

大医生教你学会如何“吃”出健康来



讲座后,王淑芳主任和现场读者互动交流。

记者 王丽 摄

□记者 王丽 通讯员 马庆琳

生活日报10月26日讯 “全部吃素,血糖还控制不好,这可愁坏我了。”“不吃大鱼大肉,天天喝大米粥,咋还出现血糖持续走高的症状呢?”10月21日上午,市民在本报大医生健康讲堂现场向济南市中心医院知名专家王淑芳咨询,希望专家能够解读糖尿病饮食的相关注意事项,让大家“吃”出健康。

山东大学附属济南市中心医院内分泌科资深专家王淑芳告诉咨询的市民朋友,饮食是一门学问,如果认为仅仅靠吃素食就能控制血糖,是不科学的,也是不可取的。糖尿病患者的病因各有不同,饮食方面的注意事项就有区别。

“有一位患者,因为长期吃水果,导致血糖直线飙升,她也没有吃大鱼大肉,就是天天抱着大碗猛

吃葡萄,结果吃了一个夏天过去,血糖一下子高了。”王淑芳认为,应该荤素搭配,科学饮食,如果把葡萄当饭吃,血糖肯定控制不好。

“马上就进入冬季了,一场秋雨一场寒,糖尿病患者的身体,会受天气的影响而发生微妙的变化,主要体现在血糖的变化上。冬季糖尿病患者因为多吃少动,更容易出现血糖升高的情况。”如何控制好血糖就需要掌握一些饮食方面的科普知识,哪一些食物富含营养对糖尿病患者有益,哪一些食物会导致血糖升高,需要少吃或者不吃,王淑芳教授做了精准分析,并利用图表和文字进行了科普宣传。

讲座之后,市民纷纷举手咨询,王淑芳耐心解答,“我在济南女儿家住,家门口就能听到三甲名医的大医生科普讲座,带领我们走出饮食误区,吃出健康。特别感谢专家!”市民韩先生说。

讲座预告

如何才能“愉快”地瘦下来

明天上午,中心医院专家为您解读成人肥胖症的诊断及营养治疗

生活日报10月26日讯 根据权威统计数据,中国成年人超重患病率高达35.4%,也就是说,三人行必有一“胖子”!如何让自己瘦下来,更加美丽健康,是很多市民尤其是爱美女士关心的话题。为此,我们邀请了山东大学附属济南市中心医院专家尹晓本周六做客本报大医生健康讲堂,为您解读成人肥胖症的诊断及营养治疗。

尹晓告诉记者,根据2016年世界卫生组织的相关统计数据,中国成人肥胖患病人数8300万,人群之庞大令人触目惊心。不仅如此,连青少年也难以幸免,在中小校园里面,常常会见到体重超标的小胖墩,据统计,6-17岁少年儿童的肥胖及超重患病率分别为6.4%和9.4%,急需引起家长注意。“目前,肥胖已经成为世界性难题,临床主要治疗方法包括:饮食、运动、药物、代谢性手术。”尹晓认为,如果能够了解肥胖症的产生因素,对症治疗,肥胖就不那么可怕了。

据尹晓介绍,肥胖主要有中心性和周围性两种类型,相对应的有苹果形和梨形两种体型。人体的脂肪主要分布于内脏和皮下两个部位,而内脏脂肪堆积过多对于人体的危害更大。苹果形体型主要是由于内脏脂肪沉积过多所造成的。梨

形体型也就是周围性肥胖,则主要是皮下脂肪沉积,但是也需要警惕肥胖对人体带来的危害。

针对各类肥胖症患者,尹晓博士给出三点建议:首先,可以制定减少卡路里的健康饮食计划,其次是配合体育锻炼计划,第三就是行为干预,这是成功减重并减少体重反弹的重要措施。其中包括患者对进食、运动、体重的自我监督;设定目标,以会谈、小组讨论、远程指导等方式进行患者教育;解决问题战略;行为约束;减轻压力的措施;必要时可以进行评估、咨询和治疗;认知调整;动机测试和社会支持等。

届时,尹晓将在讲座现场免费为市民义诊,解疑答惑。想参加大医生讲座活动的读者可以扫二维码加入,免费参加各类健康公益活动。

时间:10月28日(本周六)上午9:30-11:00

地址:大明湖街道党群服务中心二楼,按察司街66号大明湖小学西邻100米路南,可以乘坐K59、101、K50、K151、31路公交车在青龙桥站点下车后步行200米。

(温馨提示:如果您找不到具体位置,还可以拨打该活动中心咨询电话82952371、82950371咨询工作人员。)

记者 王丽 通讯员 马庆琳



专家名片

尹晓,济南市中心医院内分泌科副主任医师,医学博士,山东大学硕士生导师,山东省医学会内分泌专业委员会青年委员,山东省预防医学会糖尿病专业青年委员会副主委。从事内分泌临床工作20年,专注于肥胖患者的体重管理及代谢调控。曾赴美国规模最大的私立医院梅奥医学中心进修。第三届济南市泉城卫生科技明星。

健康中国·城市家庭口腔健康梦:

加入口腔健康保障计划,免费领取德国种植体

口腔健康保障工程启动:一卡握在手,一生齿无忧,口腔健康咨询热线:0531-88810555

口腔健康,全身健康,而据相关调查显示,我国65岁以上人群人均缺牙高达11颗,远未达到世界口腔健康要求。为了让缺牙市民尽早修复失牙,可恩口腔医院于本周六承办第二届种植牙高峰论坛,已近30名市民成功获得免费会诊名额,还享受到由可恩口腔医院提供的种植牙补贴。但“治不如防”,为了让下一代别再遭受缺牙、牙病的痛苦,可恩口腔特启动“口腔健康保障工程”,倡导“一卡握在手,一生齿无忧”的理念,致力从娃娃抓起,维系全家口腔健康,让天下没有牙病困扰,早日实现健康口腔,现在加入即可免费领取德国进口种植体,咨询电话0531-88810555。



种植大咖齐聚可恩 缺牙市民可享免费会诊

10月28日,“2017第二届国际种植牙高峰论坛”将在可恩口腔医院和谐广场医院盛大召开,中外种植大咖齐聚可恩,国际先进种植牙技术临床推广,让泉城市民真正体验到在家门口就能享受国际医生大咖的免费亲诊。

牙齿松动食物咬不动嚼不烂、牙齿缺失无法正常饮食导致肠胃功能受损、身体健康受影响;佩戴活动假牙但异物感强烈磨牙龈、固定假牙又损害健康邻牙,缺牙之苦、假牙之痛成为很多中老年朋友安享健康、乐享口福的“绊脚

石”。好牙才有好身体,面对被口腔问题困扰的市民,帮助其尽快恢复口腔健康,重享好口福,可恩口腔医院及大会专家团在种植论坛举办期间,贴心为其提供了口腔健康多重补贴、免费牙周检测、“量”牙定制专属解决方案,名额有限,机会难得!在此特别提醒,十分注重医疗技术的单颗牙缺失、多颗牙缺失、半口及全口牙缺失、佩戴活动假牙者、牙齿松动者均可拨0531-88810555电话咨询报名。

加入口腔健康保障计划 免费领取德国品质种植体

“这也不能吃,那也不能吃,缺牙真是太遭罪!”“我这因为牙不好受的罪,可不能让小孩再受了!”“这牙将就着用吧,给孩子省点钱”……很多经受过缺牙痛苦的市民迟迟不修复,很多是因为价钱,不想给孩子造成负担,可恩口腔医院推出“口腔健康保障工程”,既能让缺牙市民免费种上牙,还能让孩子受益。

济南可恩口腔医院和谐广场医院院长韦少峰表示,尊老爱幼是中华传统美

德,口腔健康保障计划在保障孩子的同时,给每个家庭的老人把好好口腔健康关也是重中之重,给缺牙老人种上一口好牙,他们才能畅享美食、健康长寿、乐享品质生活。

凡拨打0531-88810555预约并成功加入口腔健康保障工程的市民,都可免费领取德国品质种植体。

口腔健康保障工程正式启动 一卡握在手,一生齿无忧

据了解,此次“口腔健康保障工程”旨在守护每一个家庭的口腔健康,造福城市家庭,也为了助力建设“健康中国”出一份力。据可恩口腔医院相关负责人介绍,“口腔健康是人体健康的重要组成部分,伴随人的终身,需要从娃娃抓起,打好口腔健康之基。而口腔健康保障工程专门保障0-18岁孩子口腔健康,专属客服定期提醒,只需一次投资,最高可保障至80岁,包含牙齿种植、牙齿矫正、牙齿意外伤害、牙齿基础等各类治疗项目。保障期间不仅有专人提醒到院检查,远离牙病烦恼,一生牙齿无忧,更有持卡人全家守护计划,让

持卡人的每一位家庭成员都能享受到可恩口腔医院提供的特别优惠及优质诊疗服务。

可恩口腔医院衷心希望帮助每一位因牙病困扰的市民都能尽快恢复口腔健康,一次办理,一生保障。详情咨询:0531-88810555!

第二届国际种植牙高峰论坛

券 专家会诊券 仅限28、29两天

口腔健康保障工程

券 免费德国品质种植体领取券

* (仅限口腔健康保障工程参与者使用)*

报名热线:

0531-88810555