



肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办: 四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

大家都知道糖尿病患者不能吃甜的“糖”，于是纷纷开始购买各种“无糖食品”——无糖麦片、无糖饼干、无糖月饼、无糖面包……那是不是意味着糖尿病患者就可以任性地吃“无糖食品”呢？本报将连续两期来谈谈“无糖食品”。

糖尿病患者食用“无糖食品”须谨慎

(上)
赵玲

目前市场上的“无糖食品”五花八门，但多数人并不清楚什么是“无糖食品”。所谓的“无糖食品”，是相对于常规含糖食品而言，它只是不含精制糖，而用其他甜味剂来代替。那糖尿病患者是否就可以任性地吃“无糖食品”？

成人糖尿病发病率为 10.9%，男性为 11.7%，女性为 10.2%，新诊断糖尿病患病率为 6.9%，发病呈年轻化趋势，40 岁以下糖尿病发病率为 5.9%。也就是说差不多每 10 个人中就有 1 个糖尿病患者。

此低的“无糖食品”，糖尿病患者不是就可以随便吃呢？答案是否定的。以某品牌不添加蔗糖的苦荞饼干为例，其配料表中主要成分是小麦粉，营养成分表内，100g 饼干提供的总能量约 530.6kcal（差不多一顿饭的能量），碳水化合物 64.4g，脂肪 26.6g（其中提供的能量约 239.4kcal，供能比占到了总能量的 45%以上）。如果是 100g 的小麦粉做的面条或者馒头，提供的能量约 360kcal，脂肪约 1.1g。



首先，我们来了解一下我国糖尿病的发病率。根据 2017 年 6 月北京大学公共卫生学院胡永华教授团队和中国疾病预防控制中心慢病中心王临虹教授团队，共同发表在国际医学期刊《JAMA》上的研究论文，显示中国

那什么是“无糖食品”呢？根据我国《食品营养标签管理规范》规定，“无糖”或者“不含糖”的要求是指：固体或液体食品中每 100 克或 100 毫升的含糖量不高于 0.5 克。这里的“糖”是指所有的单糖、双糖，如葡萄糖、蔗糖、果糖、麦芽糖等。那么“含糖量”如

需要注意的是，在生物化学领域有个词叫“糖异生”，是指多种非糖物

质转变成葡萄糖或者糖原，这些非糖物质来源于我们饮食中的脂肪、蛋白质，所以饮食中脂肪的量过高也会造成血糖“飙升”。有些不良商家甚至宣称吃“无糖食品”可以降低血糖，这是不可能的。所有的食物只要提供能量，就会引起血糖的升高，只是升高的程度和快慢有所区别。所以，糖尿病患者除了要注意“无糖食品”中的糖分外，还要小心“无糖食品”中的脂肪。（作者单位：四川省肿瘤医院临床营养中心）

输液能疏通血管？

赛先生的背影
SAIXIANSHENGDEBEIYING
栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

老年人中一直流传着“一年输两次液能疏通血管”的说法，医生也经常在门诊遇到一些人主动要求输液以预防脑血管疾病。定期输液通血管的办法到底对不对？输液的误区有哪些？冬季如何预防心血管疾病？

输液误区

输液能够疏通血管？

实际上堵塞的血管打通，主要是指有些急性中风或心肌梗死的患者可以通过药物溶栓，或者血管支架等，把那些处于缺血边缘状态的血管重新调整过来。而处于稳定期的患者，缺血坏死组织已经坏死，能够重建血运的组织已经有新的血管供血。这个时候活血化淤输液对于各种组织血运改善就没什么意义了。

输液能够缓解血稠？

这里的血液黏稠，通常指血液黏度，主要由血球压积（每百毫升血球所占的百分数）和纤维蛋白原决定。血液黏度的影响因素很多，且现在认为血液黏度与中风或心肌梗死等没有明确的关系。不能拿血液黏度的结果来要求输液。

定期输液对血管长期有效？

心脑血管疾病的发生过程比较漫长，通常会因为高血压、高血脂等长期控制不佳，形成动脉斑块阻塞血管，或者斑块脱落形成血栓堵塞血管，历时数年甚至数十年。不会因为每年 1~2 次的输液而发生改变，即使输液结束后几天药物也代谢完了，也不会对损害的血管有长期效果。

盲目输液问题多

增加出血风险。对于有出血倾向患者来说，所谓的活血药物会增加出血风险，严重的会危及生命。

可能导致过敏。由于成分问题或者提纯工艺等原因，输液可能引发少数人过敏，轻则头晕脑胀，重则发生过敏性休克，甚至致命。

其他副作用。比如说，长期反复静脉输液，会增加静脉炎的发生几率，反而损伤血管。

另外，很多老年慢性病患者平时就在服药，如果在不了解用药情况下大量输液或重复用药，可能加重肝肾负担，伤害内脏。

冬季心血管疾病的预防

了解自己的身体状况。建议老年人可以定期到医院或者专业的检查机构进行检查，看看是否存在心血管疾病的风险。检查一般包括：血压、血糖、血脂、动脉斑块检查以及心电图等项目。

均衡饮食。饮食对于老年人来说是非常重要的，尤其是有心血管疾病潜在因素的老人。做到饮食的合理搭配，均衡营养，以避免高盐、高脂和高糖食物，多吃水果蔬菜。

安全合理的运动。无论是天气好坏，建议老年人都应该做适当的运动，并在锻炼前有 5~10 分钟热身。注意运动强度的适宜和运动时间的适量。

注意精神调养。老年人冬季易出现情绪不畅，要学会及时调整不良情绪，方法是多晒太阳以延长光照的时间，阳光可增加人体生理激素，帮助控制情绪。

(成都食药监)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

注销公告

四川焦莱新能源空调有限责任公司(统一社会信用代码:91510824095584183U)经公司股东会决定注销公司,请公司债权人自本公告见报之日起 45 日内到我公司申报相关债权,逾期按相关规定处理。联系人:陈光辉 联系电话:18858168178 四川焦莱新能源空调有限责任公司 2018年11月14日

遗失声明

被保险人任福泓(身份证号:511381199705205759)不慎遗失四川现代医院于 2017 年 11 月 17 日开具的住院号为 70012277 的原始发票(发票代码:151011664207,发票号码:00003118),金额合计 4367.67 元(大写:肆仟叁佰陆拾柒元陆角柒分),特此声明。 2018年11月14日

3D 打印技术或可定制药物



据以色列《耶路撒冷邮报》网站近日报道，位于耶路撒冷的希伯来大学的研究人员近日公布了其 3D 打印药物胶囊新技术，使常规制造技术无法实现的药物定制化和个性化有了可能。

在耶路撒冷举行的第二届 3D 打印与技术前瞻会议上，该大学 3D 功能打印中心负责人什洛莫·马格达西教授和该大学药物研究所研究员奥夫拉·本尼博士介绍了他们的尖端技术。此次会议吸引了全球各行业的 3D 打印专家参加。

报道称，这项新技术能够利用水凝胶物体打印个性化药物，制造出能够膨胀、变形以及延迟激活的复杂结构。通过开具个性化药物处方，医生将能够根据不同患者的需要准确地定制药物暴露量及其剂量。

“我们现在具备了取代标准或传统制剂的技术。人口在老龄化，因此我们需要考虑解决办法。”本尼说，“我们现在能够考虑将多种药物合成一种药物，以调整药物动力，并在药物管理中提高患者依从性。”

报道称，通过对 3D 打印药片的形状、表面积和膨胀指数进行微调，该团队的概念验证样品能够提高药物在消化道中释放位置

的精确性，并加强对药物释放时间和持续时间的控制。

本尼还说：“这项技术一直在进步，在不远的将来实现批量生产并非遥不可及的梦想。”

该大学的技术转让公司伊苏姆公司的首席执行官兼总裁亚龙·丹尼利博士说：“这项研究是源自希伯来大学的跨学科变革性发明的绝佳例子。”

丹尼利说：“这项技术使我们更加接近以患者为中心提供个性化治疗的未来医疗业。”

报道称，此次年度会议吸引了对 3D 打印的潜力越来越感兴趣的一些行业的领袖人物和研究人员，包括制药、电子、国防、汽车工程甚至“加工”食品业。

马格达西是这次会议的组织者之一。会议由以色列耶路撒冷发展局、伊苏姆公司和希伯来大学赞助。

马格达西说：“以色列是 3D 打印之都，这里有许多初创企业和老牌公司。来自国外的发言者阐明了这一领域对世界的重要意义。我们希望将自己打造为以色列 3D 打印的中心，并向所有学术机构和公司开放。”

(据《参考消息》)

科学认识肾囊肿

徐冕



四川省医学会泌尿外科专委会
四川省泌尿外科医院

“肾囊肿是什么病？严重吗？是肿瘤吗？要做手术吗？……”

经常有患者拿着彩超或 CT 报告单，疑惑又紧张地向医生。其实在体检报告中看到的 B 超检查提示肾囊肿，往往就是单纯性肾囊肿。目前认为单纯性肾囊肿是一种良性病变，随着年龄的增长其发病率逐年增高，可分为单发性及多发性，男女比例约 2:1，常见于 50 岁以上成人。

肾脏囊性病变常见于成人和儿童疾病中，从病因上说可以简单分为遗传性和非遗传性疾病。非遗传性疾病导致的肾囊性病变中，临床上最常见的是单纯性肾囊肿，占所有无症状肾肿物疾病的 70%。单纯性肾囊肿一般不会引起肾功能损害，除非合并尿路梗阻情况下可能会出现一定程度的肾功能受损。大部分患者无任何症状，极少数情况下可伴有破裂、血尿、疼痛、腹部肿块、感染和(或)高血压。

对于此类疾病，如果肾囊肿体积不大(直径小于 4cm)，多数无需特殊治疗，建议定期(每半年或一年)监测肾囊肿体积变化情况。而囊肿直径大于 4cm，可于超声引导下，穿刺引流囊液，抽吸囊液后注射硬化剂治疗，但

复发率可达 30%~78%。对于有明显症状，以及巨大囊肿，则建议前往正规医院泌尿外科专科就诊，应做 B 超引导下穿刺病理活检，以便进一步明确肾囊肿的性质和病因，必要时手术探查治疗。

由于遗传因素导致的一类肾脏囊性病，主要包括常染色体显性遗传性多囊肾(ADPKD)、常染色体隐性遗传性多囊肾(ARPKD)。治疗方面应采用对症及支持疗法，主要是控制高血压和预防感染，具体治疗包括：限制膳食钠的摄入，降低肾素-血管紧张素系统活性；药物治疗，延迟肾囊性病进展；合并特殊情况下(反复泌尿道感染、慢性疼痛、肾细胞癌严重血尿不能控制或需要持续输血的慢性血尿等因素)需手术治疗；肾功能进入肾衰竭终末期采用肾透析、肾移植等治疗。

常染色体隐性遗传型多囊肾又称为婴儿型多囊肾，主要发生于婴幼儿，临床上少见，可同时见于兄弟姐妹中而父母无表现，多数患儿在生后不久死亡，极少数较轻类型的患者可存活至儿童期或成年。本病至今无特殊治疗方法，预后极为不良。

(作者单位：四川省泌尿外科医院)



省反邪教协会召开二届理事会第二次会议



本报讯 近日，省反邪教协会二届理事会第二次会议在阿坝州茂县召开。省科协党组成员、四川科技馆党委书记、馆长经戈出席并讲话。会上，经戈对省反邪教协会二

届理事会 2018 年开展的各项工作给予了肯定。就更好地落实 2019 年各项工作，经戈指出，一要深入学习贯彻党的十九大精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想，切实增强政治责任感和使命感，发挥好“三性”(政治性、先进性、群众性)、“三型”(开放型、枢纽型、平台型)组织和“四服务”(为反邪教工作者服务、为反邪教协会发展服务、为提高全民反邪教能力服务、为党和政府科学决策服务)作用；二要加强组织建设，工作进

一步向基层延伸，努力提高对基层工作服务水平，不断夯实反邪教斗争的群众基础，在社会治理创新和反邪教斗争中发挥独特作用；三要切实做到“三思”，基层反邪教协会干部必须做到事事有思考、时时在思考、处处有思考，让自己的思维更敏捷、思想更成熟、处理问题更周全；四要突出地方特色，进一步开展好反邪教宣传教育和科普活动；五要坚持专业化方向，进一步加强专家队伍建设和提升反邪教理论水平。

会议审议通过了《四川省反邪教协会二届理事会 2018 年工作报告》和《四川省反邪教协会二届理事会 2018 年财务报告》，审议通过了关于免去因工作变更调整的 9 名同志常务理事、理事职务和增补 5 名同志为理事、常务理事的建议。会议还通报表彰了 2018 年防范邪教宣传月活动中获得“优秀组织单位”的 5 个市(州)；2018 年反邪教论文征集活动中评选出的 20 篇优秀论文和 6 个优秀组织单位。(孟杰)