大部分医院单纯采用传统手术、放疗、化疗给患者造成创伤大、毒副作用强的不足，为不适合进行手术治疗的老年体弱患者和中晚期肿瘤患者提供了更为有效的治疗方法。

海口市人民医院肿瘤科一直以其国际先进的肿瘤治疗技术、个体优化的肿瘤综合治疗方案和国际化的肿瘤专家诊疗团队为特色，吸引和治疗了来自国内外众多的肿瘤患者。

“生物细胞免疫疗法具有适用性广，安全性高，针对性强，疗效彻底、持久、全面等优势，疗效显著。同时，这种治疗手段弥补了大病医疗保障的‘短板’。”彭大为介绍，生物免疫细胞疗法已经纳入国家基本医疗保险报销范畴，报销比例最高可达90%，对罹患癌症病人导致的高额医疗费用，大幅减轻了患者的经济压力，让老百姓



看得起病，不再因病致贫。

作为国家卫生部审批的第三类技术，生物细胞免疫治疗临床高科技含量的项目，已经被核准纳入医保，报销比例最高可达90%。中央电视台等国家权威媒体曾数次对生物细胞免疫治疗给予权威报道，《新闻联播》、《新闻直播间》、《科技之光》等栏目都对生物细胞免疫治疗新进展给予了高度关注。

### 开通肿瘤患者 就诊绿色通道

彭大为说，通过多年临床治疗经验总结，肿瘤生物治疗重中之重是GMP实验室细胞的培养、活化、扩增等环节，这也是海口市人民医院斥巨资引进整体万级局部百级洁净GMP实验室的原因所在。

海口市人民医院是国家三级甲等公立医院，也是海南省生物免疫治疗定点医院、海南省肿瘤临床重点科研基地。医院拥有

多名经验丰富的生物免疫治疗权威专家，引进尖端设备，巨资打造国际标准的GMP实验室，以一流的技术、一流的服务、一流的管理、一流的设备、一流的就医环境竭诚为肿瘤患者服务，全面呵护患者的身心健康。

为解决广大肿瘤患者“看专家难”、“疑难病确诊难”等难题，海口市人民医院肿瘤科开展会诊绿色通道，极大地方便了癌症患者的就诊。患者可以提前3—7天进行网上预约专家。（小赛）

肿瘤专家  
预约电话

0898-66189789

66280030