



扫码读千篇科普文章



小龙虾泛滥时，你能吃几斤？

小龙虾配啤酒，加上各种烧烤，简直夏天宵夜绝配，有没有？

摄入不干净的龙虾还可以导致横纹肌溶解、甚至急性肾功能衰竭等严重疾病。

小龙虾不能论斤吃，适量即可，很多人不吃饭光吃虾，摄入的量远远超过身体能接受的范围，从而导致身体“罢工”。

糖尿病不能吃水果？

糖尿病可以吃水果，而且品种要丰富，不要吃含糖比较高的水果要在对的时间吃对的水果，苹果、桃子、橘子、樱桃、梨等都是不错哒。

糖尿病不能喝粥？

糖尿病可以喝粥，因为粥比较容易吸收，也容易饿，所以血糖升的高也快，对血糖控制不力。最好喝杂粮粥，如燕麦粥，大麦粥等。通常喝粥会使血糖短期内升高，但是杂粮粥、馒头比普通白粥和白馒头更适合糖尿病病人。

很多糖尿病病人经常说，哎呦，今天多吃了苹果，血糖高了，其实轻微的血糖波动没有关系，只要不是很高，将血糖控制在一个正常范围内就好。

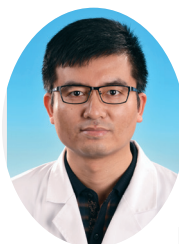
一打胰岛素就得“成瘾”？

很多糖尿病病人有个通病，先控制饮食，不行就吃药控制，偶然一次血糖升的很高，一听到医生要给他打胰岛素，就不愿意，生怕一打就“成瘾”，从此摆脱不了。

其实不然，胰岛素只是正常人分泌的生理激素，没有胰岛素，生命不能维持，它没有成瘾性，对自身无法分泌胰岛素的I型糖尿病患者和分泌量相对不足的II型糖尿病，注射胰岛素可以很好的控制血糖，更加符合人体的生理特性，更加有利于糖尿病并发症的控制，即使长期注射，也是病情的需要。因此胰岛素不存在成瘾的问题。

特别提醒

不可否认，在如今的信息化时代，很多知识都是共享的，但网上查询到的养生方法是有很多误区的，相似的生病症状，可能诊断出不同的疾病。为了您的健康，请不要讳疾忌医，及时去医院，找到医生帮助你诊断并治疗吧。



【本文作者：瞿利帅，通大附院消化内科副主任医师，熟练掌握消化内科常见疾病的诊治及急、危重病、疑难病的抢救、会诊和治疗工作。

门诊时间：每周二】