

品美味保健康 吃粽子有讲究

端午节吃粽子,是中华民族的传统习俗之一。面对传统美食,糖尿病患者向医生发问:糖尿病患者能不能吃粽子?怎么吃才科学健康?……

5月25日,市第二人民医院中医科主任、主任医师李婷提醒,粽子虽味美,但要控制食量,尤其是糖尿病患者,更要科学搭配,正确选粽,这样可在享受美味的同时又能兼顾健康。

■ 控好血糖可食粽

“这几天家人包了不少粽子,我特别想吃,但又担心血糖,所以来问问您,看糖尿病患者能不能吃粽子?”63岁的马大姐询问医生。“可以吃,只要将自己的血糖控制在合适范围且没有并发症的发生,同时注意相关细节。”李婷回答道。

中医认为,包粽子的苇叶及荷叶均是清热解暑的良药,

而糯米在中医看来具有益气生津、清热的药效。端午节后,气温升高,由于苦夏难耐,人们普遍会有上火、中暑现象发生,此时粽子确实是药食同源的解暑良“药”。“糖尿病患者一定要把血糖控制在合适范围且没有并发症的发生,在选粽子、吃粽子时要格外注意细节。”李婷再三强调。

“粽子的主料是糯米、黄米,这两种主料对血糖的影响都不可小觑,但相比之下,黄米对血糖的影响比糯米稍低一些,推荐糖友选择用黄米包的粽子。”李婷提醒,粽子馅有甜的、咸的,推荐糖友选择杂粮杂豆粽,如

“其实,吃粽子时,不仅要控制食量,还要注意科学搭配。”李婷建议,吃粽子时,可先吃一些绿叶蔬菜,这样不仅可以缓和粽子对血糖的影响,还能增加饱腹感,以免吃太多粽子;要细嚼慢咽,缓慢进食、充分咀

■ 挑选粽子讲方法

紫米、玉米、莲子、芸豆、红豆、燕麦等,可帮助糖友降低餐后的血糖反应。

“不推荐糖友选择枣泥粽、豆沙粽。”李婷特别提醒,枣泥、豆沙馅中含有大量的糖分,糖友吃后血糖会很快升高,容易造成血糖波动。而咸

馅粽子,多用五花肉、咸肉或者咸蛋黄做馅,虽然血糖升高没有枣泥粽、豆沙粽快,但是经过一段时间仍然能达到比较高的血糖峰值,且持续较久。同时,由于咸馅的粽子有很多脂肪,容易造成能量超标,不推荐糖友吃。

■ 科学搭配控食量

嚼,有助于更好消化,避免过快地吸收碳水化合物;吃粽子后,一定要监测餐后2小时的血糖。

“一个普通的咸肉粽子相当于半碗米饭,粽子是一种主食,不适宜做辅食。如果正餐中已摄入正常量的

米饭和面食,最好不要再吃粽子。”李婷提醒,由于粽子的饱腹感弱,密度大,对一般食量的人,两三个粽子可轻松下肚,而糖友宜选择100克左右的小粽子,吃一个即可,以免能量超标。

记者 刘涛

无需排队 手机办结

山医大一院优化服务流程

本报讯(记者 魏薇)无需窗口排队,不用携带医保卡,只需动动手指,在手机上轻点几下,就能完成医保结算,自助办理出院……为进一步提升患者就医体验,近日,山医大一院积极优化服务流程,开通手机端自助办理入出院、交费、医保结算等服务,真正把结算窗口“搬进”手机里。

患者李阿姨前几天因突发急症在山医大一院住院治疗,病情稳定后准备出院,医生在系统中下达了李阿姨的出院医嘱,在护士的指导下,李阿姨“尝鲜”试用了医院刚推出的手机端办理出院自助结算。在“健康山西”App上,输入姓名,绑定住院号、登记选择医保属性……李阿姨输入相关信息,手机页面

上随即显示出她的住院总费用、押金交纳情况,以及费用清单。核对相关信息准确无误后,她点击“出院服务”,完成了结算支付,免去了窗口排队等候,李阿姨感叹“太方便了”。

此次,山医大一院在来自助办理自费出院结算的基础上,正式开通手机端自助办理入出院、交费、医保结算等服务。山西省医保、太原市医保、城镇医保、异地医保、自费等患者均可在手机端办理。除了出院自助结算,患者还可在手机上自助办理入院,查看、下载出院的相关资料(如住院电子票据、诊断证明及费用清单等),如需资料邮寄的,也可在手机端一键办理,工作人员准备好相关资料后,由快递公司统一寄出。



5月21日下午,万柏林区科协在康吉急救科普基地举办“心肺复苏实操”主题活动,内容包括讲授心肺复苏知识、实操演示等。

张昊宇 张岱俊 摄影报道

误服环保燃料 险些危及生命

本报讯(记者 魏薇)72岁的薄先生不小心把透明液体的环保燃料当成矿泉水泡茶,诱发致命危险,经过山西白求恩医院多学科团队全力抢救,终于转危为安。5月20日,薄先生带着一面锦旗前来致谢。

5月初,薄先生在家看到桌旁有桶和“矿泉水”一样的透明液体,拿来加热泡茶。一个多小时后,他头晕恶心,还伴有腹痛,仔细检查瓶身后,才发现喝的是用来加热火锅的环保燃料。家人连夜将他送到山西白求恩医院。“当时情况紧急,医护人员立即为患者洗胃,并抽血化验相关指标。”当时,薄先生已经意识不清,确定患者是误服了有毒物质,该院接诊的王俞医生果断决策。化验结果显示,薄先生的血液中毒物浓度超标,有生命危险。

因为没有专业检测设备,无法确定环保燃料的主要成分。急诊科王永红主任,杨美霞、刘宏轩副主任等组成的

医护团队请人连夜赶往石家庄进行毒物检测。抢救团队同步实施“床旁血液净化+口服碳酸氢钠”等解毒措施,抓住药物中毒抢救的“黄金4小时”。次日清晨,从石家庄传回消息,检测结果显示,薄先生误服的是乙二醇。乙二醇进入人体后,很快被消化道吸收,血液透析有助于清除体内毒素。幸亏此时薄先生已经进行了6个小时的透析治疗。急诊科的申梓萌医生又与华中科技大学同济医学院附属同济医院的解翠红教授远程会诊。随后,解翠红还专程从武汉赶到太原进行线下会诊。在完成了3次共32小时的强化透析后,薄先生血液中的毒物浓度终于接近了安全值。

据介绍,乙二醇是无色、透明、黏稠、有甜味的液体,中毒可引发肾衰竭、心律失常、神经系统损伤等。专家提醒,日常生活中,危险品要放在老人和儿童拿不到的地方,尽量不要用饮料瓶分装,避免误服。

开设早孕关爱门诊

本报讯(记者 刘涛)为进一步优化孕早期健康服务,5月21日,市人民医院开设早孕关爱门诊,为孕早期女性提供筛查、干预、管理等一站式服务,让生命孕育更安全、更贴心、更专业。

早孕关爱门诊主要服务孕12周之前的女性,由产科专家团队提供个体化、精准化、规范化的诊疗服务。该门诊对孕12周女性进行分类管理,第一类,拟生育女性,为其提供孕前健康咨询、胚胎发育评估、高危妊娠筛查等基础服务,同

时,进行心理疏导、营养干预等特色服务;第二类,早孕异常者,对不同妊娠意愿及个体状况,实施科学有效的管理,制订个性化健康方案,真正实现“一人一策”的精准照护;第三类,早孕拟人工流产女性,为其选择适宜的终止妊娠的时机和方法,并给予人流后的关爱及后续生育指导。

早孕关爱门诊设在市人民医院迎泽院区门诊二层,周一至周五由副主任医师以上职称的专家出诊。

举办养生知识讲座

本报讯(记者 郭晓华)近日,宁化府社区联合社区卫生服务站开展养生健康知识讲座,为老年居民提供夏季养生指导。

社区卫生服务站的医生围绕夏季养生主题,从饮食调养、起居作息、运动保健和疾病预防4个方面进行详细讲解。

讲座特别设置了互动环节,医

生现场示范合谷、大椎等穴位的按摩手法,手把手指导居民掌握实用养生技巧。

居民孙阿姨表示:“这些养生知识很实用,让我们能更好地应对夏季健康问题。”

宁化府社区负责人介绍,今后还将继续开展各类健康科普活动,不断提升居民健康素养。