

早上空腹出门,兜里最好带点糖

不吃早餐,不仅容易低血糖,还很容易得胆结石



“一个月内连续两次在地铁站里遇到年轻女孩因低血糖晕厥过去，早上和两位同事一起在处理这位晕厥在地的女孩，建议早上空腹出门的人包里装点糖或巧克力……”近日，浙江大学医学院某附属医院工作人员周素琴发了这样一条朋友圈。

一个月内 偶遇两次年轻女孩低血糖昏厥

前几天早上 7 点 50 分左右，正值上班高峰期，周素琴如往常一样，乘坐地铁扶梯准备出站上班。

还在扶梯上，她远远看到前方站台上几个人围在一起，发生什么事了？

快步走近发现，地上躺着一位年轻女孩，二十几岁，个子瘦小，穿一件米色风衣，白色布袋散落一旁。

“我到的时候，已经有地铁工作人员在现场了，我们医院肿瘤外科有个女医生也在现场。当时，那个女孩躺在地上，一动不动，面色惨白，嘴唇没有一点血色，一脸的汗。”

“我们是医护人员。”表明身份后，周素琴拍打女孩肩膀没有反应，马上和女同事开始评估女孩的颈动脉搏动和呼吸，“当时我们就担心女孩心脏骤停，如果这样，就要马上进行心肺复苏。还好，女孩呼吸脉搏都有。”

这个时候，医院整形外科有个男医生也加入了救治的队伍。经过三人评估后判断，女孩的晕厥应该是低血糖引起的。

“能不能听到我说话？”在拍打、呼喊数次后，女孩的眼睛慢慢地睁开了。

“你是不是没吃早饭？”“是不是全身没力气，头晕，心慌？”三位医生询问了女孩一些低血糖的反应，女孩点点头。

女医生立刻从包里掏出了一颗水果糖，让女孩含在嘴里，车站工作人员也送来了一瓶温热的饮料，让女孩喝。看着女孩逐渐回过神来，眼睛也完全睁开，脸色稍微好转，可以咀嚼糖果，他们三个人才放心地离开地铁站。

周素琴说，上班路上遇到女孩晕

厥，这已经是近段时间以来的第二次了。

周素琴在朋友圈发了这条消息后，不少医生同事都点赞留言，“我包里也随时带着糖，上次路上遇到了几位老人也是低血糖……”周素琴这才发现，原来随身带糖是很多医护人员都在做的事。

“不光可以及时帮助到别人，万一自己忙不过来没及时吃饭，也可以给自己补给。”周素琴说。

调查显示： 时间紧是不吃早餐的主因

据今年 8 月发布的《中国居民早餐饮食状况调查报告》显示，在参与调查的全国 31 个省（区、市）共计 1.6 万成年人中，有 35% 的居民不能做到每日吃早餐，其中经常不吃早餐（每周 3 次）者占比为 11%，1% 的被调查对象从来不吃早餐，时间紧是不吃早餐的主因。

结果显示，96% 的调查对象能清楚地认识到不吃早餐对健康会产生不利影响。此外，未吃早餐者中，有 65% 的人会选择在早午餐之间加餐，仅 10% 的人不加餐。

调查同时显示，中国居民的早餐膳食结构不均衡，食物种类较为单一，主要集中在谷薯类，乳制品和果蔬类的消费率相对较低。

早饭不吃对身体有什么影响？ 怎么吃才算一顿健康的早餐？

医院里，由于不吃早餐导致的低血糖患者多吗？

“送急诊的年轻人是很少的，没有基础疾病和合并症的年轻人，饿着肚子不吃早饭引起的低血糖晕厥，程度不会特别严重，一般补充糖分后就能恢复。”专家说。

据了解，因为低血糖送到急诊科急救的，大部分是有糖尿病等基础疾病的老年患者，这类病人每天正常按剂量服用降糖药或注射胰岛素，若是近期胃口不好，或因其他原因不吃早餐，容易引起药物过量，造成低血糖。“这样的病人低血糖程度会比较重，持续时间会比较长，有的会深度昏迷，甚至有生命危险。”

还有专家认为，通常情况下，只要保证饮水，72 个小时内正常人不应该出现

低血糖。但在嘈杂、拥挤、供氧较少的封闭环境里，当人体比较劳累，消瘦的年轻女性也会出现低血糖症状。

“不管是男性还是女性，如果没有规律的饮食，就可能引起胰岛素以及其他内分泌组织紊乱。长期不吃早饭，甚至可能增加糖尿病的几率。”

专家说，在以往的接诊患者中，不太见到由于常年不吃早饭来看低血糖的患者，但后期由于血糖紊乱，患上糖尿病来就诊的患者是比较多的。在就诊中他发现，很多糖尿病患者都有不良的生活方式，比如频繁熬夜、不吃早饭等。

“不吃早饭的人往往伴随着大量熬夜、工作压力大等，也是一个生活不规律的总体表现。”专家上个月接诊到一位 20 多岁的男性糖尿病患者，来就诊时体重已达两百多斤。

患者小刘（化名）从事网店工作，每天都要在电脑前熬夜熬到两三点钟。漫长的熬夜伴随着大量的饮料、外卖和零食，他白天也从不早起，十点醒来后就开始准备吃中餐，晚餐也是很大量，从不运动。就这样折腾了两三年后，小刘全身的血糖、血脂、尿酸、肝功能全部出现了问题。

“早餐在一日三餐中其实是最重要的。一般来说，我们要求比较健康的早饭包括比较多的碳水化合物以及蛋白质、维生素、脂肪等，要求种类全面，营养平衡。”专家说，中国人的早饭结构上其实有很大的问题。他举例，很多人早上会吃一碗稀饭加一个馒头或大饼，这样的早饭就是碳水化合物太多，而其他营养成分太少，而纯碳水化合物太多的早饭，反而会引起血糖快速下降，还没到饭点就开始饿了。他建议，可以加一些牛奶、蔬菜、鸡蛋来维持血糖的平稳。

胆囊结石患者中 30%—40%的人发病和不吃早饭有关

长期不吃早饭，也会增加患结石的风险。

去年，有媒体就曾报道过一位 16 岁姑娘三年不吃早饭，肚子里长了十几颗黄豆大小的石头，被诊断为胆囊结石。

小姑娘的饮食习惯一直不太好，正餐吃得少，喜欢吃零食和肥肉。12 岁时，她体重明显超标，一米六的身高，将近 150 斤。当时她突发肚子痛，站都站不起来，额头直冒冷汗，被紧急送到了医院。

当时接诊的专家解释，“胆汁是由肝脏分泌的，平时储存在胆囊里，参与消化。不吃早饭的人，胆汁没法排空，长时间滞留在胆囊里，胆汁容易变黏稠，长此以往就可能形成结晶及变成胆囊结石。”

专家说，近几年年轻人患胆囊结石的多了不少，他接诊的病例中年纪最小的只有 12 岁。在医院接诊的所有胆囊结石患者中，30%—40% 的人发病和不吃早饭有关，上班族和学生居多。

据新华网

14 个身体小秘密 你知道多少？

这个世界上，有些动作大多数人都能轻松做到，有些只有极少数能行。你是不是那批骨骼清奇的“极少数”呢？

我们先来玩个小游戏。首先，让你的舌头在嘴里顺时针转动，然后，尝试头朝反方向转圈。是不是发现做不到？而且看起来还……蠢萌蠢萌的。这是因为，我们的大脑没办法同时专注于两件事。和一手画方一手画圆类似，转脖子就是转脖子，转舌头就是转舌头，同时做就会很“不适应”。

除此之外，我们身体奇妙的地方还多着呢！咱们从脚到头，来看看。

1. 大部分人的脚，跟自己的小臂是一样长的。如果不信，现在就可以脱鞋试试。

2. 人早上要比晚上高 1.5~3 厘米左右。这真是真的。因为人在睡觉时，不在站立状态，软骨盘之间得到了舒展。舒展了一晚上，起床肯定会有变化。

3. 找一面墙靠着，脚后跟紧贴墙面，注意膝盖不能弯曲。然后你会发现：你自己没办法弯腰摸到脚尖。

这个问题跟你的柔韧性关系不大，而是你在靠墙弯腰的时候重心向前，但屁股不能往后移来平衡身体，于是很容易往前倒。

不过，想要摸到脚尖其实也有办法：换一双脚尖特别特别特别长的鞋。

4. 双手抓住脚尖，你没法蹦起来。注意手要“抓着”，需要发力。

5. 自己挠自己“痒痒肉”的时候，是不会笑出来的。

6. 把手按在桌子上，用中指背“跪着”桌面，你会发现无名指完全抬不起来。这是因为拉动手指运动的肌腱中，中指、无名指和小指最早是连在一条肌腱上的。动作受到中指和小指制约，在中指“跪着”时，无名指肯定动不了。

7. 如果你失去了小拇指，握力会大大减少。

8. 大部分人两臂张开的宽度和身高一样。

9. 你在吞咽的时候，是没法呼吸的，这样喝水才不会被呛到。

10. 其实你一直能看到自己的鼻子，只是大脑将它过滤掉了。

11. 一个人微笑时，要用 17 块肌肉。如果只是会心一笑，用的肌肉少。而尴尬又不失礼貌的微笑（假笑），会用到更多的肌肉。

12. 当你在吃东西的时候，听力会变差。“正吃饭呢！别喊我！听不见！”

13. 你脑子里确实 80% 都是水。所以，“脑子进水”不可怕，“脑子缺水”才可怕。

14. 你每一次接吻，都会跟对方交换大约 8000 万的口腔细菌。

据新华网

广告

近视还是斜弱视？大部分家长不了解

一般来说,3 岁儿童的视力正常值为 0.6 左右,6 岁儿童视力发育接近完成,大部分可达到 1.0 左右。弱视就是指眼睛没有明显器质性病变,但戴眼镜矫正后,视力仍低于正常值。斜视是指双眼不能同时注视同一目标,当一只眼睛注视目标时,另一

只眼视线的方向偏离于注视目标。民间又俗称“斗鸡眼”“对眼”等等。

斜弱视的危害:斜弱视儿童视力低于常人,容易造成性格孤僻、自卑、不合群等心理疾病,尤其是斜视儿童外观异常,容易被同龄人取笑。除此之外,斜弱

视造成的视力残疾影响终生。斜弱视儿童患病后视觉发育停顿,缺乏正常人应有的双眼视功能。斜视患者没有融像能力和立体视觉,日后从事驾驶、医生、绘画、设计等用眼需求大的工作时,都会受到限制。斜视和弱视是一对“难兄难弟”,二者还可能相

互转化。部分斜视患者由于采用歪头、侧脸等看东西,还可能造成脊柱侧弯,骨骼发育异常。

衡阳爱尔眼科医院斜弱视专家周远香主任提醒,儿童斜弱视是一种发育性疾病,6 岁前是治疗儿童斜弱视的最好时机,超过 12 岁,即使治疗,视力也难以恢复正常。家长若发现孩子存在斜弱视的症状,一定要及时到医院进行检查,切勿耽误治疗。详询:0734-8239955。