

**/名医档案/**

冯敏：苏州市立医院北区内分泌科副主任，副主任医师。擅长诊治糖尿病、甲状腺疾病、痛风等各种内分泌疾病。

专家门诊时间：周二全天

肥胖、糖尿病、痛风……都是代谢出了问题

肥胖、糖尿病、高脂血症、痛风等是严重危害人体健康和患者生活质量的疾病，这些疾病还可能会在一定的条件下可发展成严重的心血管疾病。这些疾病看似不相关，但都和人体的内分泌有关，是人体脂肪、糖、蛋白质、嘌呤等代谢机能异常所导致的消耗性慢性疾病。

专家介绍，伴随人们生活质量的提高、平均寿命的增加以及生活方式的改变，代谢性疾病发病率和患病人数正快速上升，已经在全球范围内变成一个严重的公共卫生问题。

控制难度高 代谢性疾病容易“失控”

代谢性疾病不好控制的原因总结起来有如下几点：

首先，早期不易发现，更没有得到

及时有效的控制。

代谢性疾病一般早期都无明显症状，因此往往不被发现，有的即使发现了也不会引起重视和进行有效干预。而引起重视时往往已经是症状非常明显阶段，如已经发生了糖尿病或痛风频繁发作，因此治疗起来就比较复杂，也很难逆转，成为终生性疾病。

其次，病因难以去除。导致这些代谢性疾病的主要原因是不健康的生活方式，包括饮食结构不合理、饮食过量、运动不足等。

第三，缺乏管理评估。代谢性疾病一旦确诊需要进行终生管理，如果缺乏对疗效的评估，治不达标是常态。作为慢性疾病，防治原则就是长期跟踪随访、定期监测、随时调整治疗，才能实现有效的控制。

管好嘴巴 代谢性疾病才能远离你

代谢性疾病，很多与生活方式有关，控制饮食是其中最重要的一点。

你知道吗，糖尿病、痛风，这两个看似不相关的疾病，其实都属于人体代谢性疾病，都是人体内分泌出现了问题，而营养过剩和肥胖，是他们共同的发病基础。

因此，对于这两个疾病，除了正规的治疗，最重要的是管好自己的嘴巴，从饮食控制开始。

文/本报记者星华

●碳水化合物摄入要控制

碳水化合物摄入过多不但会使血糖升高，诱发或恶化糖尿病，还可以使糖转化为脂肪，沉积体内，致使身体肥胖。肥胖又会引起胰岛素抵抗，导致糖、脂质、嘌呤代谢失常，诱发或加重糖尿病、高血压、痛风、血脂紊乱等。

●烟、酒完全要戒口

长期吸烟者，尼古丁会不断地损伤血管内壁，使胆固醇、甘油三酯大量沉积在血管壁，导致动脉硬化；并能兴奋交感神经，使血管收缩。这些因素都可以造成组织缺血、缺氧，诱发糖尿病及痛风病的发作。

啤酒、果酒是富含嘌呤的饮料。大量喝酒者会造成血液中有机酸，尤其是乳酸浓度升高，有机酸在肾脏内会阻碍尿酸排泄，当血液中乳酸浓度为300毫克/升时，尿酸排出量明显下降，血尿酸迅速升高。

●维生素、矿物质、纤维素要充足

糖尿病、痛风及其并发症的发生，常与钙、锌、铁等元素缺乏有关，所以患者应补充富含这些元素的食品，同时多吃含维生素C和烟酰胺丰富的食物，蔬菜类有番茄、胡萝卜、花椰菜、土豆、绿叶青菜等，花生、松子、芝麻中也含有烟酰胺，能促进胆固醇转化成胆汁盐，使

胆固醇下降。

同时，纤维素是食物中含热量极低的物质，能促进肠蠕动，缩短食物在肠内的停留时间，干扰营养物质的过分吸收，增加脂肪和糖类的消耗。

多饮水能使血液有效循环量增加，血液黏稠度降低，有益于体内各种物质代谢过程的进行。饮水充足对痛风患者尤为重要，多饮水可以使尿量增多，增加尿酸的排出，使血尿酸浓度降低，防止痛风发病。

●低糖、低盐、低嘌呤、低胆固醇

糖尿病患者还要经常吃一些有抑制糖的吸收和合成、促进葡萄糖氧化作用的食物，如苦瓜、南瓜、魔芋、藻类、芹菜、韭菜、萝卜、卷心菜、豆芽等。

盐的摄入与高血压等心脑血管疾病的发病率有关。患这些病的人，饭菜要做清淡一些，改变爱吃咸的习惯。

同时，对于糖尿病和痛风患者来说，在饮食中最重要的还是低嘌呤饮食。有人错误地认为只喝汤不吃肉就没事，其实，肉汤内所含的嘌呤物质比正常饮食要高出30倍。要预防痛风，人们要少吃肉多吃菜，吃肉时千万不要喝肉汤。

对于患者也要尽量采取低胆固醇饮食，不吃富含胆固醇的蛋黄、鱼子、蟹黄、虾籽、动物内脏及部分肉类等食品。

喝酒不能助眠

嘉宾：陈锐 苏州大学附属第二医院呼吸科主任医师

苏州市医学会睡眠医学分会主任委员

很多人觉得喝点酒可以睡得更香，可以助眠。其实，喝酒以后会导致上气道软组织变松弛，舌根肌肉松弛，后舌根后坠，会堵住上呼吸道，出现呼吸暂停。气流不能进入下气道，就会出现缺氧的问题，导致睡眠呼吸暂停综合征的发生。如果出现呼吸暂停导致缺氧，需要到专业的睡眠中心做“多导睡眠监

测”，来明确有没有达到呼吸睡眠暂停综合征的诊断标准。如果你的呼吸气流一个晚上中止30次以上，每次达到10秒钟，那就可以确诊。如果没有达到上述标准，叫做单纯鼾症。缺氧会伤害大脑和心脏，这两个器官是最需要氧气的。所以晚上如果出现呼吸暂停，建议到医院做个多导睡眠监测。

FM91.1《天天健康》预告

3月27日(周一)

超健康学院：奔跑的关节和心脏
钱晓东 苏州大学附属第一医院心内科主任医师
常新 苏州大学附属第一医院风湿免疫科副主任医师

3月28日(周二)

有请大医生：中国麻醉周系列科普：日间手术
朱江 苏州大学附属第二医院麻醉科主任、主任医师
周演铃 苏州大学附属第二医院手术室护士长、主任护师

3月29日(周三)

超健康学院：春季出行
袁光达 苏州市立医院东区胸外科主治医师
毕会娥 苏州市立医院东区眼科主治医师
钮丹叶 苏州市立医院东区营养科主治医师

3月30日(周四)

有请大医生：全科医学
黄敏 苏州市立医院全科医学学科带头人、主任医师、二级教授、博导、苏州市医学会全科学分会主任委员

清明扫墓、踏青旅游安全出行指南来了

中环西线北向南电子诱导屏设置提醒，方便大家出行！

避开东山互通拥堵：东山互通高峰时期拥堵严重，新区方向车辆请优先选择道路条件较好的西山互通下高速，由胥渔路绕行至环太湖大道；昆山方向车辆可通过石湖互通，由东太湖路绕行至滨湖大道，前往东山。

避开环太湖大道拥堵：环太湖大道东山宾馆段高峰时期拥堵严重，警方会在环太湖路-临湖路交叉口增设警力，引导车辆至东山大道绕行；

此外，环太湖大道全线拥堵后，吴中大道-东山互通及吴中大道东山大道交叉口禁止车辆右转，全部车辆由东山大道绕行。

避开东山大道拥堵：若东山大道持续拥堵，警方会在东山大道转角处增设警力，引导车辆由滨湖大道绕行进入东山。

(文/秦亚乔)