

饮料当水喝？ 小心糖尿病！



□记者 魏应钦
炎炎夏日,很多人都喜欢

喝饮料解暑,有的甚至把饮料当水喝。的确,冰凉的饮料让人感觉很舒畅,但把饮料当水

喝就不好了。近日,南京一21岁的小伙就因长期将饮料当水喝而患上了糖尿病。对此,

我市有关专家提醒,长期过量喝饮料会增加患糖尿病的风险。

饮料当水喝,小伙患上糖尿病

据《现代快报》报道,近日,南京市中医院收治了一名21岁的小伙子小唐。当时,家人以为他是中暑,结果诊断发现是酮症酸中毒,血糖数值高到仪器无法测出来。经抢救,小唐

的情况有所好转,不过胰岛功能很难恢复正常,被确诊为糖尿病。

据小唐的家人介绍,小唐上学时一直是个小胖墩,最重的时候体重有110公斤。但这

半年来,体重急剧下降,如今住院病历上,这个身高1.85米的小伙子体重只有67公斤,而且对这种持续的体重下降,小唐居然没有特别在意。

据介绍,小唐一天最多能

喝8瓶各种饮料,少的时候也有4瓶。

他从小就不喜欢喝白开水,“不能接受没有味道的水”,结果因此患上糖尿病,需要终身带胰岛素泵。

喝饮料一定会导致糖尿病吗?

对于小唐的情况,平煤神马医疗集团总医院内分泌代谢科主任医师康晓东说,喝饮料因人而异,并不一定会引起糖尿病,但会增加患糖尿病的风险。小唐可能本身就有轻微的

糖尿病,或者有血糖偏高、胰岛功能不全等糖尿病高危因素,而饮料中含有大量糖分,过度喝势必对身体产生负面影响,算是一个导火线,从而引发了糖尿病。

康晓东说,导致糖尿病的主要因素有以下两种:一是家族遗传,二是和年龄、肥胖、不健康的生活方式、缺少运动等有关。糖尿病发病时比较隐蔽,很多糖尿病患者发病很久

也没有感觉到,直到病情恶化。碳酸饮料中的营养成分太少,会导致饮用者营养不平衡,这很容易引发糖尿病,因此,我们要减少碳酸饮料的摄入量,多吃些有营养的东西。

夏季最好不要喝太多饮料

康晓东说,无论是果汁饮料还是碳酸饮料,都含有大量糖分,长期过量饮用会造成体内胰岛功能不足,从而诱发糖尿病。另外,饮料中多含有大量的矿物质、添加剂、色素、防腐剂等,这些物质都会对肾脏造成伤害,喝冰、冷饮料还会

造成肠胃功能失调等。平时口渴最好还是喝白开水,白开水中富含多种矿物质和微量元素,能调节人体内平衡,而且白开水温度接近人体,解除口渴的效果是其他饮料无法达到的。

“糖尿病是一种慢性疾病,

需要综合治疗,包括饮食控制、运动治疗、药物治疗等。”康晓东最后提醒,糖尿病虽有遗传因素,但关键还是生活因素和环境因素。热量摄入过度、营养过剩、肥胖、缺乏运动是发病的重要原因,糖尿病高危人群一定要注意运动,少吃水

果,不饮酒,少吃高糖、多盐食物。在夏季,糖尿病患者数量会增多,出现的早期症状就是消瘦和易口干。有人喝完水后反而觉得更加口干,体重也会迅速下降。一旦出现类似症状,应该及时去医院就诊,查明原因。

导读



孕期便秘
可多吃青菜水果

[C6]



莲花温泉自驾游
周六起程

[C7]

上周股市
震荡幅度拉大
本周操作
以谨慎为主

[C7]



自制壁画
让平凡的石头
变得别致

[C8]

珠宝玉石市场现状分析:
暴涨时代已过
购买更加理性

[C8]