

市疾控中心温馨提示：

两节外出做好个人防护

国庆、中秋两节到来之际，9月28日，市疾控中心发布健康提示，节日期间，人员流动频繁，市民要做好肠道传染病、呼吸道传染病的防控，严把“入口关”，做好个人防护，安心健康过节。

1 严把“入口关”

秋季是肠道传染病高发期，诸如病毒、细菌性痢疾等通过污染食物、水源或接触传播，易引发聚集性疫情，要预防病从口入。

市疾控中心提示，要注意饮食卫生，外出就餐时，要选择正规餐饮场所，避免食用生冷、

未煮熟食物，不喝生水，慎食野生菌类；聚餐时，使用公筷公勺，减少交叉感染风险；饭前便后、接触公共物品后要用流动水洗手，或使用含酒精的免洗手液；如出现腹泻、呕吐、发热等症状时，要立即就医并告知近期饮食史。

节日期间，人员流动频繁，各类呼吸道传染病传播风险增加，要做好个人防护，降低感染风险。

市疾控中心提示，在人

员密集场所，如车站、商场、景区，或密闭空间，如飞机、高铁，要科学佩戴口罩，减少飞沫传播；居家或入住酒店时，每日要开窗通风，且要避免近距离接触有咳嗽、皮疹等症状的人员；如果出现发热、咳嗽等症状时，尽量居家休息，必要时佩戴口罩就医。

2 做好个人防护

要避免近距离接触有咳嗽、皮疹等症状的人员；如果出现发热、咳嗽等症状时，尽量居家休息，必要时佩戴口罩就医。

3 合理规划旅行

要避免近距离接触有咳嗽、皮疹等症状的人员；如果出现发热、咳嗽等症状时，尽量居家休息，必要时佩戴口罩就医。

记者 刘涛

科学吃月饼 健康度中秋

中秋月圆，月饼飘香。对于糖尿病患者而言，这份甜蜜的诱惑常伴随着血糖飙升的担忧。糖友如何科学吃月饼，健康过中秋？9月28日，市第二人民医院内分泌科副主任医师高颖提醒，只要掌握正确方法，糖尿病患者同样可以享受月饼的美味。

挑月饼：记住“五看”

“了解月饼营养成分，科学饮食，可保持血糖稳定。”高颖表示，糖尿病患者选购月饼要学会看营养成分表，重点关注五大指标。

一看碳水化合物含量。这是影响血糖最直接的成分，一块传统月饼(约100克)的碳水化合物含量通常在45克至65克之间，相当于3份至4份主食的量。这里特别提醒的是，有些标注“低糖”的月饼，可能使用麦芽糖醇等代糖，虽然升糖指数较低，但碳水化合

物总量未必减少。

二看脂肪含量与类型。月饼中的脂肪含量普遍较高，尤其是饱和脂肪酸。传统月饼每100克可能含有15克至30克脂肪，其中约40%为饱和脂肪酸，相比之下，五仁月饼含有更多来自坚果的不饱和脂肪酸，对心血管更友好。

三看膳食纤维。高纤维月饼是糖尿病患者更好的选择，因为膳食纤维可以延缓糖分吸收。每100克的优质月饼可能含有3克至5克膳食纤

维，主要来自全谷物外皮或坚果馅料。

四看钠含量。部分月饼钠含量较高，尤其是咸味月饼，对伴有高血压的糖尿病患者不利，建议选择每100克钠含量低于200毫克的产品。

五看总热量。月饼属于高热量食品，传统月饼每100克约400大卡至500大卡。即使是无糖月饼，热量也不低。

“糖友要记住，无糖不等于无热量，更不等于可以随意吃。”高颖强调。

选种类：掌握“优选法”

面对琳琅满目的月饼市场，糖尿病患者如何选择月饼？

高颖建议，五仁月饼，富含不饱和脂肪酸和膳食纤维，坚果中的健康脂肪可以延缓胃排空，降低餐后血糖峰值，是相对理想的选择。

无糖低糖月饼，使用麦芽糖醇、赤藓糖醇等代糖替代蔗糖，但需注意查看营养成分表，确认碳水化合物总量。

高纤维月饼，添加了全麦粉、燕麦或菊粉等成分，膳食纤维含量更高，有助于平稳血糖，这类月饼通常升糖指数较低。

冰皮月饼，相比传统月饼，冰皮月饼通常油脂含量较低，但需注意其糖分不一定少，应仔细查看标签。

高颖特别提醒，糖友要谨慎选择以下几类月饼，如传统莲蓉、豆沙月饼，馅料含糖量极高，且多为精制糖，升糖速

度快；奶黄、流心月饼，除了高糖，还含有大量奶油和黄油，饱和脂肪含量高；水果月饼，多数使用蜜饯而非新鲜水果，实际含糖量很高；酥皮月饼，外皮由大量油脂制成，热量极高。

“没有绝对的好坏，只有合适的选择和适量的享用。”高颖表示，糖友可以根据自身血糖控制情况，在医生指导下选择合适的月饼种类。

吃月饼：把握“四要点”

“选对月饼只是第一步，如何吃同样关键。”高颖为糖友总结了四大食用要点。

一是严格控制食用量。建议每次不超过1/4个月饼，约25克，这相当于15克至20克碳水化合物，可替代半碗米饭。

二是选择最佳时间。建

议在10时或15时至16时，即两餐之间食用，此时血糖相对稳定，对血糖波动影响较小。

三是及时监测血糖。食用月饼后1小时至2小时，及时监测血糖，了解月饼对自身血糖的具体影响。

四是适当运动。可在餐后进行20分钟至30分钟的轻

度有氧运动，如散步，有助于消耗部分热量，平稳血糖。

“糖尿病患者并非完全不能享受中秋的乐趣，关键在于‘科学选择、严格控制、密切监测’。”高颖说，吃月饼时要相应减少主食摄入量，菜肴要清淡，确保血糖稳定，健康过中秋。

记者 刘涛



近日，绿地社区、阳光汾河湾社区、阳光南社区联合中化二建集团医院及辖区社区卫生服务站开展义诊活动，除提供常规检查外，还针对秋季易发疾病，提醒居民们做好预防措施。

李晓琳 摄

年轻人胆结石高发 不良生活方式是主因

本报讯(记者 刘涛) 喝奶茶、熬夜刷手机、久坐……殊不知，这些习惯正悄悄伤害着年轻人的身体。9月28日，万柏林区医疗集团中心医院普外科副主任张雷提醒，胆结石如今在年轻群体中发病率逐年上升，这与年轻人生活方式长期失衡有很大关系。

“胆囊是个拳头大小的器官，在人体中扮演着‘胆汁仓库’的角色。当人体摄入油腻食物时，胆囊就会收缩并排出胆汁帮助消化，而不良的生活方式正让胆囊这个精密系统频频‘罢工’。”张雷提醒，一是饮食不当，如今，不少年轻人日均脂肪摄入量较父辈增加40%，精制碳水摄入量超标2.3倍，如网红奶茶，每杯含糖量相当于14块方糖，炸鸡汉堡中的饱和脂肪酸超过日推荐量的3倍，这种“糖脂炸弹”组合刺激肝脏超负荷生产胆固醇，胆汁成分失衡就会形成结晶；二是生物钟紊乱，夜班族患胆结石风险增加57%，凌晨2时，肝脏本该进入排毒模式，持续进食却迫使它继续分泌胆汁，这种昼夜节律紊乱直接导

致胆汁淤积；三是久坐，每天静坐超8小时者，胆汁排出效率降低35%，缺乏运动的人，会导致胆囊肌张力下降，胆汁沉积；四是体重波动，极端减肥者每月体重波动超过5公斤时，胆汁胆固醇饱和度骤增40%；五是代谢综合征，年轻糖尿病患者胆结石风险增加3倍，高甘油三酯血症患者风险提升2.5倍，这些“富贵病”正在年轻化，形成结石滋生的温床。

如何科学预防胆结石？张雷建议，采用“333”饮食法，即每日3份优质蛋白(鱼、豆、蛋)，3种颜色蔬菜，3小时进餐间隔，特别推荐秋葵黏液、木耳多糖等可溶性膳食纤维，能有效吸附胆汁酸；每天进行20分钟运动，早中晚各做7分钟核心训练，周末可增加1小时有氧舞蹈；建立“光饮食”习惯，早餐暴露在自然光下进餐，晚8时以后，使用琥珀色灯光，睡前一小时远离蓝光设备；每月体重波动控制在2%以内，采用“211餐盘法”，即2拳蔬菜、1掌蛋白质、1拳主食；定期检测血脂血糖，甘油三酯控制在1.7毫摩尔/升以下。

责编 刘涛 张志峰 和亮 裴秀玲 联系电话:8222126