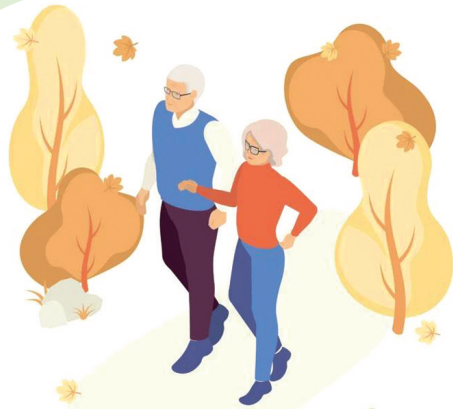


几个小锦囊

助糖友平安过冬

面对冬日的严寒,糖友往往更“脆弱”。为了保持足够的能量,有时免不了多吃几口,随后血糖就控制不住噌噌上涨。天气寒冷干燥,有的糖友还存在皮肤瘙痒、低温烫伤等问题,真是让人头痛。糖友如何才能安然过冬?来听听医学专家的一些建议吧。



吃动不平衡,血糖易飙升

62岁的张先生患糖尿病十多年,平时血糖控制得时好时坏。近一周,张先生经常出现夜尿频繁、睡眠质量差等现象。作为一名老糖友,他知道自己血糖一定又出了问题,果然自测血糖高达20mmol/L。

为何一到冬天,不少老糖友会遇到血糖“爆表”的困扰?医学专家指出,冬季室外温度低,糖尿病患者外出运动明显减少,原本的能量摄入和消耗平衡被打破,血糖就可能悄悄升高。此外,冬天为了御寒,不少糖尿病患者会不自觉进食高糖、高脂肪、高能量的食物,也会导致血糖水平升高。

糖友如何稳住血糖,安全过冬?专家建议:冬天糖友首先应加强血糖监测,发现血糖波动应及时采取措施。冬季室外寒冷,很多糖友因为怕冷而减少外出运动。然而,适度运动对于糖尿病患者来说必不可少。糖友可以选择室内运动,如八段锦、健身操、瑜伽、太极拳等。这些运动不仅有助于消耗热量,还能提高身体的免疫力,预防并发症的发生。

寒冷的冬天,糖友在饮食方面也要多加注意。高热量食物不宜多吃,可适量增加高纤维、高蛋白食品,如蔬菜、豆制品、鸡蛋、牛肉等。另外,并不是所有粗粮都适合糖友吃,如大黄米、糯米饭、糯玉米等粮食品种,这些粗粮吃后血糖甚至比白米、白面更高。

应对皮肤瘙痒,糖友要注意保湿

入冬后,糖友陈玉章(化名)老人一直饱受皮肤干燥、瘙痒之苦。涂的、洗的止痒药用过不少,但收效甚微,老人只得每天洗一次热水澡,用热水烫一下

皮肤才觉得舒服点。然而洗澡后皮肤瘙痒只能短暂缓解,夜里常常痒得睡不着。就诊后,结合病史和血糖检查情况,医生告诉老人,他的皮肤瘙痒是由于血糖控制不好引起的。

对于一些糖友来说,皮肤瘙痒与冬季气候干燥寒冷、血管收缩有关,也与血糖升高密切相关。血糖升高引起皮肤抵抗力下降,同时皮肤腺体分泌的体液中含糖量升高,易形成细菌或真菌孳生的温床;还会引起周围神经感觉障碍、植物神经紊乱、皮肤汗液分泌减少、皮肤干燥瘙痒。

冬天如何避免皮肤瘙痒?糖友冬天洗澡不宜太勤,水温不宜太高。因为过度清洁会影响皮脂发挥作用,使皮肤过于干燥,导致瘙痒症状加重。洗澡时建议使用弱碱性或中性的香皂、沐浴露。洗完澡后,及时在皮肤上涂抹润肤乳,可以缓解干燥瘙痒的症状。

糖友冬天取暖,要防低温烫伤

78岁的刘叔患糖尿病10余年。最近气温下降,刘叔感觉脚凉得厉害,于是每天晚上睡觉时把热水袋放进被窝暖脚。没想到这几天刘叔的脚出现了几个水泡,有的还溃烂了,疼痛难忍。到医院检查后,医生发现刘叔是糖尿病足,脚对温度不敏感,使用热水袋暖脚时导致了低温烫伤。

冬季寒冷,不少糖友总感觉腿脚冰凉,会使用电热毯、热水袋、暖宝宝等设备取暖。虽然暖宝宝、热水袋的温度并不算太高,但如果与皮肤长时间直接接触,也有发生低温烫伤的风险。特别是糖尿病患者,大多数都伴有周围神经病变,神经末梢比较迟钝,对刺激不敏感,很容易在不知不觉中被烫伤,严重的甚至可能发生感染。专家建议,糖友冬天若需要用热水袋等取暖设备,应注意温度不要太高,时间

不宜过久,更不要直接接触皮肤,最好在中间垫上毛巾。另外,糖尿病患者冬天泡脚水温要比常人低,以37℃为宜,可以在泡脚前用水温计测量温度,以免发生烫伤。

夜间头晕出汗乏力,小心低血糖

自打5年前被诊断出糖尿病,65岁的李阿姨一直在服用降糖药治疗,血糖控制得一直不错。但近段时间,李阿姨发现自己晚上经常做噩梦,早上起床头昏昏沉沉的,很疲惫。到医院就诊后,医生建议李阿姨进行动态血糖监测。当天白天,李阿姨的血糖监测在正常范围,可到了第二天凌晨2点,动态血糖仪发出的报警声吵醒了她,一看监测数据,血糖为3.0mmol/L,出现了低血糖。李阿姨赶紧喝下一杯糖水,血糖逐渐升至正常范围。

在冬季,一些糖尿病患者因为控制饮食和使用降糖药,在天冷能量需求变大时,如果不能及时获得补充,容易发生低血糖。糖尿病患者发生夜间低血糖,一般出现在凌晨1~3点左右,可能表现为出汗、心慌、饥饿感、头昏等。专家建议,若确定或怀疑为低血糖,应立即口服葡萄糖,或进食水果糖,及时纠正低血糖现象。若出现严重的低血糖,需要及时就医。但要注意的是,夜晚正是熟睡的时候,如果糖友本身的自我感知能力较差,有时就难以发现低血糖。所以,如果糖友发现自己晚上总爱做噩梦,第二天起床以后还会头痛、乏力等,就要怀疑自己可能出现过夜间低血糖。

如何提防夜间低血糖的发生?对于容易发生夜间低血糖的糖友,建议睡前监测血糖,如果血糖偏低,建议适当加餐,选择吃点可以缓慢吸收的食品,如酸奶、饼干等。

来源:人民网

“累点”低,多是因为气虚

生活中,经常听到有人说“心好累”,有的人只要一坐下就犯困打瞌睡。为什么他们“累点”这么低?中医认为,总感觉疲劳乏力的人,大多是因为气虚。比如,心气虚的人容易心悸气短,脾气虚的人容易倦怠懒动。

气虚的人应多吃健脾益气的食物,如山药、莲子、芡实、粳米、香菇、大枣等,此外,气虚的人还可适当喝一点养生药茶,如用黄芪、党参、太子参、大枣等泡水喝。

现代研究表明,低强度且多次的锻炼,可在一定程度上强化气虚体质人群的脏腑功能,提高免疫力。在这里给大家推荐几种简便易行的锻

炼方法。

抛空 端坐在椅子上,左臂自然屈肘,掌心向下放在大腿上;右臂屈肘,掌心向上,模拟向上抛物的动作3至5次,然后换左手重复以上动作。

荡腿 选一个较高的椅子,高度以端坐状态下两脚自然下垂而足尖不触及地面为准。两脚悬空,前后摆动10至15次,逐渐增加摆动的幅度。

摩腰 端坐在舒适的座椅上。两手掌心相对,快速摩擦至略发热后,将两手掌心置于后腰,进行较快地上下摩擦。每天做3至5次为宜。

来源:光明网

