

媒体报道减肥能够逆转糖尿病,专家指出

减肥治疗糖尿病? 不一定适合你

■ 本报记者 符王润

“《柳叶刀》最新论文:不用吃药,靠减肥也许就能治好糖尿病”、“柳叶刀:喜大奔奔,2型糖尿病有望吃回去!”……近日,世界权威医学杂志《柳叶刀》中一篇关于糖尿病治疗的论文被各大媒体转载,引起了极大关注。“减肥就能治疗糖尿病,这太好了,不用再吃药了!”海口市民张先生在看到朋友圈转发的文章后,看到了自己摆脱降糖药物的希望。

对此,专家指出,很多媒体对此研究报道的标题容易给人一种只需减肥就能控制糖尿病的误解。这篇报道所针对的对象,是肥胖2型糖尿病患者。虽然通过减重能够控制糖尿病,但并非所有糖尿病患者都能够通过这种方法停止用药。



糖尿病分为1型、2型、妊娠糖尿病和特殊类型糖尿病。其中,2型糖尿病占90%以上。对于肥胖的2型糖尿病来说,减重是一种有效的治疗手段。海南省人民医院内分泌科主任陈开宁介绍,胰岛素是人体内唯一降低血糖的激素,与其他激素相互作用,维持血糖平衡。糖尿病的发生,主要是因为出现胰岛素抵抗,导致胰岛素的作用下降,另一个原因是因为分泌胰岛素的细胞凋亡,导致胰岛素分泌越来越少。通过改善饮食和加强运动,能够改善胰岛素抵抗,减少胰岛素分泌细胞的凋亡,促进胰岛素分泌。

“减重控制病情的前提是其胰岛素功能还不算太差,并且病程比较短,一般如果病程长达5年10年以上的,效果可能就不理想了。”陈开宁强调。

今年58岁的吴阿姨,10年前因高血

在糖尿病的治疗中,低血糖的出现也需要警惕。陈开宁表示,一些糖尿病患者在吃药后没有及时进餐,或者用的药量大了而吃的东西少了、运动量大了,都有可能引起低血糖。

陈开宁表示,低血糖一般会产生头晕、手抖、冒虚汗、肚子饿得厉害等症状,但有时也未必会有明显的症状。

“总的来说,控制饮食+运动是糖尿病患者的基础治疗方法。就算是服用药物,也得控制饮食,否则依然达不到治疗效果。”陈开宁建议,在日常的饮食中,要做到粗粮和细粮合理搭配,一天尽量保证摄取多种类型的食物,严格控制油和盐分的摄入。

精细的米面消化快,容易导致血糖升高,因此需要和粗粮搭配。在粗粮中,

减重治疗并非适合所有患者

糖找到陈开宁。在对其进行了系列检查后,陈开宁发现吴阿姨的胰岛功能还可以,建议其先不服药,采取“控制饮食+运动”的治疗方法进行控制。自此以后,吴阿姨积极控制饮食,坚持运动,体重从最初的68公斤降到了58公斤左右,她的血糖指数也恢复了正常。“吴阿姨10年来一直将体重保持在110斤左右的水平,平时如果下小雨,她都会打着伞去运动。这需要很大的毅力。”陈开宁说。

对于一些体重指数较大、自制能力较差的患者,也可以采取手术的方式,将胃部切除一部分,控制饮食,从而达到减重的目的。“去年,我们有一位患者,体重指数[体重(kg)/身高(m)的平方]将近40,由于她很难控制自己的食欲,减肥效果一直不理想。”陈开宁介绍,这位患者经过减重手术,体重减少了

许多,“但即使做了减重手术后,依然需要对饮食严格控制。其实,也就是通过饥饿疗法,来对体重和血糖进行控制。”

陈开宁提醒,只有体重指数超过28的患者,才考虑通过手术减重。“曾有医疗机构打广告称可以通过手术治疗糖尿病,其实就是通过手术达到减重目的,通过控制饮食来控制血糖。但是这种方法并不适用于1型糖尿病患者。”陈开宁指出,由于1型糖尿病患者的胰岛素已经严重不足,甚至体内已经无法分泌胰岛素,这时如果只依靠控制饮食和运动,已经无法达到控制血糖的目的,必须使用药物控制,否则会导致这类患者血糖无法得到控制而出现酮症酸中毒,严重的会有生命危险。他提醒,1型糖尿病患者千万不要听信偏方而停止用药。

糖尿病患者出现低血糖要注意

“低血糖对人体的危害也很大,严重的会导致患者不省人事甚至变成植物人,或者造成猝死。”他介绍,曾经有一名患有糖尿病的老人,在家等着儿女回来吃饭。她打电话询问儿女后,得知儿女半个小时后将到家,于是她算着时间,提前服用了饭前的降糖药物。可由于塞车,儿女一个小时回到

粗细搭配饮食均衡是关键

豆类、玉米、燕麦、淮山、番薯等都是升糖指数较低的食物,特别是豆类、膳食纤维、蛋白质和矿物质的含量都很丰富,能够起到控制血糖、降血脂的作用。对于一些糖尿病患者怕水果糖分高不敢吃水果,陈开宁表示,水果的量只要控制好,不会对血糖有影响,“比如西瓜虽然糖分高,但如果每次只吃一两片,是完全没问题的。”他强调,糖尿病患者在食物上并

家后,发现躺在床上不省人事的老人。原来,老人由于服药后没有按时吃饭,低血糖导致其头晕不适,便躺在床上休息,结果昏迷不醒。

陈开宁提醒,糖尿病患者的用药、饮食、运动的量都要固定,不要随意增减,造成血糖波动。一定要遵医嘱,用药后按时按量吃饭,避免出现低血糖。

没有饮食禁忌,最重要是把控量。规律饮食也很重要,不能一餐吃得很多,下一餐又不吃,这样容易造成血糖波动。

而对于一些人希望通过零碳水化合物的饮食方法达到减肥或控制血糖的目的,陈开宁并不提倡。他表示,人体的运转需要葡萄糖,如果人体无法从食物中分解出糖分,那么肝脏和肾脏就会自己生成糖分,但这样会对身体造成损害。

早餐

将黄豆、黑豆、燕麦、红米、黑米、黑芝麻、一小瓣核桃、几粒美国大杏仁、几粒花生等十几种食物混在一起,量出一般家庭一个量米杯的量,将这些食物一起打成糊或者熬成粥,再煮个鸡蛋,吃几片水果。

午餐
晚餐

主食可以吃
豆饭或者燕麦饭

- 肉类:一天控制在三两
- 油:不能超过一两
- 盐:不要多于一个可乐瓶盖的量
- 蔬菜:一天一两斤都可以,种类要丰富
- 水果:切片吃少量

制图
张昕

糖尿病类型被误诊,20年后“纠错”

■ 本报记者 符王润

“1型糖尿病?”近日,海口市民沈阿姨听到上海六院海口骨科与糖尿病医院(以下简称海口骨糖医院)医生对她的诊断结论后,既疑惑又惊讶。在沈阿姨20年的糖尿病史中,多次就医的诊断结果始终是“2型糖尿病”。

20年前,沈阿姨被诊断为“2型糖尿病”,并给予口服药物降糖。5年后,沈阿姨因为血糖逐渐失控开始使用胰岛素治疗。此次入住海口骨糖医院内分泌病房,医生对沈阿姨进行了胰岛功能和B细胞自身抗体检测,医生将其糖尿病分型诊断修正为:成人隐匿性自身免疫糖尿病(简称LADA),属于1A型糖尿病。

海口骨糖医院内分泌代谢科执行主任刘芳教授介绍,1型糖尿病又分为自身免疫性(1A)型和特发性(1B型),

1A型又包括经典儿童发病型和成人晚发型,沈阿姨罹患的LADA属于1A型糖尿病的一种。所以,其病因来自体内的免疫紊乱产生了破坏胰岛细胞的自身抗体,导致胰岛素分泌不足。

“正确的糖尿病分型诊断对糖尿病的治疗具有重要的指导作用。”刘芳以LADA为例,其早期临床表现类似于最常见的2型糖尿病,与经典1型糖尿病的临床表现大相径庭,因此对临床医生具有一定的迷惑性,误诊为2型糖尿病的例子时有发生。临床研究认为,LADA患者诊断后应尽早使用胰岛素治疗,避免使用促进胰岛素分泌的口服药物。

刘芳表示,从沈阿姨的个案可以看出,糖尿病的分型诊断除依赖医生对患者临床特点的了解之外,胰岛功能测定和胰岛自身抗体检测具有极其重要的作用。目前,海口骨糖医院可检测的胰岛

细胞自身抗体包括谷氨酸脱羧酶抗体(GADA)、胰岛细胞抗体(ICA)、抗酪氨酸磷酸酶抗体(IA2-Ab)及抗胰岛素抗体(IAA)。这4种抗体的检测互为补充,大大增加了包括LADA在内的1型糖尿病的检测率。另一方面,不同类型的糖尿病患者胰岛功能方面具有显著的差异。“我们可以通过精氨酸刺激试验、胰岛素释放试验评估第一和第二时相胰岛素分泌功能,辅助糖尿病的正确分型。糖尿病患者胰岛细胞对糖刺激的反应性降低,而对精氨酸的反应性仍然保留,因此使用精氨酸刺激试验可以更准确、全面地评估残存的胰岛功能。”

刘芳提醒,综合糖尿病患者的临床特点、胰岛功能、胰岛自身抗体、必要时基因型检测等科学评估,才能做出正确的糖尿病分型诊断,是为患者设计适合本人的治疗方案,即“对症下药”,以有效治疗的前提,应引起广大患者的足够重视。

医美学堂

爱美女士想让单眼皮变双眼皮,专家提醒

双眼皮手术也有禁忌

■ 本报记者 徐晗溪

术前做好充分心理准备

翟培明说,双眼皮手术又叫重睑术,虽然是美容外科非常成熟的一项手术,但一旦割了双眼皮,就很难变回单眼皮了,因此手术前,他会反复跟患者沟通,只有自愿且术前有足够的心理准备,术后才能保持一个稳定的心态。

小丁是海南大学大四学生,自从听说长期使用双眼皮贴,皮肤会有记忆功能,从而单眼皮就能真的变成双眼皮,她便常常用双眼皮贴或双眼皮胶,来保持双眼皮褶皱线,营造楚楚动人的“电眼”。最近,她突然发现眼睛不仅没有如愿变大变双,反而眼皮变松,耷拉成三角眼了。

“单眼皮、双眼皮的选择只是个人审美观的不同,其实各有各的美。”翟培明认为,如果没有勇气“动刀子”,又

寒假将至,一些爱美的大学生一方面考虑要不要趁假期去做双眼皮手术,一劳永逸地解决问题,另一方面却又担心手术风险。怎样才能拥有一对迷人的双眼皮呢?近日,海南日报记者采访海南省皮肤病医院整形美容科医生翟培明,了解双眼皮手术的相关知识。

渴望拥有双眼皮,其实选择质量过关的双眼皮贴与双眼皮胶,按照眼皮的褶皱使用,并严格卸妆,注意撕拉手法,可在一定程度上减缓眼皮松弛。

双眼皮手术非爱美人士“专利”

翟培明年龄最大的患者是位89岁的阿婆,她上脸皮肤松弛、下垂,耷拉下来盖住了眼睛,每天要提着眼皮看2个小时的电视,苦不堪言,子女便带她来做双眼皮手术;最小的病人才6岁,孩子上脸下垂,在学校里老是被同学起绰号,家长领着他来做重睑

术。“双眼皮手术并不是爱美人士的‘专利’。”翟培明说。

一般说来,如果身体没有重要的内脏器官疾病,精神正常,生就单眼皮又主动要求做双眼皮的人,都可以做双眼皮手术。翟培明认为,眼裂长、眼睑皮肤薄、鼻梁高的人,手术效果好。

有些人的双眼皮,在睁眼时却不明显,称为“隐匿型双眼皮”(内双),如果做了手术,能形成较宽的双眼皮,往往效果良好;有些中老年人,上脸皮肤松弛,往往缺乏美感,也影响视野,常有眼皮沉重感,这种情况,做双眼皮手术后,能使眼部年轻,同时减轻眼部的

不适感,也能增加眼部的视野。

“有些人并不适合做双眼皮,如眼裂非常狭小、眼球过分突出、眼脸上缘与眉毛之间的距离过窄者,先天性弱视、急慢性眼部炎症者等。”翟培明说。

切勿忽略术后恢复期

翟培明介绍,双眼皮手术主要有三种重睑术手术方法:埋线重睑法、切开重睑法与小切口微创重睑法。“只要有伤口都属于创伤性手术,就会有一定风险,故要选择正规医院,能最大程度地降低手术风险。”

埋线重睑法操作简便,创伤小,不留疤痕,消肿快,不需拆线,比较适合年轻人、眼皮较薄、眼裂长,亦无皮肤松弛的情况;对眼皮较厚,皮肤松弛及年龄较大者不太适合,并有重睑消失的可能。

切开法需切开皮肤,创伤略大,但通过切口可做上睑结构的调整,效果可靠、持久,适合于各种情况下的单睑。消肿时间略长,伤口会留下一线状疤痕。

而小切口微创重睑法,术后恢复后一般看不到疤痕。“这种方法结合了切开和埋线的优点,非常适合那些有脂肪臃肿但是没有皮肤松弛的年轻人。”

一般在双眼皮手术之后,术者的眼部会发生轻微的肿胀,但是一般3—4天就可以稍微消肿了,一个星期左右的时间就可以去医院拆线。翟培明建议患者切勿忽略术后恢复期,遵照医嘱敷冰袋与相关药膏,一定要等到伤口完全愈合、红肿消退之后才可化妆。

健康百科

名中医教你个性化养生
根据九种体质
对“症”养生

■ 本报记者 孙婧

日前,北京中医药大学终身教授、国医大师王琦在三亚市图书馆举办公益讲座,推广治未病理念、破解养生误区,并传授“中医九种体质辨识法”,开展个性化养生。

“世界上有两万六千种疾病,旧的没有完全破解,新的还在不断出现,永远跟在疾病后面走,医院就会建越多,床位越来越紧,患者也越来越多。”王琦开场的一番话引得观众频频点头。

根据中国人健康大数据显示,全国60岁以上人群患病率为56%。2016年全国医疗卫生机构总诊疗79.3亿人次。因此,“治未病”就成了迫在眉睫的事情。以此出发,王琦在讲座中,破解了公众对养生普遍存在的误区,即养生不在养,应保持适当工作与思考;养生不在补,应限制热量,避免营养过剩,每餐八分饱,对癌症、糖尿病和免疫力疾病都有很好的预防作用;养生不在同,应该根据不同的体质区分养生法。

王琦介绍了由他首创的“中医九种体质辨识法”,即人有九种体质,除了健康的平和和体质外,还有阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质。后八种体质均处于不健康状态,对应产生各类疾病。以痰湿质为例,与此相关的疾病包括代谢综合征、原发性高血压、2型糖尿病、高血脂症、单纯性肥胖等。

而在海南,人们该如何“对症养生”?“由于海南地区偏湿热,加上现代人饮食过度营养,导致脾虚,表现为腹性肥胖、睡觉打鼾、食欲不振等特征的痰湿质,就成为我们临床中患者最常见的不健康体质。”三亚市中医院针灸二科主任刘建浩补充介绍。

因此,专家建议,痰湿体质者,首当其冲应当注意简化饮食结构:以清淡新鲜为主,少盐少热量、避免暴饮暴食、少吃动物内脏、火锅等,并戒烟限酒。如此,只有正确辨识自己的体质,才能找到有针对性的养生方法。

医技前沿

激活生物钟 饿死癌细胞

美国科学家在新一期英国《自然》杂志上发表报告说,激活癌细胞内部失灵的生物钟,能削减营养供应、抑制癌细胞生长,同时不损害正常细胞。这种方法已经在动物实验中取得成功。

以24小时为周期的生物节律不仅在宏观上影响着生物的行为,还在微观上调控着每一个细胞的生长和代谢。此前研究发现,两种蛋白质REV-ERBα和REV-ERBβ是细胞内部生物钟的核心部件,控制着细胞的脂肪合成,以及对内部破损部件回收利用的自噬过程。

在健康细胞里,这两种蛋白质的含量每天有12小时处于较低水平,这期间细胞可以开展活跃的脂肪合成和自噬;另外12小时里含量较高,上述过程受到抑制。而在癌细胞里,两种REV-ERB蛋白质不起作用,脂肪合成和自噬可以无休止地开展,提供癌细胞疯狂生长所需的营养物质。

美国索尔克生物研究所等机构的研究人员利用两种针对REV-ERB蛋白质的激动剂,激活癌细胞的生物钟监管机制,达到抑制癌细胞生长的目的。

研究人员利用白血病、乳腺癌、结肠和直肠癌、黑色素瘤和胶质母细胞瘤等多种癌细胞开展的体外实验表明,激活生物钟足以杀死癌细胞,而对健康细胞没有影响。在患有胶质母细胞瘤的实验鼠身上,这种方法起到了同样的效果。

这一发现不仅为治疗癌症带来了新希望,还有助于深入理解生物节律、代谢和癌症之间的关系。研究人员接下来将分析这种疗法影响代谢的具体机制,并研究其他生物节律相关基因和蛋白质与癌症的关系。(新华)

澳研究指出:
孕妇认知能力会下降

一些孕妇常自嘲“孕傻”。澳大利亚一项新研究显示,女性在孕期内的记忆力等认知能力下降确实是普遍存在的现象,但这种现象对孕妇日常生活的影响不大。

《澳大利亚医学杂志》15日刊登的报告说,澳大利亚迪金大学的科研人员综合分析了此前20个相关研究的数据,其中涉及709名健康成年孕妇和521名非孕期健康成年女性,结果发现孕妇的整体认知能力不及非孕期女性。

与非孕期女性的对比显示,孕妇在最后3个月孕期中整体认知能力、记忆力和执行能力都有显著下降,但在孕期的前6个月没有观察到这种差异。

这项研究说,孕妇记忆力下降通常只会被孕妇本人或其家人注意到,不会对日常生活造成严重影响,但对孕妇生活质量的具体影响还需要进一步研究。(新华)