

女子喝奶茶喝出糖尿病进 ICU?

专家：这种说法不准确，但喝含糖饮料有讲究

近日，广东一名年轻女子“大量喝奶茶导致糖尿病被送入 ICU”的新闻引发热议。不少爱喝奶茶饮料的网友震惊，手中的奶茶喝也不是扔也不是……爱喝奶茶真的会喝出糖尿病吗？甜食和糖尿病到底有没有关系？记者咨询了上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌代谢科主任王卫庆教授。

爆发型糖尿病多是青壮年

广东广州 29 岁的林小姐被确诊为爆发型糖尿病，送进了 ICU。医生称，她入院前几天曾喝十几瓶甜饮料，且平时非常爱喝奶茶。网友感慨，“糖尿病来得太猝不及防了！”但也有网友质疑，认为得糖尿病跟奶茶和甜食没太大关系。

王卫庆介绍，糖尿病包括 1 型、2 型、妊娠期糖尿病等等，各种糖尿病病因不同，在我国，95% 以上的糖尿病患者为 2 型，大多由于长期饮食不合理加上遗传等因素造成。

爆发型糖尿病，也就是 1 型糖尿病，多有自身免疫系统、遗传等发病基础。“患者已经不舒服了，自己却没有察觉，此时又大量食用含糖量高的食物，糖尿病就急性发作了。这种情况在糖尿病患者中占比不多，基本发生在青壮年，但发病比较凶险，短时间内血糖升高，发生糖尿病急性并发症，糖尿病酮症酸中毒，危及生命。”王卫庆说，2 型糖尿病也会急性发作，如果血糖长期控制不好，又遇到了急性感染等因素，也会出现急性发作的情况，此时往往危及生命，必须立即抢救。

喝甜饮料有患病风险

糖尿病和吃甜食到底有没有关系？王卫庆表示，是有关系的。比如，当一个人本来就有 2 型糖尿病遗传因素，同时又喜欢高脂饮食，吃大量甜食，那么可能会导致胰岛素分泌异常，出现高胰岛素血症。

工作压力够大了，喝一杯奶茶或

别的饮料，也是一种放松和享受。王卫庆说，喝饮料让人快乐，健康人士不用完全拒绝，但市面上卖的饮料大多含有较高糖分及其他添加剂，不能无节制地喝。她介绍，如果有糖尿病发生基础，那么频繁地大量饮用甜饮料，可能会比较早地发生糖尿病。如果本身就已经得了糖尿病，也更容易发生急性并发症。

“对于甜品和饮料，不同的人可根据自己的体重、健康状况，合理分配摄入。比如有的人有糖尿病家族史，就要严格控制糖分摄入。普通人每天一杯奶茶是有点多，偶尔喝没问题，应选择正规品牌，最好低糖、无糖；爱喝咖啡的人也可尽量不放或少放糖；如果的确含糖食物摄入多了，也可以通过运动来帮助消耗，让你既收获快乐，也不会摄入过多的糖。”王卫庆给出这些实用的建议。

糖尿病可预防

糖尿病的可怕，在于引起一系列

严重并发症，如心脑血管疾病、肾脏病等，甚至会致盲，给个人、家庭和社会带来沉重负担。多年来，王卫庆一直呼吁，不仅要早发现早治疗，还要关口前移，通过生活方式的改变来干预这些高危因素，降低糖尿病的发生率。

王卫庆表示，保持良好的生活方式、饮食习惯，增强体育锻炼，是可以预防糖尿病的。如果常在外面吃大餐、应酬，长期高热量饮食，加上运动减少、生活环境的变化，也会增加糖尿病患病风险。此外，吸烟、酗酒、长期熬夜或睡眠不足，都会影响人体代谢能力。糖尿病的防治通常被归纳为“五驾马车”——教育、监测、药物、饮食、运动都不可缺少。在此基础上，王卫庆为血糖异常者总结了血糖管理“七法宝”，包括健康教育、均衡营养、适当运动、规范用药、血糖监测、规律作息以及关注心理。

(据《新民晚报》)

寻医问药

男子多次脑梗，原来是多了个“心眼”

54 岁的伍先生（化名）三个月前突发脑梗死，整个人左侧肢体乏力，讲话也吐词不清。在当地医院接受了溶栓治疗后，情况有所好转。然而上周，伍先生病情再次加重，口眼歪斜，连站都站不起来。家人意识到情况不好，赶紧将他送至长沙市第三医院神经内科七病室。

CT 及磁共振检查提示，其颅内多发腔隙性脑梗。医生告诉伍先生，他再次得了脑梗死。

伍先生想不通：“自己除了偶尔血压有些偏高外，血脂、血糖均正常，饮食清淡、规律运动，怎么还会接连发生脑梗呢？”

超声诊断科医师考虑伍先生再次发生脑梗的原因可能在心脏上，于是为他行右心声学超声造影检查，结果提示卵圆孔未闭，房水平右向左分流；经食道心脏超声检查进一步证实了伍先生房间隔中部有大小约 20×3 毫米的隧道样结构，有红色分流血彩通过。

医生解释，人们常用“心眼多”来形容人爱算计，其实，心脏内还真有个“心眼”，就是卵圆孔。

卵圆孔是胎儿期左右心房隔膜上的小孔，通过这个小孔提供胎

儿发育所需要的氧气和营养物质。卵圆孔一般在出生后第 1 年内闭合，若 3 岁以上的幼儿卵圆孔仍不闭合，称卵圆孔未闭。成年人中约有 20% 至 25% 的卵圆孔不完全闭合、留下很小的裂隙的情况，称卵圆孔未闭。

正常情况下，心脏结构完整时左、右心腔内的动、静脉血是不直接相通的。当人大笑、咳嗽或打喷嚏等使劲动作时，未闭的卵圆孔便会像门一样被推开，左、右心腔内的动、静脉血出现混合，这种现象称之为血液分流。这条像通道一样的裂隙细小狭长，经过的血流速慢，较易形成血栓，若血栓进入到左心动脉系统，便会出现体循环栓塞，医学上称之为反常栓塞，最常见发生于脑部。

为防止再发脑梗死造成更大的伤害，经过评估，伍先生在长沙市第三医院心血管内科接受了介入封堵术。手术非常成功。医生提醒，对于有着不明原因的经常头痛、晕厥、脑梗死史等的患者，建议及时到医院进行相关检查，一旦确诊，可通过抗凝、抗血栓药物及手术介入封堵等方式有效治疗。

(据长沙市第三医院服务号)

健康养生

初秋养生五要则

8 月 23 日是二十四节气中的处暑，处暑，即为“出暑”，意味着炎热即将离开，天气逐渐转凉，正说明夏天的暑气逐渐消退，但天气还未出现真正意义上的秋凉，这也就是人们常讲的“秋老虎，毒如虎”。那么此时，保健养生应注意什么呢？以下“五要则”可供参考：

暑热未尽防夜凉 初秋时节，我国许多地方（尤其南方）暑热未尽，可持续到九、十月份，故有“秋老虎”之称。尽管如此，但昼夜温差逐渐加大，往往白天酷热，夜间和早上变凉。因此，晚上睡觉时最好不要开空调，并盖薄被防受凉，以免导致伤风感冒、胃肠不适等。

滋阴润肺养当先 秋季饮食应以滋阴润肺为宜。可适当多食用芝麻、百合、蜂蜜、银耳、核桃、乳制品等。初秋时节喝些绿豆汤、莲子粥、百合粥等，不仅消暑敛汗，还能健脾开胃、促进食欲。用桑叶、菊花、枇杷叶适量泡茶饮用，也有很好的清肺润燥作用。尽量少吃辛辣、燥热、煎炸食品等，以防助燥伤阴。

早卧早起利保健 秋后自然界的阳气开始收敛、沉降，宜早卧早起；早卧可以顺应阳气之收，早起

则使肺气得以舒展，减少血栓形成的机会。通常而言，秋季以晚 9 时至 10 时入睡，早晨 5 时至 6 时起床比较合适。

柔缓运动驱秋乏 入秋以后，天气渐渐转凉，人体出汗减少，水盐代谢恢复平衡，心血管系统负担得到缓解，消化系统功能日渐正常，使人处于松弛舒适状态，机体随之出现一种莫名的疲惫感，这就是常说的“秋乏”。驱除“秋乏”最佳方法是：积极运动。可选择慢跑、散步、登山、八段锦、太极拳等。运动要遵循因人而异与循序渐进的原则，如强度太大，反而耗损阳气。

调理情志益身心 枯枝残叶凋零，容易引发悲伤、凄凉、垂暮等消沉心绪。因此，入秋后在情志调养上要做到：养成“不以物喜、不为己悲”及乐观豁达的性格，保持内心宁静、情绪舒畅；多一份淡泊，少一点私欲；抛开一切烦恼，切忌悲忧伤感，即使遇到伤心的事，也应学会主动地自我排解。同时，还要收敛神气，以适应秋风清肃、万物收藏之季节变换的特性，减缓秋季肃杀之气对精神的不良影响，有效维护身心健康。

(据新湖南客户端)