

无糖食品可以尽情吃?“0糖”饮料随意喝?

过量进食“无糖”食品血糖照样会升

京江晚报讯 在江大附院内分泌代谢科,每年都会“糖友”因为节日期间饮食不当导致血糖波动,匆匆就诊。在与患者交流的过程中,糖尿病健康教育团队医护发现,存在“无糖食品不含糖,可以尽情吃”“‘0糖’饮料随意喝”认识误区的糖尿病患者大有人在。近日,借近日接诊的一例病例,内分泌代谢科医生提醒,面对“无糖”“0糖”诱惑,“糖友”还需多加克制。

今年56岁的王女士,是一名II型糖尿病患者,患病3年来,她坚持配合药物治疗,血糖控制得还算不错。可就在最近,王女士发现血糖明显升高,经江大附院内分泌代谢科糖尿病专科护士护理评估后认为,导致王女士血糖升高的原因,就是因为她近期过量进食了无糖饼干、无糖沙琪玛等食品。

面对这样的结果,王女士有些纳闷,在她看来,既然是无糖食品,里面肯定不含糖,所以即便是糖尿病患者也是可以敞开了肚子吃的。

江大附院内分泌代谢科主任杨玲介绍,生活中常见的糖种类繁多,包括升糖速度快、“糖友”应当敬而远之的单糖和双糖、以淀粉为代表的多糖,以及作为食品甜味剂的代糖。在置办年货时,一些“糖友”会选择印有“无糖”标贴的食品,他们的想法与王女士一样,认为“无糖”即代表没有糖分,对血糖影响不大。对于这样的认识误区,杨玲予以纠正,她表示,无糖食品只是没有添加单糖或双糖,但取而代之的却是甜味剂,其所含的其他成分进入体内同样会分解产生糖分。

除了“无糖”,“0糖”饮料也

是“糖友”在选购年货时的一个“隐雷”。医生表示,无糖饮料其实是用甜味剂代替白砂糖等添加糖,有的甜味剂会使胰岛素敏感性下降,如长期大量饮用,还会降低对甜味的敏感度,刺激大脑摄食中枢的兴奋性,增加食欲,造成对其他糖分摄入的需求明显增强。

针对“糖友”能否食用“无糖”食品的疑问,医生给出的建议是,可以适量吃一些,但要将这部分“无糖”食品的食用量算入每天的主食量里,避免“超量”,饮用“0糖”饮料亦是如此。

此外,在喝“0糖”饮料之前,一定要看清其添加剂种类,饮用后定时监测自己的血糖水平,了解机体对该饮料的反应。一旦有任何不适需要及时停止,并寻求医生的帮助。

(孙卉 杨玲)



昨天,丁卯街道潘宗社区开展老少“乒”博趣味交流活动,积极推进全民健身计划,拓展青少年寒假文体生活。
孙维清 马镇丹 摄影报道

男子醉酒呕吐“撑”破食管 医生说,每年过年都会碰到几位

京江晚报讯 酒逢知己千杯少,躺在病床上的林先生(化名)却为一次聚餐付出了沉重的代价。记者近日从扬中市人民医院获悉,林先生因酒后呕吐诱发了自发性食管破裂,食管裂开一个口子。

1月28日晚上,林先生在聚会中喝了不少酒,不久便感到恶心、剧烈呕吐。呕吐两次后,他觉得胸背部一阵刀割样疼痛,家人立即将他送往医院。

接诊医生在查体过程中发现患者胸部压痛,相关辅助检查排除了胃十二指肠穿孔、心绞痛等疾病,胸部CT显示右侧锁骨上纵膈多发积气影,食管下段结构不清,考虑剧烈呕吐引起食管破裂。胸部CT显示右侧锁骨上纵膈多发积气影,

食管下段结构不清,后纵膈大量食物残渣。

医生当机立断抢时间,修补“大窟窿”。食管破裂患者的抢救关键在于赢得时间,时间越久,胸腔及纵膈被胃酸腐蚀污染的程度越严重。扬中市人民医院胸心外科副主任医师高杰、住院医师赵蒙蒙立即为患者进行急诊手术治疗。

手术过程中,医生发现左侧胸腔腔大量的食物残渣,用温盐水反复冲洗胸腔腔,尽最大可能将胸腔腔及纵膈内污染物清洗干净,进一步探查可见食管下段破裂口长约2厘米,碘伏消毒后,可吸收缝线间断缝合食管黏膜,缝合食管肌层。手术过程非常顺利,经过积极的抗感染及营养支持治疗,患

者状况良好。

“每年过年都会碰到几位因大量饮酒后呕吐导致食管破裂的患者。”医生赵蒙蒙介绍,这种情况起病急、进展快,如未及时治疗,随时会出现败血症及感染中毒性休克,并危及生命。

医生在此提醒,饱餐或酗酒酒后,胃里食物过多,会导致胃内压力增高,食管的中下段比较薄弱,因呕吐胃内容物突然上传,食管就可能被“撑”破。这时候,病人会感觉胸部和上腹部突然剧烈疼痛,如撕裂样或刀割样疼痛。如果发现类似情况,一定要及早就医,及早手术。尽量不要暴饮暴食,少喝酒、不劝酒,别为贪一时之快而乐极生悲。(包丽娟 朱美娜)

从“退伍老兵”到“调解老兵” 16年来,张承斌 调解矛盾纠纷300余起

在镇江高新区蒋乔街道,张承斌老兵工作室是不少居民熟悉的地方。家长里短、邻里纠纷,大家都喜欢到这里和“老兵”张承斌说说。自2005年从部队转业后,张承斌就一直工作在矛盾调解一线,圆满地调解了300余起矛盾纠纷案件,成为大家都信任的“老兵”。近日,曾被评为“高新好人”的张承斌,又被省司法厅评为“江苏省优秀司法所长”。

张承斌现任蒋乔街道司法所所长、政法和社会事业局副局长,同时也是以他的名字命名的“张承斌老兵工作室”“张承斌好人工作室”的主任。

“基层调解工作的确繁琐,当事人的诉求也是五花八门,如果调解人员能够娴熟地运用法、情、理等措施,绝大部分纠纷能比较圆满地调解成功。前提是要取得当事人的信任。”说起自己转业后16年的矛盾纠纷调解经验,张承斌认为“信任”二字值千金。

2021年8月,五洲山村一名80多岁的老人来到“张承斌老兵工作室”,告诉张承斌自己经常“进不了家门”。一杯清茶,细细寒暄后,张承斌得知,老人有两个儿子,前些年拆迁的时候,两个儿子协商好,母亲的房子由大儿子继承,同时由大儿子承担赡养义务。拿到拆迁房后,老人一直和大儿子住在一起,但是由于生活习惯等原因,矛盾不断。

“清官难断家务事”。但是,在基层矛盾调解中,“家务事”有时又不得不断。经过与老人两个儿子的多次沟通,张承斌得知,老人的大儿子并不是不愿意赡养老人,主要还是因为生活习惯等原因,老人与儿媳之间矛盾较多。考虑到大儿子除了现在自住的房子,在别处还有一套小房子,张承斌建议老人考虑分开住。由于和张承斌多次接触,老人及其大儿子都对他建立起了信任,最终他们都同意老人搬到另一套房子居住,大儿子同住一段时间,帮助老人适应“新家”。这一矛盾得以妥善解决。

这不是张承斌第一次“断家务事”。2013年,润州区岗子下居民韩某找到张承斌:“我是家中

的长子,父母亲一直和我居住在一起,后来父亲去世,母亲也一直是由于我来照顾,今年我们这里拆迁了,我的两个弟弟和两个妹妹听说了此事后,要求分割祖产,但之前父亲已留下遗嘱,因我一直照顾他们,将该房屋产权留给我,但他们一致要求平分,请张主任评理!”

经过走访,张承斌得知,韩某兄妹五人,父母一直由韩某照顾。父亲去世后留下了一套80平方米的商品房,口头表示以后将该房屋留给韩某。兄妹五人在继承问题上产生了矛盾。这是一起因遗产继承引发的房屋拆迁纠纷案。

在调解室里,大家坐在了一起。首先张承斌向韩某详细讲解了《继承法》的相关规定,告知韩某其兄妹五人对被继承人的遗产都享有继承权。随后,张承斌又告知韩某的弟弟妹妹,其父亲生前有口头遗嘱,并由其母亲和一位长辈共同证明。讲完“法”后,张承斌通过拉家常的方式,又从“情”和“理”的角度,慢慢唤醒兄妹之间的情意。

经过数个小时的调解,最后弟弟妹妹都松了口气,愿意将父亲留下的遗产留给哥哥,而哥哥也同意拿出一部分补偿款分给弟弟妹妹。一场至亲之间的遗产纠葛最终在张承斌的调解下圆满收场。

“我就是冲着他曾经是一名军人,又不是本地人,应该没有什么偏袒,相信他!”这是很多群众在矛盾纠纷调解完后发出的感慨。16年间,张承斌圆满地调解了300余起矛盾纠纷案件。

“很多人说我没有偏袒,其实法律之外还有情理,做调解工作,要有对法律的尊重,还要有对老百姓的感情,对弱者的同情。”从“退伍老兵”到“调解老兵”,角色变了,不变的是对老百姓的感情。张承斌说,新的时代,人们的诉求越来越多,相应也会出现不同类别的新矛盾,但是,只要怀着情感,把老百姓的事情放在心上,有些矛盾即使短时间内解决不了,老百姓也是能够理解的。

(朱秋霞 陆丽琴)



东方6+1(第22013期)
中奖号码:9 7 8 5 2 9+马
福彩“3D游戏”(第22030期)
中奖号码:5 6 1
福彩“15选5”(第22030期)
中奖号码:2 6 8 13 15



大乐透(第22013期)
中奖号码:4 9 16 25 32+5 6
体彩“排列3”(第22030期)
中奖号码:4 6 0
体彩“排列5”(第22030期)
中奖号码:4 6 0 8 9