

“糖妈妈”别迷信无糖食品

无糖食品能量普遍很高,不利于血糖控制

什么是妊娠期糖尿病?妊娠期糖尿病有什么临床特点?11月20日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省妇幼保健院妊娠期糖尿病健康管理专家朱艳侠与读者交流。 □华玲 记者马冰璐 文图

妊娠期高血糖有两种情况

读者:什么是妊娠期糖尿病?

朱艳侠:妊娠期高血糖有两种情况,一种是糖尿病孕妇处于妊娠时期以及孕前就有高血糖,称为糖尿病合并妊娠,大约占16%;另一种是妊娠前糖代谢正常,妊娠期才出现的糖尿病,称为妊娠期糖尿病,大约占84%。

妊娠期糖尿病有两个典型特点

读者:妊娠期糖尿病有什么临床特点?

朱艳侠:该病有两个典型特点:一是大多数妊娠期糖尿病孕妇无任何不适和明显的临床症状,仅在孕24~28周做糖耐量试验时,化验结果提示异常,然后被诊断为妊娠期糖尿病。另一个特点是:多数妊娠期糖尿病孕妇会于产后很快恢复正常。

妊娠期糖尿病需要进行综合管理

读者:如何应对妊娠期糖尿病呢?

朱艳侠:妊娠期糖尿病需要进行综合管理。传统的糖尿病健康管理的“五驾马车”,即“饮食、运动、教育、监测、药物”对综合防治糖尿病具有非常重要的意义;此外,对孕妇来说,睡眠、情绪也是健康管理的内容。“五驾马车”加上“睡眠和情绪”,常称之为妊娠期糖尿病健康管理的“七驾马车”。

无糖食品不利于血糖控制

读者:无糖食品可以吃吗?

朱艳侠:目前市面上的“无糖食品”,其实只是不含蔗糖;和



朱艳侠 副主任医师, 国家二级健康管理师, 国家高级营养师, 主要研究方向为围产期营养学、妊娠糖尿病健康管理、婴幼儿喂养及营养、护理临床教学。

孕妇奶粉一样,无糖食品的能量普遍很高,不利于血糖控制。

每天吃水果一般不超过200g

读者:水果可以吃吗?

朱艳侠:在血糖控制达标的前提下,可以吃点水果,要注意量,每天一般不超过200g。血糖控制不达标时,可以用黄瓜西红柿代替。

□ 预告:

类风湿关节炎需要终身服药吗?天气转冷了,感冒会诱使类风湿关节炎发病吗?周二(11月27日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽中医药大学第一附属医院风湿科主治医师陈瑞莲与读者交流。

陈瑞莲,从事风湿性疾病临床诊疗及科研工作多年,擅长运用中西医结合方法治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风、骨关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、白塞病、肌炎等风湿性疾病。 □陈宜森 记者马冰璐

小湿疹“恶化”成大脓疱

专家:切勿自作主张胡乱用药

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 吃了海鲜后,合肥市民朱先生发现身上长了许多湿疹,他自作主张,胡乱用药后,病情加重,小湿疹竟变成大脓疱。最近,医院皮肤科接诊了不少类似病例。昨日,安医大二附院皮肤科主任医师杨春俊提醒,眼下正是皮肤病高发季,皮肤疾病不容忽视,市民出现症状后,应及早就医接受正规治疗。

一周前,朱先生和朋友聚餐时吃了些海鲜,又喝了不少酒,回家后身上起了很多小红疙瘩。想到曾有过轻微的海鲜过敏史,痒几天就好了,他便没当回事。皮肤瘙痒时,他就抓抓,后来自我感觉冲热水澡有止痒效果,于是一天洗几次澡,并根据经验买了外涂的激素药膏,同时上网搜索自行购买了激素口服。结果越吃皮疹越严重,直到全身水肿,四肢湿疹溃烂、渗液融合成片,才就诊。接诊医生杨春俊发现,此时朱先生的前胸后背已经有散在感染的脓疱形成,情况十分棘手,必须住院治疗,否则会有生命危险。

过敏引发的湿疹,为何会发展到如此严重的程度呢?杨春俊表示,皮肤湿疹患者一定要注意五大禁忌:禁忌接触过敏物、禁忌搔抓、禁忌饮酒、禁忌洗澡(湿疹患者不建议勤洗澡)、禁忌自行用药。

杨春俊提醒,市民遭遇皮肤问题时应及时就医,根据医嘱擦涂外用药膏,有需要系统用药的,必须依医嘱治疗,尤其是糖皮质激素,坚决不能自行用药、停药,“五大禁忌不止针对湿疹,对其他皮肤病同样适用。”

天马行空“95后”,玩转竞彩获大奖

近日,合肥体彩分中心迎来一位“古灵精怪”的中奖彩民。原来他就国庆节期间竞彩36万元大奖得主,现已成业内“网红”!

通过兑奖,工作人员了解到,原来这位大奖得主小洪是一位名副其实的“95后”,并且同样拥有当代90后富有挑战性以及天马行空的思想。小洪说,自己很少参考专家推荐,平时都是自己研究走势图和赛事,通过自己独到的见解去分析每一场球赛的输赢以及比分。这次所中的场次也都是冷门,但都是自己研究了很久,小洪对自己的选择非常有信心,当时在合肥市经开区芙蓉路与松林路交叉口染坊二期25号门面第01436号彩票站点购买时,业主还询问了好几遍是否确定要购买这一组彩票,但是他毫不犹豫地按照自己的想法去选择,最终揽获了大奖。

看来有的时候,购彩时多一些挑战多一些新思想,也会有多一份收获。小洪表示自己会一直坚持自己的想法去研究每一场赛事,更会继续支持体育彩票,感谢它让自己的生活丰富多彩。 □茆璐

看来有的时候,购彩时多一些挑战多一些新思想,也会有多一份收获。小洪表示自己会一直坚持自己的想法去研究每一场赛事,更会继续支持体育彩票,感谢它让自己的生活丰富多彩。 □茆璐

网点升级 桐城彩民足彩喜中奖

近日,传统足球胜负玩法18116期全省开出14注一等奖,可谓“全面开花”。桐城15042体彩店一彩友也是其中一名幸运彩民,通过复式投注一举中得一等奖1注、二等奖7注,共计收获32624元。

据业主老王介绍,这位中奖的彩民是店里的老客户,特别喜爱体彩传统足球胜负玩法以及竞彩玩法。平日里就特别喜欢研究足球,每期“传足”必买,本次中奖,也是这些年竞猜足球胜负玩法巅峰体现。猜对14场足球比赛结果,不得不是一件难度非常高的事情。也是中奖者这些年足球知识积累的结果。据老王介绍,中奖者平日体彩竞彩玩法也经常购买,大大小小的奖也中过不少。

谈起这次中的数万元大奖,老王比较平静。“世界杯以来,我店里中了许多竞彩大奖,万元得奖者都数不过来。相比传统数字玩法,这个足彩玩法好,这个竞彩玩法好,拼的是技术,是水平!同时,还可以跟着足彩专家推荐单买,中奖更简单”。

15042网点是桐城的一个老体彩网点,业主老王也是一位体彩的“老兵”。从传统的双机店升级改造为体彩高频网点,再到如今的竞彩升级店。短短四五年时间,网点环境、店内布局、竞彩业务知识、智能手机应用等一点点的学习进步,作为一个年龄超过60周岁的“已退休”人员,老王一直与时俱进,生怕自己被拉下来。 □汪南江

数字密码 宿州彩民收获奖上奖

“安徽体彩即开新票奖上奖”活动火热进行中,宿州体彩网点好消息频传。近日,宿州一彩民两次刮中顶呱刮“数字密码”1000元奖金,累计获得赠票2400元,令人羡慕。

据悉,中奖彩民小程有份稳定的工作,闲之余,他喜欢到体彩销售网点买几张“顶呱刮”欢乐一下。虽然没有中过万元大奖,但小奖不断,小程一直享受“即开即兑”顶呱刮的玩法乐趣。

当晚,加完班的小程回家经过一家体彩销售网点,看着店里还有不少彩民,走进去买了5张“数字密码”,就在一旁刮了起来,第三张的刮开区出现很多心形图案,下面的奖金全是100元,小程仅这一张彩票就中了1000元奖金。第二天傍晚,刚下班的小程就急匆匆地来到这家销售网点,领走了两本“数字密码”,没想到第三天,小程又来了,“嘿嘿,老板,又中奖了,还要两本‘数字密码’”。

顶呱刮三款新票“全民健身日”、“数字密码”、“五禽戏”人气正旺,各体彩销售网点均可体验。 □吴倩倩

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

体彩安徽微信二维码 安徽竞彩微信二维码

来安彩民喜中大乐透三等奖

乐透不止,畅活由你!这是很多彩民对体彩大乐透最了解、最耳熟能详的宣传语。近日,一位幸运彩民又一次得到了全新的体验。来安22504体彩网点彩民轻松凭借随机五注机选票,即中得了大乐透三等奖,喜得奖金2031元。

据22504站点伏女士介绍,中奖者是一位刘姓彩民,今年40多岁,但他的彩龄可不浅。自大乐透上市以来,刘先生一直是忠实粉丝,多年来虽然没有中过超级大奖,但小奖却中了无数次。用刘先生的话说,中了奖快乐,不中奖也舒畅,大乐透这种玩法本身就乐趣多多,所以他几乎每期都在玩大乐透,由于心态很好,刘先生有时也研究号码走势,他认为这是个快乐的过程,更多的是随机,这也是乐趣。 □顾强