



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2019年4月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Apr 2019

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 高原保健小贴士
- 认识胃息肉
- 当心突发性耳聋
- 帕金森的那些事
- 几个坏习惯让荨麻疹久治不愈
- 肋软骨炎，多发又难缠
- 选择低血糖负荷食物更有利于控制血糖

高原保健小贴士

高原气候非常干燥，白天日照强烈但夜间寒冷，需带足防寒衣物，唇膏、油剂护肤霜、防晒霜和墨镜一个都不能少。除此之外，我们还罗列了以下几点需要注意的事项。



✚ 初入高原

进入高原地区后（特别是刚下飞机时），不要过多活动，行走要缓、动作要慢、携带行李要轻便，以尽量减少体内氧的消耗。要注意饮食卫生，以清淡饮食为宜，每餐不宜过饱，以防止腹胀、消化不良等病症。有高血压、心脏病或呼吸系统疾病既往病史者，应按时服药，必要时，应在医生指导下，根据高原实际情况，调整用药。

如果发现自己出现以下症状，可能就发生了高原反应，包括心慌、胸闷不适、头痛、呕吐、腹胀等，严重时出现感觉迟钝，情绪不宁，注意力及记忆力下降。发现自己出现高原反应时，千万不要紧张，因为这是大多数人进入高原环境都会经历的过程，属于正常生理反应。在海拔高度 4000 米时，高原反应的发生率可达 50%，经过充分的休息、吸氧等治疗后，通常大多数人的高原反应症状会很快消失。但是，如果出现静息时呼吸困难，胸闷压迫感，咳嗽、咳出大量白色或粉红色泡沫痰，口唇发绀等症状时，应持续吸氧并立即到当地医院急诊科救治。如突然出现意识丧失，呼之不应，问之不答，表明已出现高原昏迷。患者在发生昏迷前数小时至 1-2 天内都有前驱症状的表现，前驱症状包括头痛（较剧烈，且呈进行性加重）、恶心呕吐（多为喷射性频繁呕吐）、嗜睡、语无伦次、行为异常等。

安全吸氧

高原反应最核心的诱因就是缺氧，而吸氧是改善机体缺氧、缓解高原反应最直接有效的方式。因此在高原吸氧其实是一件平常的事，可怎么能做到科学用氧、安全用氧、对症吸氧，这对消除机体缺氧症状，缓解高原急性反应症状，减轻病人痛苦，是至关重要的。



高原保健氧以气雾罐为容器，内装医用氧，配有呼吸罩等配件。该产品属于医疗器械分类的二类产品，具有携带方便、使用简单等特点，缺点是容量较少，一般只能供 100 次呼吸。使用时注意在吸气的同时压下放气钮，呼气的时候抬起，以节约用量。医用氧气瓶有 2、4、10、80 升等规格，流量可根据需要进行调节。如果可能，最好通过一个水瓶，增加氧气的湿度，避免口鼻干燥。

有些人认为吸氧越多越好，这种观点是错误的，当某些疾病需要采用氧气治疗时，也必须根据疾病的种类及病人的实际情况选择不同方式的氧气疗法，吸氧的浓度和吸氧的持续时间也有所不同。如果掌握不当，吸入氧浓度过高，时间过长，不但不会产生治疗效果，反而可能导致副作用和毒性的发生。

腹式呼吸

在高原最有效的改善机体缺氧的办法是吸氧，但是在很多时机和场合，例如野外作业、户外活动时，不具备吸氧条件，可以做腹式呼吸以改善缺氧状态。具体方法是吸气鼓肚、呼气瘪肚、闭口呼吸加大呼吸深度。腹式呼吸法需要养成呼



吸习惯，一般需要 1 个月左右时间持续练习，部分人员在初期会出现头晕等症状，坚持一段时间会逐渐改善。循序渐进，不可以勉强。当然，有腹腔疾病、呼吸系统疾病的人员不建议使用。

✚ 皮肤和眼睛的保养

高原地区海拔高，日光照射时间长，紫外线辐射很强，特别容易灼伤皮肤和刺伤眼睛。空气干燥，使皮肤也很干燥，缺乏水分和弹性。

首先要注意皮肤的保湿和防晒，每天早晚擦上保湿霜（最好是补水又补油的面霜），白天擦上防晒霜（不管阴天晴天，都需防晒）。在身体正常的情况下，每天要适量多喝些白开水，对皮肤的保湿很有好处。条件许可的情况下，最好在房间里装上加湿器，这样也可给皮肤补充一点水分；出门前最好戴上太阳帽和太阳镜；另外，如果外出在高原雪地里行走，一定要戴上颜色很深的专用防护镜，以防止高原上特别强烈的阳光通过白雪的反射而长时间的刺激视觉，对眼睛造成极大的伤害，以至患上“雪盲症”。

✚ 容易口渴的原因和正确饮水

高原自然环境的特点是气候寒冷，温度、湿度低。拉萨年平均相对湿度仅为 45%，日照时间长，年平均达 250 天以上。高原降雨量少而蒸发量大，青藏高原水蒸发量一般比降水量大五倍甚至达十几倍之多，所以空气十分干燥。另外，由于气候寒冷，机体散热量增加。高原环境低氧，机体基础代谢率增高，呼吸也比平原地区快，每分钟大约快 2-10 次不等。

因湿度低、蒸发量大、机体散热量增加、呼吸频率加快、空气干燥等因素，由皮肤蒸发及呼吸所散失的水分增加，特别是经皮肤散失的水分量较多，因而造成嘴唇干燥、皮肤干燥和粗糙。由于上述各种特殊因素的影响，机体所散失的水分较多，所以高原环境中人容易感到口渴。



怎样正确饮水呢？在高原环境中成人每天的生理需水量较平原地区高，但初到高原者不宜饮水过多，待机体适应后再逐渐增加较好。白天活动量多，饮水量可相应增加，以上午及下午多饮水为主，夜间不宜饮水过多，这样会增加心脏负担，对机体不利。饮水提倡喝开水，不要喝生水。总之，高原环境中要注意调节人体内水的出入量，保持水的平衡。

✚ 鼻腔干燥出血的预防和处理

青藏高原气候干燥、寒冷，温度变化较大，易发生干燥性鼻炎，引起鼻腔干燥，同时还伴有咽喉干燥。引起鼻腔干燥大多在冬季和春季时节，患者常因鼻腔干燥，引起鼻腔出血去医院就诊。

鼻出血与高原气候有关，冬季、秋季、春季湿度相对低，鼻腔干燥，容易导致鼻出血。高血压鼻出血患者中，高原世居居民多于高原移居居民，可能与高原世居居民高血压患病率高有关。而高原红细胞增多症和因气候引起鼻腔局部血管扩张等鼻出血患者中，多见移居居民者，这与移居居民体内红细胞增加，血液粘稠度增高，血流慢，血管内压力增高，致使血管扩张、血块收缩不良，血管脆性增大，易破裂有关。从鼻腔出血部位来看，以鼻中隔前下区血管破裂出血较为多见，也有后鼻道出血。出血严重者，可引起失血性贫血，血色素可下降至 34 克。此外，高原地区蔬菜水果相对较少，饮食中缺乏维生素 C 和 K 等，可使血管通透性和血凝系统发生变化，均可引起鼻出血。

少量鼻出血时，自己可以治疗，如用棉花塞紧出血鼻腔，也可以用手指紧捏两侧鼻翼，用口深呼吸，头保持直立位，出血即可自行止住，鼻腔少量出血止住后，如感到鼻腔很干燥，可用油脂药膏涂入鼻腔，



特别是晚上睡觉前抹点油膏，可使鼻腔湿润，防止鼻出血。出血时，不可用力擤鼻子，大出血时并伴有休克者，应及时前往医院就诊。

为使机体尽快适应高原气候，需要适当的锻炼，以预防上呼吸道感染。若经常性鼻腔干燥，睡前可在鼻腔涂油脂软膏，同时调整卧室和工作场所的湿度。应防止外伤，禁止挖鼻孔，增加身体抵抗力，室内增加湿度，可使鼻腔湿润，不易出血。

✚ 再入高原

不管是世居高原者，还是移居高原者，再次进入高原者均需要重新适应。因为不论从高原到平原，或由平原到高原，都存在对新环境的适应问题，机体的生理机能都需要作重大调整，此时也难免出现病理变化。

因此，不要认为自己是高原世居者，适应高原环境不存在问题。每次由平原进入高原时都应注意避免过度活动和过度疲劳，积极有效地预防和控制呼吸道感染，有条件时或必要时尽量给予吸氧，并在再次返回高原前三天开始服用抗高原反应药品，以防止发生急性高原病，有利于尽快适应高原环境。

编辑 婉婉

认识胃息肉



胃息肉的医学术语是胃黏膜局限性良性隆起病变，是突出于胃黏膜表面的良性隆起性病变，表面常较光滑。息肉既可以孤傲一世，也可群魔乱舞，内镜下发现数不清的息肉，这就叫胃息肉病。

胃息肉需分类，仔细辨别善与恶

➤ 腺瘤性息肉

腺瘤性息肉的癌变率较高（尤其瘤体较大如 $>2\text{cm}$ 的广基息肉、绒毛状腺瘤、伴异型增生者恶变率更高），一经发现，及时处理。

➤ 增生性息肉

增生性息肉的癌变率较低，根除幽门螺旋杆菌后，大约40%的增生性息肉会完全消退。尽管癌变几率小，但是比较大的息肉（ $>2\text{cm}$ ），还是应该切除。

➤ 胃底腺息肉

胃底腺息肉的癌变风险一般较低。

➤ 特殊性息肉

1. 错构瘤性息肉：多发于胃窦，常为单发，无恶变倾向；
2. 异位性息肉：多为良性；
3. 家族性息肉病：胃部的多发于胃窦，约5%为腺瘤性；约50-90%患者存在于十二指肠腺瘤和壶腹部腺瘤，多为恶性。

✚ 长了胃息肉，是啥感觉



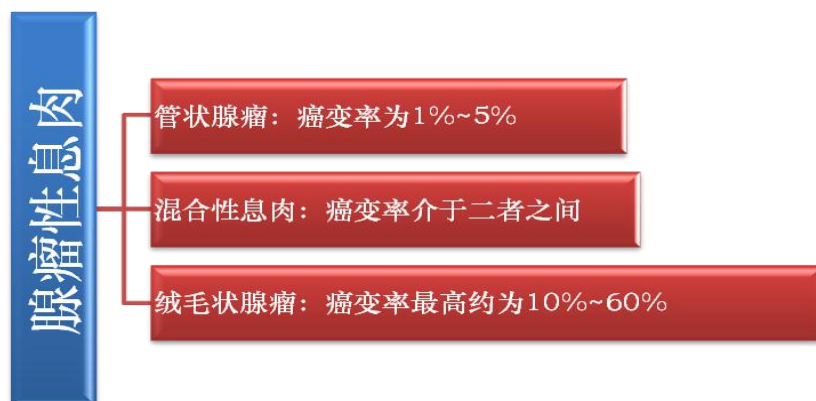
✚ 什么样的胃息肉会癌变

其实，大部分胃息肉是“良民”，与你相伴到老。胃息肉发生癌变受到很多因素的影响，如息肉的大小、类型、形态、数目、部位及年龄等。

➤ 息肉的大小：息肉越大，癌变率越高

息肉直径	< 1cm	1-2cm	> 2cm
癌变率	1%	10%	50%

➤ 息肉的组织学类型：



➤ 息肉的形态:

有蒂息肉癌变率较低，无蒂息肉癌变率高。息肉表面光整者癌变率小于 5%，呈乳头状者约为 35%，呈菜花状或分叶状者约为 50%。无蒂息肉如表面不光整且呈中凹花坛状易癌变。

- 多发性息肉的恶变率比单个息肉高。
- 年龄越大，息肉发生机会越多，癌变率越高；腺瘤存在的时间越长，癌变的危险性越大。

编辑 杏林中人

当心突发性耳聋

市民陈先生因为工作繁忙，经常加班加点。一天早晨醒来，他突然感到天旋地转、恶心、呕吐，左侧耳朵耳鸣明显，听不清任何声音。休息半小时后，耳鸣症状依然没有缓解，陈先生立即赶到医院就诊。结合相关症状和电测听结果，医生告诉他，这是典型的突发性耳聋，属于耳鼻喉科的急症，需要马上治疗。经一周的悉心治疗，他的眩晕感消失，耳鸣症状减轻，损害的听力也慢慢得到了恢复。

什么是突发性耳聋

突发性耳聋是指突然发生、原因不明的感音神经性听力损失。

主要表现为以下症状:

➤ 听力下降

多数患者为单侧听力下降，发病前多无先兆，听力一般在数分钟或数小时内下降至最低点。

➤ 耳鸣

可为始发症状，耳鸣常伴随耳聋出现，也可发生于耳聋之后。经治疗后，多数患者听力可以恢复，但耳鸣可能长期存在。



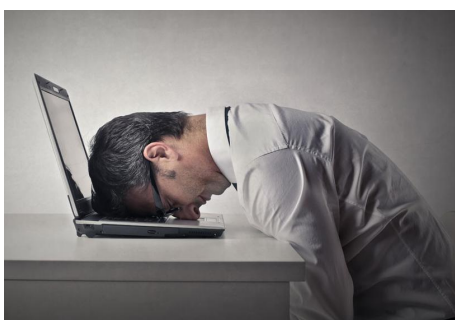
➤ 眩晕

多为旋转型眩晕，表现为视物旋转、步态不稳等。

➤ 其他

部分患者会出现恶心、呕吐、出冷汗等症状，少数患者还会出现耳内堵塞感、压迫感、耳周麻木或沉重感。

🌈 什么原因导致突发性耳聋



这是一种尚未清楚病因的疾病，可能与病毒感染、内耳供血障碍、自身免疫有一定的关系。

虽然突发性耳聋的具体病因还不明确，但睡眠不足、疲劳过度、精神紧张、心理压力、情绪焦虑等，都是突发性耳聋的主要诱发因素。突发性耳聋，任何年龄都可能患病，多见于中年人。但近年来，突发性耳聋呈现年轻化趋势。当代年轻人，工作压力大、生活节奏快，容易被突发性耳聋找上门。

🌈 突发性耳聋的防治

治疗的原则是越早就诊，效果越好，不积极治疗的话，患者可能会发展成为永久性耳聋。

那如何预防突发性耳聋呢？

➤ 劳逸结合：

适当减轻工作压力，切勿过度劳累，同时保持身心愉悦；

➤ 增强体质：

平时加强锻炼，老年人可选择慢走、打太极等方式，年轻人则建议选择跑步、骑行等适合自身的有氧运动方式；

➤ 均衡饮食：

荤素搭配，多补充新鲜蔬果，戒烟限酒；

➤ 控制基础疾病：

如高血压、高血脂及糖尿病等；

健康是人生的最大**财富**

➤ 既往有突发性耳聋或类似症状的人群还应注意：

多休息，远离嘈杂的环境，尽量不戴耳机；尽量避免使用耳毒性药物，如庆大霉素、呋塞米等；保证耳朵的清洁卫生，避免感染、避免耳外伤；一旦再次发现类似症状，尽早就医。

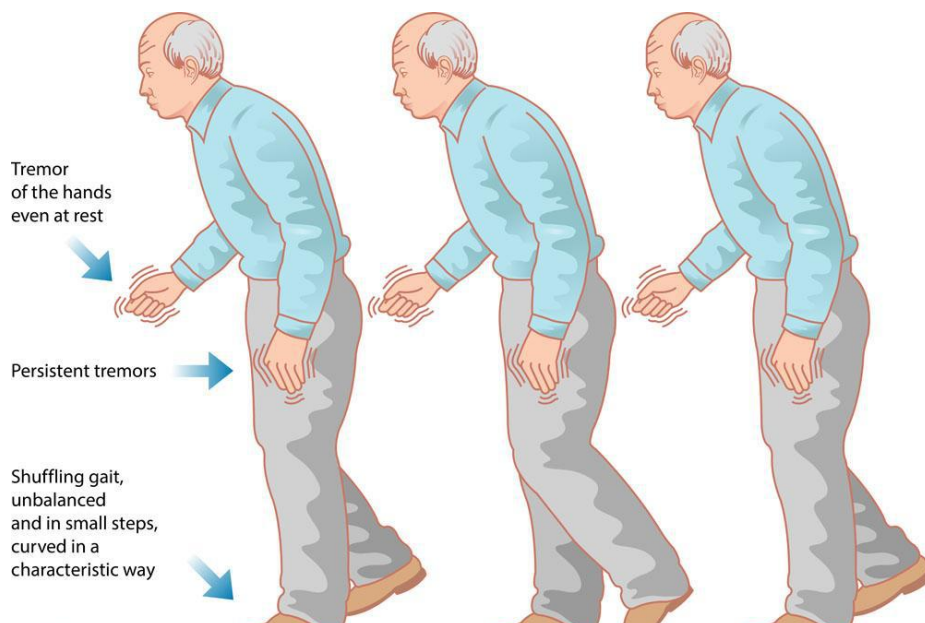
编辑 无涯

帕金森的那些事

4月11日是第22个世界帕金森日。帕金森病并不罕见，可见于从青少年到老年的各个年龄段，男性略多于女性。在65岁以上的人群中，患病率为1.7%，随着年龄的增长，这一比例逐渐增高。目前全球估计有帕金森病患者500万，随着人口老龄化的加剧，中国可能成为帕金森病人口的世界第一大国。如此众多的患病人口，为家庭和社会带来的负担是难以想象的。

如何识别帕金森病

帕金森病是由于黑质（位于脑干的富含黑色素细胞的核团）发生病变，无法正常分泌多巴胺而导致的。200年前，英国内科医生詹姆斯·帕金森在自己住所楼上观察到了几个邻居肢体抖动、走路姿势前倾、动作缓慢，这让他意识到了这种新的疾病。



当年詹姆斯·帕金森医生观察到的主要运动症状仍是诊断帕金森病的门槛。其中动作缓慢是最关键的表现，患者可以感觉到刷牙、打鸡蛋、擀饺子皮等精细动作不灵活，走路时手臂不会自如摆动，写字变小，表情变得平淡等。很多患者会出现手的颤抖，术语称为震颤，但这并非是所有帕金森病患者必备的特点。

有些患者就仅有肢体的僵硬感，没有震颤，被称为非震颤型帕金森。随着病程的进展，患者逐渐会走路不稳，容易摔倒，最终不能独立行走，需要依靠轮椅或卧床。在没有发现左旋多巴之前，帕金森患者的症状发展迅速，极为痛苦。



此外，帕金森病还具有很多非运动症状，包括嗅觉失灵、情绪低落、睡眠问题、智能减退、小便频急、顽固性便秘等。如果说帕金森病是一幅拼图，每个症状都是拼图的一小块，那么这幅拼图已经由几块变成了几十块。随着研究的不断深入，帕金森病的概念逐渐从一个单纯的神经科疾病，扩展为全身多个部位受到牵连的系统性疾病。

在前面提到的非运动症状中，有些是在帕金森病的运动症状出现之后发生的，例如智能减退。有些则早在帕金森病运动症状出现之前就表现出来，例如便秘、情绪低落、嗅觉失灵。有一种睡眠障碍表现为在睡梦中大喊大叫、拳打脚踢，



仿佛做噩梦一般，可能打伤自己或同床的人，甚至于从床上掉下来。我们称之为快动眼期睡眠行为障碍，经常早于帕金森病数年甚至十余年发生。是当前非常重视的一种早期临床现象，认为是帕金森病的预警征象。

怎么预防帕金森病

帕金森病发病是多因素的，目前认为是遗传和环境共同作用的结果。携带某些基因会导致帕金森病发病的高风险，有些环境因素（例如重金属、杀虫剂等职业暴露）会让本病更容易发生，还有些患者的发病与年龄的老化不无关系。

已知的环境致病因素提醒我们在职业和环境接触中，要尽可能避免或减少有害因素的暴露。此外，我们也发现了一些具有保护性的因素，例如体育锻炼、咖啡因等。太极、瑜伽、探戈等活动也被证实可以延缓帕金森病患者的病情进展。

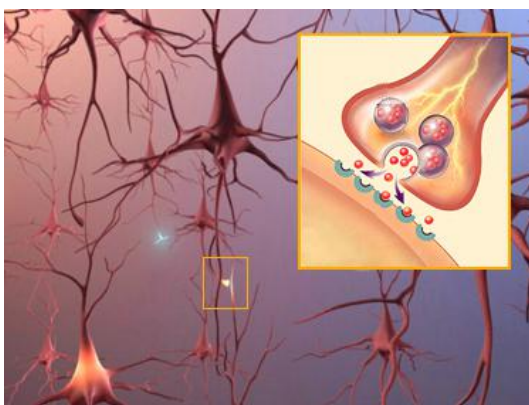
健康是人生的最大财富

因此，健康的生活方式和体育锻炼看来仍然是普适的健康法则，对于帕金森病也不例外。

✚ 如何治疗帕金森病

帕金森病是一个慢性病，多数患者的病程都在十年以上，需要终生治疗。由于症状缓慢加重，目前没有彻底治愈的办法，因此治疗的目标以改善患者生活质量为主。因此，治疗的办法也需要从多角度考虑，包括药物、手术、功能康复、心理、营养等，经常需要多学科的共同参与。

药物治疗目前是帕金森病患者的主要治疗手段，治疗的原理基于多巴胺学说。帕金森病患者由于具有产生多巴胺能力的神经细胞（也叫神经元）减少，导致脑内多巴胺的数量不足。神经元之间的沟通是通过细胞之间的联系结构（突触）完成的，突触之间的信息传递靠的是递质做敲门砖。如



果没有敲门砖，门就打不开，信号就传递不过来，也就不能执行前一个神经元发出的指令。

多巴胺就是这样的一种敲门砖。因此，治疗的方法包括：补充制备多巴胺的原料（如左旋多巴类药物）；调节多巴胺发挥作用需要的受体（多巴胺受体激动剂类药物）；减少多巴胺分解以提高脑内浓度（一些酶抑制剂）。通常，这些方法能够使症状在相当长的时间里得到控制。

但是，由于本病持续进展的特点，患者服药的次数、剂量、种类都逐渐增加，到一定阶段，就不再能达到理想的控制效果，且会出现药物相关的并发症。此时，有一部分患者可以考虑接受手术治疗。目前比较常用的方法是在大脑的相关病变部位放置一根微小的电极，俗称“脑起搏器（DBS）”。

与前面所讲的多巴胺理论不同，脑起搏器治疗是基于大脑神经网络理论。如前所述，每个神经元都有突触与附近的神经元相联络，如同家门前的小路，有些小事在局部就可以解决了。而我们的大脑有几百亿个神经元，要完成比较大的动作或任务则需要通过高速公路来实现，高速公路是结构不相邻、但功能相关的神经元之间的联络方式，通过它可以高效、准确地完成指令，这就是神经网络。

通过立体定向设备，脑起搏器可以被精准地放置在神经网络中的关键部位，类似于交通枢纽，通过体外的控制装置对交通枢纽发放一定频率的刺激，从而让整个通路上的神经元兴奋以产生症状控制的作用。需要说明的是，这种起搏器的放置仍然是一种对症治疗的办法，不能够根治本病。但通过药物和手术的共同作用，的确能够延长帕金森病患者有质量的寿命。

编辑 serein

几个坏习惯让皮肤病久治不愈

✚ 抓挠瘙痒部位

瘙痒是皮肤病最常见的临床症状，皮肤痒了就会产生搔抓的欲望，一点儿不搔抓是不现实的，但是过度搔抓会加重皮肤病。许多患者为图一时痛快，用力搔抓皮肤瘙痒处，直抓到皮肤出血为止，结果越抓越痒，越痒越抓，形成恶性循环。其实，过度搔抓可导致许多皮肤病加重，比如可使神经性皮炎的病变皮肤逐渐粗糙、肥厚；可使急性湿疹进一步扩散，加重渗出。所以，皮肤病患者在治疗的同时，一定要管住自己的手，尽可能避免搔抓，瘙痒剧烈时可及时服药或涂药止痒。



✚ 热水烫洗

许多患者为图一时之快用热水烫洗皮疹，虽然这样能解一时之痒，但过后会加剧瘙痒，尤其是急性湿疹等皮炎，热水烫洗能使毛细血管通透性增加，促进过敏物质大量释放，导致渗出和糜烂加重，使病情恶化。所以，即使是中药熏洗和目前流行的桑拿浴，对于急性湿疹和急性皮炎患者也是不适宜的。

✚ 使用碱性洗涤剂

许多皮肤病患者，如手部皲裂性湿疹患者，有反复使用碱性肥皂、洗衣粉或

洗涤灵洗手的习惯。其实，这些洗涤用品容易导致皮肤更加干燥，使皲裂、瘙痒加重。老年性皮肤瘙痒症用肥皂洗澡可抑制皮脂分泌，使皮肤更干燥，从而加重瘙痒。因此，这类患者可试用含油脂丰富的香皂。



✚ 饮食不节

一些人可因为食用海鲜、牛羊肉、鱼、虾、蟹、蚕蛹，以及各种刺激性食品，如辣椒、花椒、大蒜、肉桂、韭菜等，而诱发湿疹、荨麻疹等变态反应性皮肤病，或使其加重。因此，对过敏体质者来说，应避免辛辣刺激，饮食宜清淡，可适当吃些水果，补充多种维生素。

✚ 滥用药物

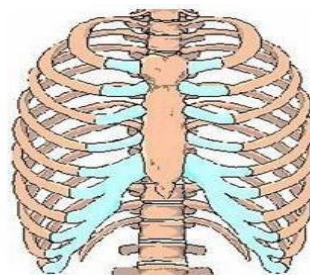
可以说，因滥用药物而导致皮肤病加重等现象比比皆是。例如外用皮质类固醇治疗手癣，结果导致皮疹范围越来越广泛。面部脂溢性皮炎长期外用激素，引发顽固难治的激素依赖性皮炎、急性糜烂渗出性湿疹。滥用软膏类制剂，导致皮疹扩散，渗出加重。所以，治疗皮肤病应该到正规医院皮肤病专科就诊，要明确诊断，针对病因选择恰当的治疗方法。

编辑 小月山

肋软骨炎，多发又难缠

✚ 什么是肋软骨炎

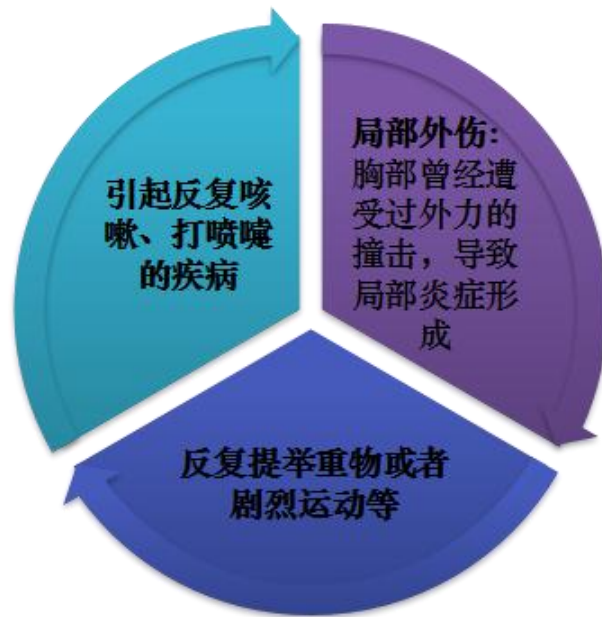
大家先别急，让小编带我们找找肋软骨的位置吧。在体型偏瘦的人用力吸气的时候，我们能清清楚楚看到一根一根排列有序的结构，这就是肋骨。肋骨与胸骨构成的胸廓，环抱着我们的心肺，同时为了满足肺的舒张活动，胸廓有一定扩



展度，这种弹性就来源于肋软骨这种纤维弹性组织，肋软骨位于肋骨与胸骨的交界部位（如图所示：淡蓝色处）。

肋软骨炎的主要症状为胸痛、压痛感，一般疼痛局限，不于活动中加重；常见为左侧第二肋软骨，其次是右侧第二肋软骨以及第三、四肋软骨。

哪些因素会诱发肋软骨炎



肋软骨炎还有哪些特点

青壮年多见，女多于男。左右侧发病率相似，多为单侧且单发病变。起病缓慢，疼痛症状多在3—4周内逐渐减轻或消失。有的病例症状时轻时重，反复发作，也可迁延数月或数年。

受累的肋软骨肿大到一定程度后，有的会逐渐缩小；但也有的疼痛虽已消退，而肋软骨继续肿大，并不缩小。

编辑 杏林中人

选择低血糖负荷食物更有利于控制血糖

✚ 什么是食物血糖生成指数（GI）

食物血糖生成指数（GI）是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效生理学参数，表示含 50 克有价值的碳水化合物的食物引起的血糖的高低，这个高低的程度是与 50 克葡萄糖在一定时间内体内血糖应答水平相比较而得来的。

用公式表示如下：

$$\text{血糖指数} = \frac{\text{含有 50 克碳水化合物的食物的餐后 2 小时血糖应答}}{\text{50 克葡萄糖的餐后 2 小时血糖应答}} \times 100$$

食物血糖生成指数的判断：	GI > 75	高
	GI 55-75	中
	GI < 55	低

但是，仅一个 GI 只能告诉我们这种食物中碳水化合物转变成葡萄糖的速率和能力，当我们吃的食物多或少的时候，就比较麻烦了。因此脱离食物碳水化合物的含量仅看 GI 意义不大，这就需要食物血糖生成负荷（GL）来帮助血糖指数（GI）。

✚ 什么是食物血糖生成负荷（GL）

食物血糖生成负荷（GL）是这个食物的血糖指数（GI）乘以摄入食物的实际碳水化合物的量。

用公式表示如下：

$$\text{血糖负荷} = (\text{食物 GI} \times \text{摄入量} \times \text{可利用碳水化合物} \%) / 100$$

食物血糖生成负荷的判断：	GL > 20	高
	GL 11-19	中
	GL < 10	低

血糖负荷将摄入碳水化合物的数量和质量结合起来，可对实际提供的食物或总体膳食模式的血糖效应进行定量测定，对人们的食物选择更具有指导意义。在控制总能量的前提下，有针对性地选择低 GL 食物，可有效调整膳食的血糖应答

效应。

中国成人每 1000 千卡膳食的血糖负荷适宜范围为 80-120。

以下为基于血糖负荷（GL）的食物交换份表，每份食物所含热能均为 90 千卡。糖尿病病友可参考此表，尽量选择血糖负荷较低的食物。

基于血糖负荷（GL）的食物交换份表



粮谷类

食物名称	交换份量 (g)	每份食物 (GL)
米线	25	3.2
大麦（整粒，煮）	25	4
面条（全麦粉，细）	25	6.4
小麦（整粒，煮）	25	6.6
黑米粥	25	7.6
通心面	25	8.5
玉米碴	25	8.6
通心粉	25	8.9
荞麦（黄）	25	9
玉米面粥	25	9.4
小麦片	25	10.1
大麦粉	25	10.5
荞麦面条	25	10.6
小米粥	25	11.5
面条（小麦粉）	25	11.8
燕麦片	25	12.8
玉米面（蒸）	25	12.8
荞麦馒头	25	13
白馒头	25	13.3
小米（煮）	25	13.3
玉米片	25	15.3
白米饭	25	16.2
糙米（煮）	25	16.5
糯米饭	25	17.8
香米饭	25	20.4

饼干面包类

食物名称	交换份量 (g)	每份食物 (GL)
面包 (粗面粉)	35	11.2
面包 (黑麦粉)	35	11.4
面包 (80%燕麦)	35	11.4
面包 (全麦粉)	35	12.1
白面包	35	12.8
苏打饼干	25	13.7

薯类及制品

食物名称	交换份量 (g)	每份食物 (GL)
藕粉	25	6.9
苕粉	25	7.1
马铃薯	100	11
甘薯	100	14.3



干豆及坚果

食物名称	交换份量 (g)	每份食物 (GL)
花生	15	0.4
腰果	15	0.4
黄豆	24	0.8
豆腐干	50	1.3
豆腐	100	1.3
蚕豆	25	2.5
红豆	25	2.9
绿豆	25	3.8
莲子	26	5

鲜豆及蔬菜

食物名称	交换份量 (g)	每份食物 (GL)
洋葱	115	1.2
四季豆	125	1.4
扁豆	125	2.9
百合	28	4.2
山药	75	4.4
莲藕	65	4.8
南瓜	175	5.9
鲜豌豆	125	12.3
玉米	200	25.1

水果

食物名称	交换份量 (g)	每份食物 (GL)
李子	200	3.8
樱桃	200	4.4
柚	200	4.6
桃	200	6.2
梨	200	7.4
芒果	200	7.8
葡萄	200	8.6
草莓	300	8.6
橙子	200	8.8
杏	200	8.8
苹果	200	9.8
香蕉	75	8.1
木瓜	200	8.3
猕猴桃	200	12.4
菠萝	200	12.6
西瓜	500	19.8
提子	200	93.4



奶及奶制品

食物名称	交换份量 (g)	每份食物 (GL)
全脂牛奶	160	1.5
酸奶 (无糖)	130	2.3
脱脂牛奶	160	2.6
豆奶	160	4.9
冰淇淋	70	11.1

编辑 无涯



亲爱的朋友：

感谢您翻阅我们的《健康期刊》，
希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么
意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

联系电话：028-87394807

邮箱：jkg1zx999@163.com