

# 胡教授自己是如何应对高血糖的

5



胡大一 著  
人民军医出版社友情推荐

## [内容简介]

一个手机号码可以救命?一个手机号码可以预测和预防心血管病?中华医学会心血管病学分会主任委员、卫生部健康教育首席专家胡大一教授,将心血管病预防知识融入了一个“手机号码”14065430268中,以一种全新、简单而又实用的方法,帮助你远离心血管疾病的危害。

这个“手机号码”,可以使你未来患心血管病的危险降低90%……

## [上期回顾]

了解过跟糖尿病相关的许多不为人知的信息后,我们最关心的就是:得了糖尿病该怎么办?

## 健康指南

### 饮食干预血糖

前面已经说到,糖尿病是“富贵病”,与吃得过多、不运动、体重增加密切相关。

高脂膳食与糖尿病密切相关,这是大约70年前,有一位外国科学家曾经总结了6个国家的糖尿病与膳食关系的研究结果,最后得出的结论。他发现,随着糖类(碳水化合物)摄入比例的增加,脂肪摄入量的下降,每10万人死于糖尿病的人数从20.4骤降到2.9。这说明什么呢?说明以植物性为主的膳食有助于预防和治疗糖尿病。

在英格兰和威尔士,糖尿病的发病率在1940~1950年间显著下降,主要原因是因为战争对膳食结构造成了巨大影响。二战及战后困难时期,纤维和谷类食物增加,脂肪摄入减少。1950年后,当人们可以获得肉类食物充足供应后,就放弃了以谷类为主的膳食,重新回到高脂膳食,糖尿病的发病率重新上升。我们国家也是这样,20世纪80年代以前,我国百姓肉类供应很少,吃的都是纤维和谷类食物,所以糖尿病的发病率很低,到了20世纪80年代后,肉类供应充足,人们放弃了谷类食物,开始大鱼大肉,结果糖尿病发病率增加了4倍。

很多人都知道糖尿病控制饮食很重要,但是对于如何控制饮食不了解,很多人过度限制自己的饮食,什么都不敢吃,结果营养不良。所以控制饮食,请记住住如下原则:

(1)以植物性为主的膳食有助于预防糖尿病,而高脂、以动物性食物为主的膳食会促进糖

尿病的发生。如果你已经患了糖尿病或血糖已经高于正常值,建议每天主食5~6两,蔬菜1斤,肉类最多2小块(相当于麦当劳两块鸡块)。总量控制好,如果肉食吃多了,主食就要相应少一些,如果含糖水果吃多了,主食就要相应减少1两。

(2)保证每餐吃饭八分饱,不暴饮暴食。

(3)尽量减少盐的摄入,最好每餐控制在2克左右。一方面过多的盐,具有增强淀粉酶的活性而促进淀粉消化,和促进小肠吸收游离葡萄糖的作用,可引起血糖浓度增高而加重病情;另一方面,会诱发高血压并发糖尿病。

(4)避免或限制下列食物:肥肉、全脂食品、棕榈油、花生油及油炸食品,每天食物中胆固醇摄入量应小于300毫克。

### 运动消减糖尿病

运动对控制糖尿病同样很重要。之前我一直认为糖尿病是需要药物控制的,直到遇到这样一位患者。

有一个患者,退休之前是单位的负责人,工作紧张,应酬多,肥胖、高血压、高血脂、糖尿病都有,每天吃药一大把。后来退休了,这位老先生开始认真锻炼身体,每天至少活动1小时,主要就是快步走和打球。加上戒烟戒酒、饮食荤素搭配、每餐八分饱,一年后体重减了30多斤,人精神了,体形标准了,血压、血糖、血脂都正常了,不用吃一粒药。开始我有点不信,他把定期记录的血压、血糖和血脂结果给我看,我不得不信。

后来又有不少患者给我提供了同样的例子。让我逐渐相信,过去我认为高血压、糖尿病都需要终身服药才能控制的想法不完全对。

我自己也是一个例子,2000年以前的七八年因为工作忙,饮食不规律,没注意控制,也不运动,结果体重一度高达186斤,餐后血糖和血脂也高于正常,我想把体重尽快降下来,就服用减肥药,当时是可以把体重降下来,可是停药后又长回到原先的体重,之后我开始坚持锻炼身体,每天坚持10000步,控制饮食八分饱,少吃肉,不喝酒,半年后体重减了30斤,血糖、血脂都正常了。

现在我的饮食仍然是八分饱,总量控制,适当限制吃肉,常年坚持每天走10000步,我的体重一直很稳定,血糖、血脂也都正常。我没有一整段时间专门抽出来运动,怎么能坚持一万步?主要办法是把快步行走“整合”到自己的日常生活与工作节奏之中,我可以走路时绝不坐车,可利用地铁等公共交通工具时绝不乘出租,二三层楼步行而绝不坐电梯,等火车或在机场候机时也不闲着来回走,保证每天10000步。

建议运动遵循如下原则:  
(1)坚持每天至少30分钟中等强度的有氧运动,活动量不需太大,时间不宜过长,1小时左右为佳,以运动后微出汗,但不感觉心悸气短和过度疲劳,第2天不感觉腰酸腿痛、乏力无力为准,提倡做提高身体耐力性运动,即有氧运动。简单地说,如果你能做到每天快步走10000步(100分

钟)效果更好。

(2)保持体重不要波动太大。

生活方式干预是一个花费少、好处多、没有副作用,且能使大部分人恢复健康的好方法,可是很多人不能坚持,还有少部分人对生活方式干预的效果不满意,这时候就需要考虑药物干预。

### 糖尿病的预防

糖尿病是一个高花费、高风险的疾病。许多糖尿病专家较早认识到仅靠治疗已不能有效遏制糖尿病,并开始在未来发生糖尿病的高危人群中从事糖尿病的预防工作。而糖耐量受损(就是血糖高于正常但未达糖尿病诊断标准)者是最重要的糖尿病高危人群,每年有1.5%~10%进展为糖尿病。据中国内地和中国香港地区报告,中国人中此类人向糖尿病转化危险居世界前列,达8%~11%/年。

各种研究均证明,生活方式干预及药物干预能有效降低糖耐量受损者的糖尿病发病率。

生活方式干预就是指健康的饮食和增加体力活动,体重维持在正常范围。这是一个花费少、好处多、没有副作用,且能使大部分人恢复健康的好方法,可是很多人不能坚持,还有少部分人对生活方式干预的效果不满意,这时候就需考虑药物干预。

### 当糖尿病遭遇低血糖

我们前面已经说过,糖尿病的特征是持续的高血糖,许多糖尿病患者当然清楚这一点,所以很多人会认为低血糖

和他们没有关系,其实这是一个错误。和高血糖一样,低血糖也可以经常发生在糖尿病患者身上,而且在某些情况下会产生严重后果。在一定意义上,严重低血糖比高血糖的危险和危害还要大。一次严重的低血糖可能败坏一生认真降高血糖的成果。

实际上,糖尿病患者身上始终存在着低血糖与高血糖这对矛盾。那么,什么情况下会发生低血糖呢?

一是反应性低血糖。少数2型糖尿病患者,在患病初期由于胰岛素分泌高峰延迟,可在下一餐之前出现反应性低血糖。尤其是应用胰岛素或磺脲类降糖药后半小时内没有马上进食,最容易出现低血糖。或者进食量突然减少,而降糖药物没有减量,也容易出现低血糖。

如果出现低血糖了,应该如何避免和处理呢?这里提供一些经验。

(1)立即口服甜果汁、糖水,吃几块饼干等甜食;

(2)确保在应用胰岛素或磺脲类降糖药后半小时内进食,可以先进食后用药;

(3)进食量减少,降糖药物应随之减量;

(4)老年人慎用格列本脲(优降糖),因该药容易发生低血糖,且低血糖不容易纠正;

(5)降糖药从小剂量开始;

(6)空腹血糖控制在6mmol/L左右,糖化血红蛋白控制在6%为宜,不要过低。

# 已经怀孕的王迎香没能上朝鲜前线

10



石钟山 著  
作家出版社友情推荐

## [内容简介]

解放前夕,八路军侦察连长刘克豪,奉命假扮被俘虏的国民党军统参谋乔天朝,在军统东北站取得了站长徐寅初的信任,为避免国民党怀疑,组织上又派来女游击队长王迎香,假扮乔天朝的妻子王晓凤与他“团聚”。

两个热血革命青年,有同样的理想和目标,他们在战斗中共浴风险……那是激情燃烧的岁月,那是玫瑰绽放的年代。

## [上期回顾]

马天成果然秘密“潜伏”在沈阳城里,代号001。他去了南京,竟然找到了媳妇刘半脚。一起回到沈阳城后,他们在忐忑中生活,直到有一天,马天成从报纸上看到了朝鲜要开战的消息……

## 畅销小说

正当刘克豪全力以赴抓特务的时候,抗美援朝爆发了。王迎香作为军卫生院的院长,自然也要随同医院开赴前线。但就在此时,军里却决定让王迎香留在国内。原因是王迎香有了身孕,五个月的肚子,早已是显山露水了。上级让她留守也是合情合理的,总不能让她挺着肚子上前线吧。

那天,王迎香气鼓鼓地就回来了。她没有回家,而是径直来到公安局。

她气冲冲地冲刘克豪说:你跟我回家,我有话对你说。

刘克豪皱起了眉头:什么事这么急?没看我正开会吗,有事一会儿回去说。

王迎香转身走了出去,关门时又回头说了一句:你开你的会,我在外面等你。

等到开会的人陆续出来后,她看一眼刘克豪,抬腿便走。刘克豪跟在后面,一遍遍地问:怎么了,到底怎么了?

她气呼呼地在前面走,头也不回。

进了家门,她才说:我要去朝鲜。

刘克豪不解地看着她:你去就去,我没拖你后腿呀!

她指着肚子,气呼呼地道:你让我挺着肚子怎么去?

刘克豪这才明白,王迎香如此大动肝火是因为肚子里的孩子。这个孩子原本也是无意中怀上的,怀就怀了,居家过日子,生养孩子也是件正常的事。当时王迎香也没说什么,毕竟不打仗了,医院里的事也不太多,工作大多也就是对医护人员进行一些培训。王迎香也没觉得生个孩子能耽误多少事,没想到的是,她怀上孩子五个月之后,抗美援朝就爆发了,部队一拨又一

拨地再次开拔了。

王迎香冲刘克豪发狠道:我要打掉孩子,去朝鲜参军。

刘克豪听了她的话,愣了好一会儿,他太了解王迎香了。从认识她那一天开始,他就知道王迎香是个敢作敢为的女人。他一时犹豫起来。

王迎香见刘克豪在犹豫,就发火了。她站起来,冲到刘克豪面前说:刘克豪,我发现你离开部队,你就变了,变得没有了觉悟。当年的你到哪里去了?

刘克豪不高兴了:这和觉悟不觉悟没关系。你上前线觉悟就高,不去,就低了?组织安排自然有组织的道理。

王迎香索性耍起了横,她一手叉腰,一手指着刘克豪:告诉你刘克豪,不管你同意还是不同意,这个孩子我一定要打掉,前线我是去定了。

晚上,两个人躺在一间床上,背对背躺着,很难受地躺了一夜。

第二天一早,天刚亮,王迎香就爬了起来。临出门时扔下一句:我今天就把他做掉。

刘克豪那天的情绪一直都坏,晚上直到天黑透了,他才回到家。打开灯,才看见王迎香头发散乱地在床上坐着呢。他下意识地去看她的肚子,发现并无异常。原来,她扬言要做掉孩子的风声传到了军长的耳朵里。军长一个电话打到医院,指示医院的政委不允许王迎香做掉肚子里的孩子。王迎香说:就再也没有人敢给她做这个手术了。

她去找军长,见了军长劈头就说:军长,你管得也太宽了吧。肚子里的孩子是我的,要不是我的事,凭什么你管我的肚子。

军长没生气,反倒笑了,还亲自给她倒了杯水,递到她面前:你肚子里的孩子我是管不

着,可你是我的部下,我管你总行吧?这个手术你不能做。生孩子也是革命工作,你知道你肚子里的孩子是什么吗?二十年后他就是一个战士,他要为国家冲锋陷阵,流血牺牲。王迎香同志,你没有权利扼杀一个未来的战士吧?

军长的话让王迎香哑口无言。

部队是在一天夜里开拔的。她挺着肚子为战友们送行。战友们上车向她挥着手,她的眼泪哗哗地流了出来。

因为朝鲜战争爆发,潜伏的特务便异常活跃,每天监听时都能发现敌人电台的电波。这些敌特似乎也变得聪明了,发报时间毫无规律可循,且频繁地变换地点,这就给破获工作带来了很大的难度。

活跃的电波固然让刘克豪感到焦心,但更重要的是,到现在仍然没有发现马天成的蛛丝马迹,这才是他最大的心病。

他知道马天成他们才是他真正的强劲对手。他经常站在办公室的窗前,长久地凝望着沈阳城的一角,他知道在那些忙碌的人群中,隐藏着其中的敌特分子,正在伺机而动。

而在医院里开救护车的马天成,只要不出车,就躲在医院门口的值班室里。

朝鲜战争刚爆发时,他似乎还看到了一点希望,他盼望美国人能打过鸭绿江,帮助国军反攻大陆。让他没有想到的是,美国人离鸭绿江却越来越远,最后竟退到了三八线以南。马天成彻底绝望了。此时的马天成渐渐看清了眼前的局势,就凭台湾那些残兵败将,想反攻大陆,不过是一个遥不可及的梦罢了。

现在的马天成已经没有任

何野心了,他只想平平安安地生活下去。如果有朝一日,能回老家看看父母,那就是他最大的奢望了。

这段时光,可以说是马天成和刘半脚相聚以来最美好的。如果不是007的出现,他们的日子也许和正常人一样,悠悠地过去。

007是在一天的傍晚时分出现的。

面对马天成,007自报家门,用冰冷的声音说:001,上级对你很不满意。这段时间,你可是没有任何作为。

马天成嚷嚷着:我……

不等马天成说下去,他就抬起手,做了个“停”的手势,继续道:看来靠你独立完成任务是办不到了。今天,你跟我执行一项特殊的任务。

什么?马天成惊慌地抬起了头。

走吧。到时候你就知道了。说完,007站了起来,走到门口,拎起了角落里的雨衣。

这时,刘半脚冲出来,一下子扑在他身上,带着哭腔道:当家的,咱不去,你不能去。

007回过身,把刘半脚及时地推回了屋。屋里传来了刘半脚的哭声,007用力把门关上了,他推了一下马天成。马天成跌跌撞撞地向楼下走去。

他跟在007身后,脚下一滑,竟跌倒了。他抖着声音问:我们这是去哪儿?

昏暗中,007咬着牙道:发电厂!

说完,掀开了自己的衣服。一道闪电过后,马天成看到了007腰里缠着的炸药。

马天成只觉得自己的身子很沉,他靠在那儿,身子不停地抖着。

007突然掏出来一把枪,在马天成的眼前一晃,道:看来你是不想完成任务了?可以。

说着,枪就抵在了马天成的太阳穴上。

马天成闭上了眼睛。突然,他的眼睛又睁开了。他迅速伸出手,抓住007的手腕,只一扭,枪就到了他的手上。接着,另一只手掐住了007的脖子,身体往前一倾,便把干瘪的007扑倒了。

007在他身子下“唔唔”叫了两声,身子便一挺。他发疯似的掐着007的脖子,一边掐,一边呜咽道:是你逼我这么干的,这都是你自找的啊——

他不知道自己是如何摇摇晃晃走回去的。一进门,就倒在了地上。刘半脚扑过来,抱住他,一声声地喊着:当家的,当家的,你咋了?

半晌,他睁开眼睛,望着刘半脚:我把他杀了。

刘半脚怔在那里,她望着他,一字一顿地说:当家的,俺要回家,哪怕看上俺爹娘一眼,让俺死也行。

回家?他喃喃自语着。

两个人是在傍晚走进沈阳火车站的。他们买了去天津的火车票,然后再从天津坐船到烟台。到了烟台,离家也就不远了。

他走在前面,她扯着他的胳膊,踉踉跄跄跟在后面。

这时,一队巡逻的警察朝这里走过来。他立时低下头,硬着头皮往前走。

一双脚就停在了他的面前。他顺着那双脚抬头看去,就看到了一张既熟悉又陌生的笑脸。

那人低沉地说了一句:马天成,我找你很久了。

乔,乔副官……

沈阳特务001,就这样落网了。