



每天一个西瓜 胖小伙吃出糖尿病?

医生提醒,西瓜是诱因,糖尿病高危人群不宜进食大量甜食或含糖量高的水果

■ 海都记者 刘薇

夏季,汁多味美的西瓜被许多人钟爱。泉州25岁的小伙阿峰(化名)就超爱西瓜,每天都要吃一个。就这样吃了一个多月,没想到越吃越瘦,上秤一称,竟掉了10多斤肉!吃西瓜还能减肥?阿峰有点怕,赶快到医院查个究竟。这一查,医生吓一跳:小伙子空腹血糖值竟达28.9毫摩尔/升!而正常值为3.9~6.1毫摩尔/升,阿峰被确诊为糖尿病。医生说,阿峰大量进食西瓜只是一个诱因,是其糖尿病加重的一个因素。



唐昊漫画

吃了一个多月西瓜 胖小伙瘦了10多斤

上周五一早,泉州市第一医院消化内科副主任医师王育斌,接诊了患者阿峰。阿峰给王医生的第一印象是:小伙子精胖精胖的。

阿峰170cm的个头,160多斤。他告诉王医生,除了胖些,自己的身体还不错,能吃能干活。奇怪的是,打6月份以来,就一个多月时间,突然瘦了10多斤。

王医生让阿峰抽血查了生化、血常规,测了血糖,结果出来吓一跳:小伙子空腹血糖值竟达28.9毫摩尔/升!空腹血糖正常值为3.9~6.1毫摩尔/升。一般情况下,大于或等于7.0毫摩尔/升或餐后两小时血糖大于或等于11.1毫摩尔/升,即可确诊糖尿病。

“这个小伙子得了糖尿

病,但他运气其实还算好,这么高的血糖还没引发糖尿病酮症酸中毒。”王医生进一步了解到,除了暴瘦,小伙子没什么其他症状。近期饮食也挺正常,就是西瓜吃得有点多。“小伙子说,西瓜上市后,6月份以来,他每天都要吃一个,吃了一个多月吧。”

随后,阿峰被转至内分泌科,接受进一步治疗。

甜食或高甜水果 糖尿病高危人群悠着点

吃了一个多月西瓜后,阿峰糖尿病病发,这是否意味着吃西瓜会吃出糖尿病?先别慌,听听医生怎么说。

“这位患者的血糖调节能力很可能不是很好,发病之前,血糖可能已轻度升高,并非完全健康的人。”泉州市第一医院内分泌科主任张翼分析,由于自身对糖的耐受能力下降,加上大量进食含糖丰富的西瓜,容易引起血糖升高,从糖尿病

前期发展到临床糖尿病;若不加以控制,还可能引起糖尿病酮症酸中毒。对于这位患者而言,大量进食西瓜只是一个诱因,是其糖尿病加重的一个因素,而非致病的决定性因素。

“临床上,我们接诊过不少类似患者。”张翼医生介绍,糖尿病的高危因素,包括有糖尿病家族史,肥胖、不爱运动,有“三高”(高血压、高尿酸、高脂血症)等,这些高危因素越多,越

要注意不要大量进食甜食或含糖量高的水果。

“实际上,对于糖尿病患者来说,只要平常血糖控制得比较平稳,任何水果都可以吃一些,但要严格控制食用量,比如西瓜,每天进食的果肉量不宜超过200克(去皮后)。另外,吃水果的时间最好放在两餐之间,比如上午9、10点,或下午3、4点;不要放在饭后吃,避免造成饭后血糖明显升高。”张翼医生提醒。

男子心脏停跳半小时 及时就医躲过一劫

海都讯(记者 曾炳光 通讯员 黎斌、俞志松)近日,华安县的吴先生在就医过程中突然出现心跳骤停,经现场医护人员不间断抢救半小时后恢复自主心跳,7月19日,身体痊愈的他出院了。

7月4日早上,吴先生起床后感觉稍微动一下就会心慌,且每次持续10分钟左

右。因为担心身体有异样,他便前往当地诊所就诊,进而接受输液治疗。然而,在输液过程中,吴先生开始出现不适症状持续加重,同时新增了胸闷和肚脐周围隐隐作痛的连锁反应。见此情形,吴先生当即在家人的陪伴下赶往漳州第909医院。当到达第909医院急诊医学科时,吴先生

的心脏已停止了跳动。直到实施心肺复苏按压和配合电除颤,抢救了将近半小时,他的生命体征才逐渐恢复过来。

第909医院心血管内科主任阮发晖介绍,心梗的根本原因是供应心脏的血管堵了,这个堵塞就像水管用久了会生锈一样,越老越容易得这个病。



■ 海都记者 陈燕燕

每天一杯酸梅汤 他血糖飙升

大暑将至,闷热难当,康康喜欢啃青梅、喝酸梅汤,凉爽又解暑。不料,连吃两周,他的胃病发作了,血糖也开始飙升。

福建省中医体质调理学会会长、福建中医药大学国医堂医生林丽莉说,梅子既是水果,又有药用价值,但不是人人都适合吃,即使是健康人群,也要适量食用。

林丽莉
福建中医药大学国医堂医生



神操作 喝冰镇酸梅汤 胃病又犯了

康夫人:每天一杯茶,不如一颗梅。我煮了酸梅汤,快来喝一杯。

康康:最近,我的胃病又犯了,血糖也超标,是不是酸梅汤惹的祸?

林丽莉:你的胃不好,不能喝冰镇酸梅汤,更不能加那么多冰糖!

康夫人:那我们不喝

酸梅汤,直接吃青梅吧,纯天然,还能瘦身减肥。

林丽莉:肠胃虚寒、胃酸过多、胃溃疡、外感咳嗽、湿热泻痢、血糖高的人还是不要吃梅子了,可能影响胃酸的浓度,导致胃肠蠕动加快,还容易腐蚀胃黏膜,出现反酸、烧心等症状。



建隆漫画

康达人
养生狂热爱好者(虚拟人物)

医点通

梅子虽好 但不宜过量

民间流传,夏天多吃梅子能长寿。林丽莉医生说,梅子含油脂低,含钠低,不含胆固醇,富含纤维质、钾、钙,维生素A、B1、B2,酶类,每天饭后吃3~5颗青梅,不仅开胃提神,还可益肝养胃、降血脂,有助于减肥。肝火旺、情绪暴躁的人宜多吃酸梅,可保持心

情愉快。梅子虽好,但不宜过量,也不是人人都能吃。

新鲜梅子大多酸涩,需加工后食用,林医生说,加工后的话梅也不能多吃,因为制作过程中可能添加防腐剂、色素等,吃得太多,可能诱发高血压等疾病。而且,梅子在加工时是经过脱水处理

的,吃多了容易上火等。

但是,梅子低温烘干后,闷至颜色变黑,可制成中药乌梅,能生津止渴、清热解暑,缓解消化不良、腹胀、轻微呕吐、轻微腹泻、胃不适等。但也不宜过量,而且女性经期喝乌梅水,可能引起经血量少、颜色变深,甚至痛经。

与肉同食会致命? 不靠谱

网上流传,“梅子与肉相克,同吃会中毒,甚至致命”,引起不少人恐慌。

林医生说,这个说法没有科学依据,临床也未见相关病例或记载。中医认为“药食同源”,每

种食物都有寒、热、温、凉偏性,同时食用两种性质相反的食物,营养成分可能遭到破坏,因个人体质不同,可能出现一些不适。但是,“食物相克”之说过于惊悚,按日常饮食摄入量,即便两种食物会

产生毒素,也不足以达到毒害人体的程度。

梅子性平无毒,有生津止渴、健脾开胃、解毒祛寒的作用。利用腌渍青梅蒸鱼、炒肉、蒸排骨,酸酸甜甜,肥而不腻,别有一番风味。

体彩开奖公告

中国体育彩票福建36选7第21081期开奖公告
开奖日期:2021年7月20日

本期开奖号码:01+02+07+10+11+16+22 25
本期出球顺序:22+11+16+07+10+02+01 25

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	10注	3353元
三等奖	26注	500元
四等奖	515注	50元
五等奖	795注	20元
六等奖	12854注	6元
幸运奖	0注	0元

中国体育彩票福建31选7第21191期开奖公告
开奖日期:2021年7月20日

本期开奖号码:02+05+11+13+18+25+27 14
本期出球顺序:18+13+25+27+11+05+02 14

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	973132元
二等奖	1注	46167元
三等奖	23注	1200元
四等奖	47注	200元
五等奖	1992注	20元
六等奖	19902注	6元

中国体育彩票7星彩第21083期开奖公告
开奖日期:2021年7月20日

本期全国销售金额:15145274元
本期开奖号码:9 8 4 7 9 + 13

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金
一等奖	0注	0元	0元
二等奖	10注	48802元	488020元
三等奖	13注	3000元	39000元
四等奖	475注	500元	237500元
五等奖	11753注	50元	587650元
六等奖	36236注	5元	181180元
合计	37481注	-	1028950元

中国体育彩票福建31选7附加第21191期开奖公告
开奖日期:2021年7月20日

本期开奖号码:02+05+11+13+18+25+27 14
本期出球顺序:18+13+25+27+11+05+02 14

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	0注	0元
三等奖	0注	0元
四等奖	0注	0元
五等奖	0注	0元
六等奖	0注	0元

中国体育彩票福建22选5第21191期开奖公告
开奖日期:2021年7月20日

本期开奖号码:02+04+09+16+22
本期出球顺序:22+04+02+09+16

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	2注	18901元
一等奖	126注	50元
二等奖	2193注	6元

中国体育彩票排列3(福建省)第21191期开奖公告
开奖日期:2021年7月20日

本期开奖号码:0 4 9
本期全国销售金额:2765248元,本省(区、市)销售金额31148元。

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金
一等奖	30注	10000元	300000元
二等奖	30注	-	300000元
合计	30注	-	300000元