

防郁控糖记住500111法

近年来,2型糖尿病作为常见慢性病,逐渐向年轻化趋势发展,患者常常伴随着焦虑、抑郁等负面情绪,而负面情绪不同程度地导致糖尿病治疗效果事倍功半。

糖友容易焦虑、抑郁
老张今年满60岁,从原来呼风唤雨的工作岗位上退休了。突然没有人可指挥,老张心里别提多失落了。一晃五个月过去了,他从最初的盼有旧人来,到不爱讲话,身体疲乏,早上也醒得很早,人也变得忽胖忽瘦。到医院一查,竟被诊断为糖尿病。医生说这和老张情绪抑郁有关。

“对于糖友来说,情绪与血糖是双向奔赴的,情绪波动会影响体内激素的分泌,焦虑、抑郁等情绪问题会影响患者的生活质量。糖友暴饮暴食导致血糖飙升,或不恰当断食、节食导致低血糖。不健康的

饮食习惯和生活方式,会加重糖尿病的病情。”西安高新医院内分泌科副主任医师卫静介绍,糖尿病不能治愈,会增加患者的心理负担,且因为对于并发症的恐慌、经济压力、环境及对于用药担忧等容易加重情绪波动,所以糖友焦虑症及抑郁症比例较高。

“500111”法有助于血糖控制 卫静建议,出现抑郁症状,适当的自我调整是必要的,包括保持心情平静、解除精神负担、生活起居要有规律、坚持锻炼等。防抑郁、控血糖,建议采用“500111”法,具体如下表。(摘编自《华商报》《北京青年报》)

“500111”控糖法	
数字	内容
5	每周至少运动5天
0	不喝饮料,饮料会增加29%患2型糖尿病的风险,100%纯果汁也会增加12%的患糖尿病的风险
0	晚饭后尽量不吃东西。一般20:00后不吃东西,否则因夜间消耗少,易引起血糖升高和肥胖
1	每顿至少1两主食,鼓励粗粮、谷物的摄入
1	保证每天1斤蔬菜,如白菜、菠菜、卷心菜、油菜等绿色蔬菜
1	每周最多点外卖或外出吃饭1次。饭店做菜高糖、高油、高盐,在外就餐点菜时,烹调方式可选蒸、煮、炖、汆、拌的菜肴;多选蔬菜类、菌类、豆制品等

被狗抓没打疫苗不幸离世

前几天,杭州市第一人民医院发热门诊来了一位48岁的病人杨师傅,一到门诊大厅,他坐立不安,找到无人的阴暗角落蜷缩着身体,随地吐口水,直到医生叫到他,才肯走出来,十分怪异。原来,杨师傅最近总是低烧,咽部有紧缩感,一阵风吹过来就像要钻进他的骨头里,整个人吃不下饭也睡不着觉。

接诊的该院感染科副主任医师黄文豹询问他最近有没有接触过猫、狗等动物,或是被咬伤过。杨师傅仔细回想后,说他前几天确实被抓过,但当时并不是很严重,也就没放在心上,更没有接种狂犬疫苗……黄文豹初步判断杨师傅可能是得了狂犬病,给他做了脑脊液NGS检查,得以确诊。无奈的是,即便快速找到了病因,如今也为时已晚。黄文豹说,狂犬病死亡率高。杨师傅只好回了家,3天后,医生回访患者得到

消息,他已经离世了……

杭州市红十字会医院犬伤门诊负责人胡伟琦说,随着天气越来越热,猫猫狗狗等宠物也会因为气温增高变得兴奋,脾气暴躁。大家穿着清凉,皮肤露出较多,此时更容易发生被挠伤、咬伤的情况。如果接触或喂养动物后,皮肤完好无损,属一级暴露,不需要处理;如果裸露的皮肤被轻咬、轻微抓伤或擦伤,无出血,属二级暴露,需要处理伤口,接种狂犬病疫苗;如果有贯穿性皮肤咬伤或抓伤,破损皮肤被舔,开放性伤口或黏膜被污染等,属三级暴露,在处理伤口和接种狂犬病疫苗的同时,还需要注射狂犬病人免疫球蛋白。被动物咬伤或抓伤后,应立即用清水或肥皂水反复冲洗伤口至少15分钟,再用碘伏等消毒剂消毒伤口,原则上是越早接种狂犬病疫苗越好,最好不要超过24小时。(摘编自《都市快报》)

现代人骨头越来越软,怎么办

“硬骨头”常常用来形容一个人的凛然正气。人的骨头到底有多“硬”?有人曾做过测试,每平方厘米的骨头能承受2.1吨的压力,而花岗石只能承受1.35吨。不过,现代人的骨头可是越来越“软”了。据统计,我国是骨质疏松患者最多的国家,患病人数超过9000万。在国人高呼补钙的今天,骨质疏松却愈发普遍化、年轻化。钙,为何越补越缺?

我们的骨头到底有多硬 成年人有206块骨头。骨骼是人体大厦的“支架”,为确保内脏安全、稳定,骨骼组织特别坚硬。骨骼分为骨皮质、骨髓质,真正坚硬无比的是骨皮质。骨皮质的主要构成是:水、脂肪、有机物(主要是复合骨胶原)、无机物(钙、镁、磷等)。

骨骼的结构很精巧,很像建房子用的钢筋水泥。组成骨骼的有机物(主要是复合骨胶原形成的类骨质)就像钢筋,在人体骨骼中形成网状结构,以保持骨骼的强度和弹性。它也是钙、镁、磷等无机质的载体,可以“兜”住无机质,防止钙流失。骨的无机物(特别是钙与磷)紧密地填充在网状结构中,就像水泥一样,使骨骼结实耐用。骨骼在代谢中,只有提供充足的复合骨胶原等有机质、钙等无机质才能完成矿化,形成新骨。

骨骼变脆仅靠补钙行不通 俗话说,“人老腿先老”,随着年龄

的增长,大多数中老年人会查出骨质疏松,说明骨骼已开始衰老、变脆、变软了。主要表现是复合骨胶原大量流失导致弯腰驼背、动不动就骨折,有些老年人一年内骨折两三次,有些老年人感冒咳嗽、睡觉翻身就骨折了。

传统理论认为,“骨不好,怪钙少”,所以国人补了几十年钙。然而,随着科学技术的发展,人们认识到对骨骼代谢真正起主导作用的是有机质营养。如果只是一味补钙,就好像建立一座空中楼阁,没有地基的楼阁建不起来;相反,无论是体内存在的钙,还是补进去的钙,都会因为没有复合骨胶原作为承载基础而流失,并导致其他组织钙含量增高而带来隐患,如诱发肾结石、高钙血症等。

就像存钱能防老,存骨密度助享老 “不知道骨质疏松会骨折,没有早防范”“不知道会多次骨折”……许多人直到骨折后才后悔没有早重视。我们常说年轻时要多存钱防老,骨密度也是这样,年轻时就未雨绸缪,通过营养和运动提高骨密度的峰值,年老时更要紧迫地亡羊补牢,通过补足复合骨胶原,使骨密度保持在正常范围内,帮助骨骼常保青春态,延缓高龄时骨质疏松的严重程度,助力打造一副“硬骨头”,以便安享晚年。生活中,许多骨科医生自己和家人就在坚持吃。(文/杨蓓)



- 复合骨胶原
- 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙
- 大豆异黄酮

和格 复合骨胶原 异黄酮钙片

(和格牌骨胶原片)

增加骨密度 请认准和格牌!



和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年人低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号: 国食健注G20070258; SC生产认证; 原料复合骨胶原发明专利号: ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第240718-02202号 适宜人群: 中老年人 不宜人群: 少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病

订购热线: 400-6698-505 13677339238 0731-84483088

