

## “胆囊息肉”那点事

濉溪县医院 普外科

随着人们健康意识的增强，影像技术的普及和提高，临床上经常会遇到一些患者拿着 B 超检查单来就诊，因为发现有“胆囊息肉”。大部分患者比较紧张，也有少数患者却不以为然。其实这两种认知都是不对的，对待疾病，首先要有一个正确的认识，那么究竟什么是“胆囊息肉”呢？

“胆囊息肉”严格的讲应称为“胆囊息肉样病变”又称“胆囊隆起性病变”。是指向胆囊内突出的局限性息肉样隆起性病变的总称，多为良性。一般分为两大类：肿瘤性息肉样病变和非肿瘤性息肉样病变。

一、肿瘤性息肉样病变：此类病变中以良性的腺瘤为主，多为单发的有蒂息肉，恶变率约 30%，瘤体越大癌变机会越高。恶性主要为腺癌。

二、非肿瘤性息肉样病变：大部分为此类。常见的如胆固醇息肉（最为多见，一般不会癌变）、炎症性息肉（一般也不会癌变）、腺瘤样增生、腺肌性增生等。

### “胆囊息肉”临床表现

大部分患者无不适表现，往往是在健康检查或人群普查时经腹部 B 超才偶然发现。若病变位于胆囊颈部，可影响胆囊的排空，餐后发生右上腹疼痛或绞痛，尤其在脂餐后。合并有胆囊结石或慢性胆囊炎

者，腹痛较明显。罕见的症状有阻塞性黄疸、胆道出血、急性胆囊炎、胰腺炎等，与胆囊颈部的息肉阻塞胆囊管或息肉脱落嵌顿于壶腹部有关。

### “胆囊息肉”的治疗

因在临床上和影像学检查上很难明确其性质，故常需进一步了解以下各点，提供诊治参考：1、息肉大小及增长快慢，直径大于1cm的或短期内增大迅速者恶性可能性大。2、数目，多发者常为胆固醇息肉等非肿瘤性息肉样病变，腺瘤或癌多为单发。3、形状，乳头状、蒂细长者多为良性，不规则、基底宽或局部胆囊壁增厚者，应考虑恶性。4、部位，腺肌性增生好发胆囊底部，位于胆囊体部又疑为恶性息肉样病变者，易浸润肝，应采取积极态度治疗。5、症状，有症状者考虑手术治疗。

“胆囊息肉”的治疗原则是，良性者可定期随诊观察，视病情发展再作处理决定。如有以下情况则主张行手术治疗：

- (1) 直径大于1cm,特别是单发、宽蒂者；
- (2) 短期内增大迅速者；
- (3) 合并胆囊结石；
- (4) 有明显临床症状；
- (5) 影像学检查疑为恶变者。

# 糖尿病健康饮食

濉溪县医院内分泌老年病科

对糖尿病人来说，米饭不能吃饱，水果不能吃多，甜品基本不碰。那他们到底能吃什么？要对哪些食物忌口？营养专家为糖尿病人开出了“三宜三不宜”的健康食谱。

## 机理

糖尿病人吃什么好一直是糖尿病患者及其家属比较关心的话题，一个基本的原则就是：可能快速提升血糖的，以及糖分含量高或者淀粉、脂肪含量高的食品是要少吃，他们都很容易转化为葡萄糖。

那糖尿病人吃什么好呢？是不是促进血糖降低的就好呢？也不全是。在确诊糖尿病以后，一般都开始吃药来降低血糖，如果说是吃的二甲双胍类药，因为这个药会影响维生素 B12 的吸收，因此吃这个药的病人多补充一些维生素 B12 是应该的。

另外就是吃拜糖平的病人，由于这个药是延迟葡萄糖在肠道吸收的，因此，吃这个药的病人不能只是吃碳水化合物(淀粉脂肪)，还要补充一定的蛋白质，一般来讲如果您一顿吃 5 两，那么 1 两要是蛋白质；吃磺脲类药物的，这个药主要是刺激胰岛素增加分泌，增加了胰岛的负担，建议改药。

用胰岛素的病人注意随身带几粒糖在身上，以防出现低血糖。无论哪一期的糖尿病患者，鉴于糖尿病以及糖尿病引起的并发症都是跟“氧化应激”有着密切的关系，因此，多吃一些抗氧化力强食物都是应该的。比如说含维生素 E、维生素 C 之类高的食物都是有益无害的。原则上是抗氧化越强效果越好。

## 折叠 食谱

### 折叠 三宜

五谷杂粮，如莜麦面、荞麦面、燕麦片、玉米面、紫山药等富含维生素 B、多种微量元素及食物纤维，以低糖，低淀粉的食物或者粗粮以及蔬菜等做主食。

豆类及豆制品，豆类食品富含蛋白质、无机盐和维生素，且豆油含不饱和脂肪酸，能降低血清胆固醇及甘油三酯。

苦瓜、桑叶、洋葱、香菇、柚子、南瓜可降低血糖，是糖尿病人最理想食物，如能长期

食用，则降血糖和预防并发症的效果会更好。

## 折叠 三不宜

糖尿病患者日常饮食也要警惕"三不宜"

不宜吃各种糖、蜜饯、水果罐头、汽水、果汁、果酱、冰淇淋、甜饼干、甜面包及糖制糕点还有无糖饼干、无糖食物之类的，基本都含大量淀粉，因为这些食品含糖很高，食用易出现高血糖；

不宜吃含高胆固醇的食物及动物脂肪，如动物的脑、肝、心、肺、腰、蛋黄、肥肉、黄油、猪牛羊油等，这些食物易使血脂升高，易发生动脉粥样硬化；

不宜饮酒，酒精能使血糖发生波动，空腹大量饮酒时，可发生严重的低血糖，而且醉酒往往能掩盖低血糖的表现，不易发现，非常危险。

## 折叠 科学饮食

俗话说："民以食为天"，对糖尿病患者而言，正确地吃饭，是调治糖尿病的关键环节，控制得好坏直接影响病情发展。

第一.制订饮食方案。每个患者情况不同，可以请营养师综合膳食结构、患者主观症状、客观化验结果，初步制订饮食方案。但这并不是一劳永逸的，最多一个月就应复诊一次，再做调整。另外，日常应根据就餐情况、体力活动、血糖监测情况、胃肠道功能等，及时调整膳食。

第二.合理搭配能量比例。合理控制总能量是糖尿病营养治疗的主要原则，以能维持或略低于理想体重为宜。蛋白质一定要占到每日总能量的1/3以上；每日脂肪摄入量不能超过30%。

第三.三餐分配要合理。病情稳定的糖友，至少保证一日3餐，血糖波动大、易出现低血糖的糖友就需要适当加餐，每日进餐5~6次，同等重量的食物分成6份，每一份的压力自然就小了，既保证了一天总摄入量，又不让一餐摄入过多，使血糖升高。

第四.饮食控盐有讲究。很多患者经常说自己盐摄入量控制得很好，比如每次做饭都用限盐勺等，但却忽视了很多"含盐大户"，比如味精、鸡精、酱油、酱豆腐、酱菜、咸菜、泡菜、膨化食品等。所以，避免吃盐过多，应从两方面下手：一是少吃看得见的盐，二是少吃隐形盐。

## 折叠 饮食误区

很多人认为吃主食容易升高血糖，所以少吃或不吃主食。这种认识不完全正确，首先，主食是复杂的碳水化合物，食用后血糖不会迅速上升。其次，主食可以提供人体活动的能量，也是最经济的人体营养来源，少吃或不吃，可能导致脂肪和蛋白质超标，而总能量却不够，从而令体内脂肪、蛋白质过量分解、身体消瘦、营养不良，甚至产生饥饿性酮症。建议每天足量饮水，可常饮用些消降茶，可起到较好的防治效果，还可增加身体需要的水份。此外，还要做到：平时吃饭要细嚼慢咽，每餐只吃七八分饱；不吸烟、不酗酒、不熬夜、多休息、多运动；定期检查；控好血糖，争取五六个月就有一个阶段性的效果。[1]

## 折叠 饮食原则

糖尿病饮食的第一个主要的原则就是控制饮食。降低血糖其实就是少吃或不吃那些容易导致血糖上升的食物。比方说，加糖的食物，像糖果、汽水、可乐、蜜饯，及蜂蜜、加糖饮料，以及各种中西式的甜点都应该少吃；若是嗜食甜食的人，则建议以糖精或阿斯巴甜等代糖来调味。此外，淀粉类含量高的食物也要限量，像番薯、土豆、芋头、玉米、菱角，以及烧饼、烧麦、萝卜糕等；尤其各种年节食品，如粽子、月饼、年糕，更是糖尿病患者特别需要“忌口”的。

糖尿病饮食的第二个主要的原则就是少吃太甜、太咸、太油的食物，最好是不吃。由于肥胖是糖尿病的敌人，而且糖尿病患者罹患心血管疾病的几率比一般人高，因此控制油脂的摄取量非常重要。除了少吃油炸、油煎、油酥及高油脂类的食品，譬如肥肉、猪皮、松子、核桃、花生等；同时要节制肉类食物、减少动物性脂肪的摄取量，并且改用植物油来烹调食物。此外一些胆固醇含量高的食物，如动物内脏、蛋黄、海鲜类等，也要少吃。至烹调上，应尽量采用清淡少油的方式，如炖、烤、卤、红烧、清蒸、水煮、凉拌等。

## 折叠 饮食治疗

1. 饮食治疗是所有糖尿病人需要坚持的治疗方法。轻型病例以食疗为主即可收到好的效果，中、重型病人，也必须在饮食疗法的基础上，合理应用体疗和药物疗法。只有饮食控制得好，口服降糖药或胰岛素才能发挥好疗效。否则，一味依赖所谓新药良药而忽略食疗，临床很难取得好的效果。

2. 饮食方案应根据病情随时调整、灵活掌握。消瘦病人可适当放宽，保证总热量。肥胖病人必须严格控制饮食，以低热量脂肪饮食为主，减轻体重。对于用胰岛素治疗者，应注意酌情在上午9~10点，下午3~4点或睡前加餐，防止发生低血糖。体力劳动或活动多时也应注意适当增加主食或加餐。

3.糖尿病饮食中要科学地安排好主食与副食，不可只注意主食而轻视副食。虽然主食是血糖的主要来源，应予以控制，但是副食中的蛋白质、脂肪进入体内照样有一部分也可变成血糖，成为血糖的来源。蛋白质和脂肪在代谢中分别有58%和10%变成葡萄糖。这类副食过多，也可使体重增加，对病情不利，因此，除合理控制主食外，副食也应合理搭配，否则照样不能取得预期效果。

## 折叠 注意事项

### 一.定时定量和化整为零

定时定量是指正餐。正常人推荐一日三餐，规律进食，每顿饭进食量基本保持平稳。这样做的目的是为了与降糖药更好的匹配，不至于出现血糖忽高忽低的状况。

化整为零是指零食。在血糖控制良好的情况下，我们可以允许病人吃水果，以补充维生素。但吃法与正常人不同，一般不要饭后立即进食。可以选择饭后2小时食用水果。吃的时候将水果分餐，如：一个苹果分2-4次吃完，而不要一口气吃完。分餐次数越多，对血糖影响越小。

### 二.吃干不吃稀

建议糖尿病人尽量吃'干'的。比如：馒头、米饭、饼。而不要吃面糊糊、粥/泡饭、面片汤、面条等。道理就是越稀的饮食，经过烹饪的时间越长，食物越软越烂，意味着越好消化，则升糖越快，所以无论什么粥都不宜吃。

### 三.吃硬不吃软

糖尿病饮食中，同样是干的，我们更推荐'硬一点'而不是'软一点'。道理与上面相同。

### 四.吃绿不吃红

食物太多，很多病人不能确定哪个我是该吃的，哪个是不该吃的。一般绿色的，多是含有叶绿素的植物，如：青菜。而红色的含糖相对较高，不宜食用。如吃同样重量的黄瓜和西红柿，西红柿可以明显升糖。所以，在不能确定的情况下，'绿色'的一般比较保险。[2]

## 折叠 相关问题

### (1)补硒治疗糖尿病

糖尿病作为一种慢性疾病，其治疗的过程是长久而又繁杂的。糖尿病的治疗重在日常的保养及饮食的注重。那么糖尿病饮食方面有什么需要注意的呢？

硒作为人体必不可少的微量元素，对糖尿病有着极其重要的治疗作用。硒最重要的生物学功能是抗氧化，消除自由基，补充适当的硒有助于改善胰岛素自由基防御系统和内分泌细胞的代谢功能，这为预防糖尿病并发症发生提供了新依据。另外，硒也可以通过改善糖尿病血液粘滞性增高状态，延缓糖尿病并发症发生，改善糖尿病预后。

硒是构成谷胱甘肽过氧化物酶的活性成分，它能防止胰岛β细胞氧化破坏，使其功能正常，促进糖份代谢、降低血糖和尿糖。

此外，硒除了产生胰岛素样作用以外，还有与胰岛素协同的作用，这使得硒在糖尿病发病机制中的作用更为引人注目。

因此，糖尿病人日常补硒可以多吃一些富含硒的食物，如鱼、香菇、芝麻、大蒜、芥菜等。

## (2)糖尿病与苦荞

糖尿病 现代临床医学观察表明，苦荞麦面具有降血糖、降血脂，增强人体免疫力、疗胃疾、除湿解毒、治肾炎、蚀体内恶肉的功效，对糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、中风、胃病患者都有辅助治疗作用。这些作用都与苦荞麦中含有的营养成分有关与苦荞。

苦荞--七大营养素完全集于一身，不是药，不是保健品，是能当饭吃的食品，却有着卓越的营养保健价值和非凡的食疗功效。它不属禾本科，而属蓼科，与人们所熟悉的"何首乌、大黄"等是亲兄弟，是国际粮农组织公认的优秀粮药兼用粮种，是我国药食同源文化的典型体现。苦荞被誉为"五谷之王"，三降食品(降血压，降血糖，降血脂)。出产于高寒山区，绿色天然，纯净无污染。

苦荞，早在公元前五世纪的《神农书》上就有记载:说"苦荞乃五谷杂粮之王也"。它仅生长在我国西南等少数高寒山区，在国外种植产量很低或营养与药用价值远不及我国，所以说它很珍奇。在种植的过程中不能施农药化肥，用上农药和化肥反而会减产甚至绝收，所以苦荞从本质上是拒绝农药和化肥的，这就保证了它的纯绿色。

苦荞，属于粗粮食系列，而且是"五谷杂粮之王"，它含有大量、均衡、全面的人体必须的营养成份(生物类黄酮、蛋白质、脂肪、淀粉、维生素、矿物质、膳食纤维)，被称为植物黄金。

苦荞能抗菌消炎，有"消炎粮食"的美称。

苦荞有通便排毒的功效，民间又称其为"净肠草"

苦荞又是自然界中甚少的药食两用作物:

据《本草纲目》记载:苦荞味苦，性平寒，能实肠胃，益气力，续精神，利耳目，炼五脏渣秽;在《千金要方》、《中药大辞典》及相关文献中对苦荞都有记载:可安神、活气血、降

气宽肠、清热肿风痛、祛积化滞、清肠、润肠、通便、止咳、平喘、抗炎、抗过敏、强心、减肥、美容等功效。

特别是独特成份--苦荞黄酮，功效非常独特，能有效地预防和调理心脑血管疾病、糖尿病、消化系统及呼吸系统疾病，效果显著，同时提高人体的免疫力。

主要成份是芦丁，又名维生素 P。其主要功效是软化血管，改善微循环，清热解毒、活血化瘀、拔毒生肌、有降血糖、尿糖、血脂、益气提神、加强胰岛素外周作用。而芦丁在其它谷物中几乎没有!

苦荞的独特活性成份--苦荞黄酮是一种具有多样生物活性较复杂的复合性物质，主要成份有槲皮素、芦丁、坎菲醇、桑色素，其中芦丁占80%，这种天然组合的比例更有协同效应，更易被人体吸收。它具有清热解毒，活血化瘀、抗栓塞、改善微循环，能有效降低微血管脆性和渗透性，有预防大脑微血管出血和维护眼循环的作用，四大生理活性:

1.活血化瘀、降低胆固醇，苦荞黄酮对冠心病、心脑血管和周围血管病，均有良好的治疗作用。其活血化瘀、改善微循环的有效率达88%。

2.杀菌、抑菌，0.08%的苦荞溶液可在8小时内杀灭大肠杆菌、枯草杆菌、金黄色葡萄球菌，杀灭率达85%，可杀灭体内有害细菌，可预防调节肠胃炎症。

3.抗氧化、防癌，苦荞黄酮可防止油脂自动氧化。另外可抑治癌细胞的激活，防止肿瘤的增生，达到防癌的作用。

4.抗胰岛素抵抗因子，苦荞黄酮可有效对抗"胰岛素抵抗因子"，提高细胞、组织对胰岛素的敏感性，加强细胞组织的自我修复能力，从而达到对糖尿病的双向调节作用，即能使高的血糖降低，低的血糖升高，正常的血糖不变。真正达到绿色、安全地预防和控制糖尿病及其并发症，是天然的植物胰岛素。

### (13)糖尿病与桑叶

糖尿病 现代临床医学研究表明，桑叶中含有丰富的氨基酸、纤维素、维生素、矿物质以及多种生理活性物质，具有降血糖、降血压、降血脂、延缓衰老等多种保健功效[3]。对糖尿病、高血压、高血脂患者都有辅助治疗作用。这些作用都与桑叶中含有的活性成分有关与桑叶。

桑叶---卫生部批准的药食两用原料。《本草纲目》记载:桑叶"汁煎代茗，能止消渴"。在1963年 Shart 等就首次报道了桑叶水提取液的降血糖作用。桑叶黄酮类和多糖类化合物对 $\alpha$ -葡萄糖苷酶及猪胰液 $\alpha$ -淀粉酶均有抑制作用，其抑制作用显著高于黄酮类和多糖类化合物单独作用时的抑制作用，说明二者结合使用在降血糖方面具有协同作用。

《药典》要求桑叶原料为"经霜"者，近代名医张山雷亦认为:桑叶以老而经霜者为佳。有



人曾对不同生长期的桑叶进行了研究,发现晚秋和霜后入冬时的桑叶有效物质含量明显较高。采摘新鲜桑叶通过传统煎煮方法或家庭煲药法食用,在一定温度下会破坏桑叶中的降糖成分的活性,并且味道苦涩。因此,现代研究采用冻干工艺加工桑叶--冻干桑叶,在低温状态下进行干燥加工,桑叶的体积、形状几乎不变,保持桑叶原来的生物结构,减少对桑叶降糖成分的破坏。

桑叶中含有丰富的降糖成分(多糖、黄酮和生物碱类成分 DNJ)可以清除自由基,保持胰岛素β细胞的结构完整,维持生理功能,降低糖尿病患者的血糖水平,并阻止并发症的发生;并且能起到降低血糖、血脂和升高胰岛素水平的作用机制,促进胰岛素分泌和修复胰岛β细胞。

桑叶中的多糖、黄酮和生物碱类成分能够抑制血糖上升,使血糖指数达到一种平稳状态。在血糖维持正常且稳定的情况下,可在医师的指导下根据具体情况酌减少原用降糖药的剂量,以减少药物不良反应。桑叶中的总黄酮有护肝作用,长期饮用可减轻口服降糖药对肝脏产生损害。

#### 14不同糖尿病人的健康饮食

##### ①一般病情

1.蜂胶:蜂胶具有很好的预防和治疗糖尿病的效果,可以增强体力,增强免疫力,能对抗因糖尿病引起的伤口不易愈合和溃疡症状。不过央视2台报道中国本来只有300吨蜂胶,但每年卖的蜂胶有1000吨,700吨其实是树胶,因此要仔细辨别选择。

2.虾青素软胶囊:虾青素作为一种迄今为止最强的一种抗氧化剂,可以有效的抑制胰岛素抵抗,和促进胰岛恢复正常,让胰岛自身分泌胰岛素,同时能够防止低密度脂蛋白的氧化,促进高密度脂蛋白的升高,因此也可较好防止中等和微小动脉硬化,所以对防治糖尿病的并发症有较好的效果。

3.南瓜籽油:德国营养学家经过长达8年的研究发现南瓜籽油有独特的营养和功效:含有多种不饱和脂肪酸,主要是 B-Sitosterin 和亚麻油酸等,能有效处理人体内脂肪、胆固醇、对防止动脉硬化,糖尿病有很好的疗效。

4.所有天然抗氧化的保健品长期服用对糖尿病都有好处。

##### ②肾病损害后

糖尿病人如果出现了肾脏损害:由于绝大部分药物以及代谢产物都是经过肾脏代谢排出的,因此,如果出现了肾脏的严重损害,大家记住了:所有的豆类都不要吃了!因为这些植物蛋白过多会加重肾脏代谢的负担,原则是少量优质蛋白低盐饮食。

##### ③肝脏损害后

由于像二甲双胍等一些化学药物可能会导致肝脏损害，如果出现了肝脏的损害，这些经过肝脏代谢的药物都尽量不要吃了，不然，糖尿病还没有治好，结果肝脏的不可逆损害出现了，因此可以服用一些抗氧化的保健品或者食品，保护肝脏的细胞膜、和线粒体以及 DNA 不受损害。

所以说糖尿病人的饮食吃什么好?不能一概而论，在疾病的不同阶段应该有不同的饮食，所以说糖尿病人的饮食是一个动态变化着的问题，尤其请家中有糖尿病的家属们要注意。

#### 4.吸收负离子治疗糖尿病

在高血糖状态下，因多元醇代谢的亢进、葡萄糖的自身氧化，氧化磷酸化等引起活性氧自由基过量产生，自由基是在生物体内抢夺电子的物质，从医学上来讲，电子被抢夺是万病之源。负离子<sup>[4]</sup>带有负电位。即有多余的电子，电子补充给自由基后，自由基被还原消除了自由基，而自身转变为了氧分子。同时，负离子能够直接消除活性氧自由基，抑制脂质的氧化等，也能改善 SOD 酶活性，调节植物神经系统，改善体内酸性物质，促进葡萄糖进入细胞，改善细胞内糖代谢等，对糖尿病的治疗非常有益。

## 折叠 降糖茶

### 1、菊楂茶

菊花15克，山楂20克。水煎或沸水冲泡10分钟即可饮用。常饮菊楂茶，不仅扩张冠状动脉，舒张血管，降低血压，同时也降血脂。适用于冠心病、高血压、高血脂、心功能不全等。

### 2、菊槐茶

菊花、槐花各10克。用沸水冲泡10分钟即可饮用，没泡反复冲泡不宜超过3次。此茶可平肝降压，软化血管。主治各种高血压病，对老年人高血压伴有动脉硬化者尤为适宜。

### 3、菊红茶

菊花10克，红花5克，丹参5克。用沸水冲泡10分钟即可饮用，没泡反复冲泡不宜超过3次。菊红茶能降低冠脉阻力、改善心肌微循环，坚持服用可降低冠心病、心绞痛的发作次数，减轻发作程度。

### 4、石榴茶

石榴茶中含有一种叫铬的元素，它在糖和脂肪的新陈代谢中起着重要作用。补充铬元素可以帮助糖尿病人改善葡萄糖耐量，起到降低血糖、血脂，增强胰岛素敏感性的作用。轻度糖尿病人可以通过喝番石榴茶稳定血糖，而重度患者可以通过食疗与药物相结合。