

# 患了糖尿病,甜食还能碰吗?

健康台州 疾病预防



本报记者 颜敏丹

“我血糖高,很多东西不能吃……”  
“患了糖尿病,恐怕这辈子与甜食无缘了。”  
经常听到身边患了糖尿病的人这么说。真是这样的吗?

11月14日是世界糖尿病日,记者请温岭市第一人民医院内分泌科主任医师林海洋讲讲糖尿病的那些事。

**记者问:**糖尿病是一种怎样的疾病?如何治疗?

**林海洋答:**糖尿病是一种慢性、全身性、代谢性、进展性疾病,由遗传和环境因素共同作用,导致体内胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。

糖尿病是一种慢性、终身性疾病,严重危害人体健康,典型症状为“三多一少”,即多尿、多饮、多食及消瘦。

不典型症状有:皮肤瘙痒、视物模糊、饥饿、疲倦,大部分患者可能不表现出任何症状,是在健康体检或诊疗其他疾病时发现血糖升高而就诊。

糖尿病的诊断是依据临床症状、空腹、任意时间血糖或口服葡萄糖耐量试验。

若存在“三多一少”等症,且任意时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ,即可诊断为糖尿病,同时,若空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ,或者葡萄糖耐量试验中2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 也可确诊为糖尿病。

糖尿病的治疗包括:健康教育、饮食指导、运动锻炼、药物治疗、血糖监测,也被称为糖尿病治疗的“五驾马车”。

1. 健康教育。可以使糖尿病患者了解糖尿病为可控、可治的疾病,早期规范降糖治疗,可延缓糖尿病慢性并发症的发生。

2. 饮食指导。糖尿病患者需严格控制饮食,控制高碳水化合物、高油脂食物的摄入,

同时增加蔬菜及蛋白类食物的摄入,避免食用粥类和油炸食品。

3. 运动锻炼。建议糖尿病患者餐后1小时进行运动锻炼,以有氧运动为主,每天运动时长30~40分钟,每周不少于5天。

4. 药物治疗。糖尿病患者要早期规范选择口服降糖药物治疗,对于1型糖尿病患者需尽早使用胰岛素控制血糖,使血糖控制达标。

5. 血糖监测。在治疗过程中要定期监测空腹和餐后血糖,每23个月监测一次糖化血红蛋白,以评估患者血糖控制情况。同时注意监测血压、血脂、眼底、尿微量白蛋白情况,评估患者的病情。

**记者问:**患了糖尿病,还能吃甜食吗?

**林海洋答:**糖负荷指数低的甜食是可以食用的,同时要注意控制好甜食的摄入量。目前市面上一些有甜味剂、含有木糖醇的点和酸奶,都是蔗糖的替代品,但要注意摄入量,比如木糖醇制品每日不能超过50g,否则会引起腹泻。

得了糖尿病,不少患者对米饭避之不及。那么,是否吃得越少,对病情控制越有利?

糖尿病患者不要拒绝主食。谷物里含有身体所需的微量元素以及神经生长的营养,长期不吃主食可导致其他疾病,尤其1型糖尿病患者可能会诱发酮症酸中毒。在医生的指导下,保证碳水化合物提供总能量的50%~60%,粗细搭配,少吃多餐。

对于老年糖尿病患者来说,合理的饮食是必不可少的,因为糖尿病的发生本来就和吃有关。只有改变不良饮食习惯,才能更好地控制好血糖。总热量的摄取不要太高,多吃低热量、低脂肪、低蛋白、高纤维的食品。改变不规律的作息,尤其是不要频繁熬夜应酬、暴饮暴食。

**记者问:**控血糖、血压、血脂,哪个更重要?

**林海洋答:**糖尿病的治疗是一个综合性治疗,除了积极控制血糖外,保证血压及血脂达标非常重要。糖尿病的并发症主要有两种,一种是心血管病变,会引起冠心病、中风、周围血管疾病等;另一种是微血管病变,比如视网膜病变等。

实际上,糖尿病并发症导致的死亡率有2/3都是心血管病变,而血脂和血压是心脑血管并发症的危险因素。糖友们平时除了把血

糖控制好,也要尽量保证血脂、血压达标。

糖尿病的五大慢性并发症,包括心、脑、肾、眼、足的血管疾病。糖尿病视网膜病变可能会导致失明,糖尿病肾病会引起尿毒症,糖尿病下肢血管闭塞可能会导致截肢,糖尿病还会导致引起冠心病和中等血管疾病,这些情况都是糖尿病并发症的危害。

血糖的控制是不是越低越好?

过分苛求血糖的控制,会增加低血糖发生的风险。血糖并不是降得越低越好,而是应该平稳降糖,控制在在一个较理想的范围,并尽量避免低血糖的发生。

一般患者理想的血糖控制目标为:空腹血糖 $3.9\sim 7.2\text{mmol/L}$ ,非空腹血糖 $\leq 10.0\text{mmol/L}$ , $\text{HbA}_{1c} < 7.0\%$ ,同时需根据不同患者的特点,制定个体化方案及达标目标值。严重的低血糖,可能会导致之前所有积极控糖的努力付诸东流。

**记者问:**哪类糖尿病有遗传性?哪些人容易患病?如何预防?

**林海洋答:**糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病,其他特殊类型糖尿病。2型糖尿病具有遗传倾向。

糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的,环境因素包括生活方式不健康、高脂高糖饮食、缺乏运动、性格问题等。遗传因素虽然是发病的重要因素,但并不是每一个带有糖尿病遗传基因的人都会患病。

除了有家族史,这些人也容易患病?

1. 体型肥胖者,尤其是那些“大肚子细腿”的人;

2. 已经患有高血压、血脂异常或早发冠心病者;

3. 巨大儿生产史或妊娠糖尿病史的女性;

4. 年龄 $\geq 45$ 岁,且常年不参加体力劳动者;

5. 有不良饮食习惯,吸烟、生活压力大和精神持续紧张者;

6. 长期使用一些影响糖代谢药物者,如糖皮质激素、利尿剂等。

如果要想远离糖尿病,记得做到吃动平衡,管住嘴、迈开腿,保持合理体重。饮食上,不要吃太多精制的食品,再者是对总热量的限制,营养均衡,食物要多种多样,坚持适当的身体锻炼,增加一些体力活动,养成良好的健康生活方式。

或餐后2小时血糖;通过饮食控制和运动,超重肥胖者体重指数达到或接近24。

据了解,近年来,我市高度重视糖尿病防治工作。目前,全市共建立7个省级慢性病综合防控示范区(椒江区、黄岩区、路桥区、临海市、天台县、三门县、仙居县)和2个国家慢性病综合防控示范区(温岭市、玉环市),实现慢性病综合防治示范区全覆盖。

我市作为全省营养健康食堂和营养健康餐厅试点,以建设营养健康食堂和营养健康餐厅作为健康支持性环境建设的有力抓手,确定86家试点单位开展健康生活方式行为方式干预。截至2021年底,全市累计建设各类健康支持性环境528个,开展现场活动和健康讲座16次,全民健康生活方式专项行动县(市、区)覆盖率达100%。

补足理论之钙 强化体魄之能

## 玉环法院开展执行警务联合集训

本报讯(通讯员朱晓璐 吴月媛 徐晨婷)近日,玉环市人民法院执行局、法警大队联合开展执行警务集训活动。全体干警以饱满的热情投入到党的二十大精神学习中,圆满完成执行警务、警务技能及团队协作等培训内容。

训练中,授课老师围绕执行实务,从不动产强制执行、终本案件规范化办理及后续管理、执行无纸化工作规范及操作流程、执行常见问题事项提醒等方面进行讲解。

此外,法警大队干警还集中学习

了司法警察基础理论、警务实务知识,加强体、技能的训练及应急处置演练,进一步提升基本素质和警务保障能力,为法院审判执行工作保驾护航。“作为一名执行新兵,在前辈身上我看到了执行工作中最重要的三个闪光点。第一是扎实的理论知识基础,活到老学到老;第二是将人民群众放在执行工作的第一位;第三是团结精神,在团队活动中互帮互助,在工作中主动团结人民群众。”

培训结束后,执行局干警林宇有有感而发。



## “闲鱼”上购物,却迟迟收不到货,能请求退一赔三吗?

本报通讯员黄欢

**【案件始末】**

对年轻人来说,二手交易平台除了能处置旧物,还能淘到自己的心仪之物,可如果迟迟收不到货,能请求退一赔三吗?近日,椒江区人民法院审结了一起在“闲鱼”平台海淘周边产品引发的信息网络买卖合同纠纷案件。

2021年7月,黄某在“闲鱼”平台上海货时,发现了何某正出售一款限量动漫周边产品。该产品的挂卖信息显示,何某以抽奖方式取得了原购买该产品的名额,并愿以600元价格出售该名名额。经双方沟通,黄某以600元支付了该产品的购买金额。后双方进一步约定,黄某先支付定金2000元,等产品出厂上市时再支付剩余尾款3980元。同时,何某对该周边产品设置了定金2000元的挂卖链接,黄某拍下链接并支付了2000元给何某。

2021年8月,黄某发现何某在“闲鱼”平台上的账号被封,且再无法联系上何某,只能通过“闲鱼”平台对何某的闲鱼账号、支付宝账户进行管制及追债。

2021年11月,黄某了解到该周边产品的生产商开始通知预订客户支付尾款,且现货商品也陆续在12月末出厂上市,而何某却始终联系不上,黄某支付的货款也未能退还。

为此,黄某于2022年2月23日向椒江区人民法院提起诉讼,要求何某退还黄某已支付的货款2600元,并承担3倍赔偿7800元。

法院经审理后认为,黄某通过“闲鱼”二手交易平台向何某购买动

漫周边产品,双方依法成立买卖合同关系。黄某支付了定金及加价利润后,何某未交付或未交付履行供货义务,且已失联,导致合同目的无法实现。黄某要求解除合同,并由何某返还已付货款2600元的请求应予支持。

关于赔偿3倍价款的诉讼请求,系黄某依据《中华人民共和国消费者权益保护法》第五十五条提出的。本案中,双方交易的产品数量只有1件,不符合具备较大规模经营的特征。何某虽自称收过或未履行供货义务,但并未予以证实,且其过往交易历史无法查询。黄某提供的证据不足以认定何某符合经营者的身份要件,故不支持黄某要求赔偿3倍价款的诉讼请求。

**【法官说法】**

所谓的3倍赔偿,即《中华人民共和国消费者权益保护法》第五十五条第一款针对经营者制定的惩罚性条款。该条款规定主要用于保护消费者,惩罚不诚信的经营者。当经营者在提供商品或服务实施欺诈行为时,消费者有权依据该规定主张赔偿。

“闲鱼”平台虽然为交易个人闲置物品的二手交易平台,但不能因此认定“闲鱼”平台所有卖家均为非经营者,法院需要综合销售者出售商品的性质、来源、数量、价格、频率,是否有其他销售渠道、收入等状况,综合判断销售者是否从事商业经营活动。

本案何某销售的商品从数量及销售频次等方面,均无法确认其存在长期稳定的商业经营活动,故现有证据不足以认定何某符合经营者的身份,因此黄某主张何某支付3倍赔偿款的请求不能得到支持。

## 女民警通宵照看开导 打消女子轻生念头

本报通讯员何文斌

近日,一名女子一手捧着鲜花,一手拿着锦旗,走进市公安局椒江分局前派出所,将鲜花和锦旗送到女民警顾乐手中。

10月19日晚10时54分左右,市公安局椒江分局接到报警,称在辖区某小区,有名女子站在20层窗外,随时可能会掉下去。

接警后,前派出所民警迅速赶到现场,将坐在窗外的女子安全救下,带回派出所。所领导安排女民警顾乐来开导女子。

刚到派出所,女子情绪不稳,一直在哭,并用手捂着肚子,时不时想呕吐。见状后,顾乐拿来水给女子喝,询问她的情况。在知道女子因生理期肚子不舒服,还喝了酒后,顾乐先让女辅警帮忙照看,自己则拿了热水袋给女子,还泡了杯红糖姜茶让其喝下。

因女子一直过着独立的生活,把内心包得很紧,不太适应有人照顾她,很难做思想工作。当晚,女子一想起生母对其做的事,就害怕得全身发抖,蹲在角落里,怎么都拉不出来。顾乐就像大姐姐一样,一直抱着她,安慰她不要害怕,慢慢引导其坐到椅子上。待情绪稳定后,女子才慢慢打开心扉。她告诉顾乐,她姓王,今年31岁,山西人,住在该小区有五六年了。她是家里最小的孩子,有一个哥哥和一个姐姐,生母从小就重男轻女,给她取的名字都像男孩的名字,还经常打骂她。后来,养父看不过去,就收养了她,而且对王某很好。生母离异后,又是重组组建了家庭。现在,王某的生活条件不错,于是,生母就经常打电

话逼她给抚养费,不给就要起诉她。由于害怕生母的纠缠,加上刚和男友分手,心里不舒服,王某喝了点酒后,就有了跳楼轻生的念头。

了解了王某的情况后,顾乐先试着引导她去认可自己,学会接受别人的好,这样才能听得进别人的建议。

顾乐说,她的名字其实蛮好听的,王某听后笑了一下,没有那么紧张了。顾乐又说:“你看我比你大几岁,其实我感觉你和我以前一样,一个人在外面学习工作了十几年,什么事情都不想去靠别人,让别人帮忙,但是其实别人帮助你,也是因为认可你想帮你,才愿意帮助你,这是别人表达的善意。我们要学会适当接受别人的善意,也是对别人的一种尊重和善意的回应。”王某听了,默默地点头。

感觉王某状态渐渐好转后,顾乐就慢慢和她聊起来。王某说自己想跳楼的时候也犹豫过,主要原因是因为放不下养父。顾乐顺势对王某进行引导:“其实我看得出来你是一个善良的女孩,知道知恩图报。我也知道过去的事让你觉得很痛苦,你也会觉得为什么那些磨难会发生在自己身上,可正是遭遇了那些磨难,让你变得更强大。我也知道你并不是不想去赡养生母,只是你心里走不出这个坎,但我们成年人,赡养父母是我们每个人应尽的义务,我们要学着去放下,不要和过去较真,勇敢面对,这才是最好的解决问题的办法。”

顾乐通宵照看、暖心开导,彻底打消了王某的轻生念头。王某表示,她会好好珍惜宝贵的生命,在今后的日子里,调整好状态,好好对待自己,好好生活,坚强乐观地过好每一天。

延伸阅读

## 我市登记糖尿病患者22.65万例

去年报告发病率同比有所下降

本报讯(记者颜敏丹)11月14日是世界糖尿病日,今年的主题是“教育保护明天”。记者从市疾控中心了解到,截至2021年底,全市登记糖尿病患者22.65万例,发病率为3.55%;登记糖尿病高危人群18.33万人。2021年报告糖尿病新发病例2.73万例,报告发病率为450.95/10万,较2020年下降了3.45%。

糖尿病是影响我国居民健康和生命质量的主要疾病,具有高发病率、高死亡率、高致残率,统计显示,农村居民报告发病率高于城区居民;报告发病率随着年龄增长而升高,从20岁开始呈加速上升趋势,40岁组人群的发病率增长迅速。

“糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、

心、血管、肾、神经损害或器官功能不全乃至衰竭,导致残疾或过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病足等。”玉环市第二人民医院二科主任、国家标准化代谢性疾病管理中心玉环分中心负责人郑启东说,糖尿病控制不良将产生严重危害,比如患者发生心脑血管疾病的危险性,较同龄、性别的非糖尿病人群高出2~4倍,并使心脑血管疾病发病年龄提前,病情更严重;糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一;糖尿病足严重者可导致截肢等等。

郑启东提醒大家要重视预防糖尿病,保持合理膳食、经常运动的健康生活方式;健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖

或餐后2小时血糖;通过饮食控制和运动,超重肥胖者体重指数达到或接近24。

据了解,近年来,我市高度重视糖尿病防治工作。目前,全市共建立7个省级慢性病综合防控示范区(椒江区、黄岩区、路桥区、临海市、天台县、三门县、仙居县)和2个国家慢性病综合防控示范区(温岭市、玉环市),实现慢性病综合防治示范区全覆盖。

我市作为全省营养健康食堂和营养健康餐厅试点,以建设营养健康食堂和营养健康餐厅作为健康支持性环境建设的有力抓手,确定86家试点单位开展健康生活方式行为方式干预。截至2021年底,全市累计建设各类健康支持性环境528个,开展现场活动和健康讲座16次,全民健康生活方式专项行动县(市、区)覆盖率达100%。

## 临海法院:警示破产管理人防范廉政风险

本报讯(通讯员虞帮帮 黄力韬)“要守好廉政底线、法律底线,坚持依法履职、廉洁自律,保障破产程序顺利进行。”近日,在临海市人民法院举办的“破产沙龙”上,该院党组成员、市纪委监委派驻法院纪检监察组组长余昌富为临海市破产管理人上了一堂廉政警示教育课。

近年来,破产管理人配合法院在破产审判中发挥着越来越重要的作用。今年上半年,该法

院由破产管理人参与办结的破产案件70件,处置债权1.31亿元,释放土地3.16万平方米。破产管理人的能力和素质不仅影响破产案件办理的质量和效率,还关系到企业的命运与未来。

在实践中,破产管理人存在的一些突出问题亟待解决,如在破产债权申报与审核、破产资产管理与分配、选择辅助机构等流程节点上存在较大的廉政风险,不加以防范很有可能进一

步激化矛盾,影响案件进程。

在前期充分调研、反复征求意见的基础上,今年9月20日,临海法院出台《破产管理人廉政风险节点管理规定》,对管理人忠诚履职、主动接受监督进行了正向引导,明确了管理人在破产债权审核、破产财产分配等方面的法定职责。同时,该规定还采取“承诺”+“告知”机制,进一步营造诚信信用、风清气正的破产工作环境。



党的二十大召开以来,天台创新多种形式,将宣讲党的二十大精神代表“送十说事”接待日活动相结合,组织全县280多名党代表深入基层,将党的声音送入百姓家。图为溪滨乡党代表在当地一红色遗址为群众宣讲二十大精神。

本报通讯员王鹏飞摄

11月1日,在三门县珠岙镇胡周村党建主题广场,三门县公安局珠岙派出所辖区民警兼胡周村党支部书记陈磊,向村民宣讲党的二十大精神,为乡村振兴蓝图。

本报通讯员林利军摄