

糖尿病患者最应该注意的就是“糖”。这里的“糖”指的是广义上的碳水化合物,而非蔗糖、红糖、白砂糖等。主食类谷物、根茎类蔬菜、各种水果,还有零食、甜点和含糖饮料等,都含有较多的碳水化合物。

对于日常饮食,我们习惯每顿饭都吃主食,没有主食总感觉吃不饱。吃主食是对的,但要科学地吃。越精制的主食,升高血糖的能力越强。精制主食加上肉类和脂肪,共同对我们的代谢系统发出了挑战,会让血糖一路飙升。因此,我们在日常生活中要做到以下几点来控制血糖。

控糖小妙招,请查收

策略一 餐餐主食少 低碳很重要

管理血糖,尤其是降低餐后血糖,先要减少精制主食的摄入量,增加粗杂粮的比例,做到适度低碳。正常的标准是每天摄入250~300克碳水化合物,适度低碳的标准是每天摄入120~200克碳水化合物,即减少40%~50%的主食量。除了大致标准,具体到每个人的主食量,还要根据身高、体重、活动强度和血糖情况来确定,并平均分配到早、午、晚三餐中。一般每餐碳水化合物的摄入量不宜超过60克。60克碳水化合物相当于80克大米或面粉,煮熟后大约是150克米饭或100克馒头。

策略二 餐餐有蛋白 营养价值高

蛋白质食物是指鱼虾等海产品、肉类、蛋类、奶制品和大豆制品等。它们富含优质蛋白质,也提供维生素和矿物质,如钙、铁、锌、维生素A、B族维生素等。蛋白质不但是比较重要的营养素,而且不会升高餐后血糖。将富含蛋白质的食物与主食类食物搭配食用,有助于降低整餐的餐后血糖。

策略三 血糖控制好 青菜少不了

蔬菜基本不含糖,不仅营养价值高,而且有助于降低餐后血糖水平。

糖尿病患者每餐要多吃一些蔬菜,特别是要多吃绿叶菜,如韭菜、菠菜、油菜、油麦菜等,也可搭配嫩茎类蔬菜,如芹菜、菜心、芥蓝等,花菜类蔬菜,如西蓝花、菜花等,茄瓜类蔬菜,如西红柿、茄

子、西葫芦等,以及菌藻类,如香菇、木耳、海带等。

策略四 每餐5种食材 改变进食顺序

不少糖尿病患者这也不敢吃、那也不敢吃,以为吃得越简单、越少,血糖就越低。事实并非如此。单独吃两个包子或者吃一碗面条的餐后血糖反而较高,因为单调的食物消化速度快,不扛饿。

糖尿病患者除了要注意食物多样化,还要注意进餐顺序,先吃什么、后吃什么大有学问。中国营养学会《中国2型糖尿病膳食指南》建议,吃饭



时按照蔬菜、肉类、主食的进食顺序,以减少餐后血糖波动,长期坚持,可使糖尿病患者餐后血糖及糖化血红蛋白水平显著降低

策略五 少静坐 多活动

除了吃,“动”对于糖尿病患者也很重要。糖尿病患者餐后要尽量多活动身体,不要静坐。活动对糖尿病患者益处很多,包括控制血糖、维持适宜体重、改善胰岛素敏感性、控制炎症、预防心血管并发症和维持心理健康等。

糖尿病患者应该把活动作为治疗措施的一部分,并长期坚持。餐后30分钟左右进行中低强度的有氧运动,比如步行、慢跑、骑车、跳舞、跳绳(慢速)、游泳、跳健身操、打太极拳等。日常体力活动包括爬楼梯、骑自行车等。

策略六 “控糖”很重要 预防胜于治疗

一个人是否患糖尿病受到遗传因素的影响。虽然遗传因素无法改变,但是我们可以改变后天的环境和生活习惯,减少更多因素的累积,从而延缓或避免罹患糖尿病。

减重是降低糖尿病发生风险的有效方法。在糖尿病患者的逆转治疗中,最重要的环节就是减重。最有效的减重方法是减少总能量摄入和增加总能量支出,也就是少吃多动。肥胖和超重人群能在3~6个月减掉体重的5%~10%,并且能保证每周运动150分钟及以上,就能大大降低患糖尿病的风险。

来源:中新网

认识结核病

2025年3月24日是第30个“世界防治结核病日”,今年的宣传主题是“全面行动 全力投入全民参与 终结结核”。

一、什么是结核病?什么是肺结核?

结核病是由结核分枝杆菌引起的一组疾病,可以发生在除头发和指甲以外的身体的任何部位,最常见发生在肺部,称为肺结核。肺结核是当今严重危害我国公众健康的慢性呼吸道传染病。

二、肺结核常见症状有哪些?

肺结核的常见症状有咳嗽、咳痰、痰中带血等呼吸道症状,以及低烧、盗汗、胸痛、食欲差、疲乏和消瘦等全身症状。

三、肺结核是怎样传播的?

肺结核主要通过空气传播,

患者咳嗽、咳痰、打喷嚏、大声说话时,把带有结核菌的飞沫播散到空气中,健康人可以因吸入带菌的飞沫而受到感染。

肺结核还可通过尘埃传播,痰里的结核菌随尘埃飞扬在空中,人吸入后发生感染,也有通过消化道和接触传播。

四、肺结核的危害有哪些?

肺结核如果不及治疗,会影响您的健康、工作、生活,严重时危及生命,同时还可能传染家人和他人。

肺结核如果防控措施不当,还可能引起多人聚集性发病,给社会带来不良影响。

五、怎样诊断肺结核?

诊断肺结核主要根据患者的临床症状、痰涂片检查、分子生物学和胸部X光片检查等,如果怀疑耐药肺结核,还需进一步做耐

药性检测。

六、怎样治疗肺结核?

肺结核的治疗主要是服用抗结核药,而且是多药联用、不能中断,坚持服药通常需要6个月,服药期间还需按医生的嘱咐定期复查。

七、治疗肺结核常用的药物有哪些?

常用的抗结核药物包括利福平、异烟肼、乙胺丁醇、吡嗪酰胺、抗结核固定剂量复合制剂(FDC)。

八、肺结核可以治好吗?

坚持正规治疗,绝大多数肺结核患者可以治愈,自己康复,还可避免传染他人。

九、患者治疗期间的服药管理方式通常有哪些?

肺结核治疗时间通常需要6个月,需要进行服药管理。目前推荐使用的服药管理方式有:医务人员管理、非医务人员管理(包括家庭成员和志愿者)、手机或药盒提醒服药管理、其他APP软件的管理方式等,选择哪种方式由医务人员与患者共同商定。

十、肺结核患者的密切接触者应该怎么办?

与传染性肺结核患者一同居住和生活的家属、同学、同事、工友等被称为密切接触者,由于他们与患者日常接触较多,比较容易受感染,因此应做好个人防护,如接触时佩戴口罩、保持社交距离等,并密切注意自身是否出现咳嗽、咳痰等症状,如果出现此类症状达2周以上,应及时到结核病定点医院医疗机构就诊。

(淮南市疾控中心供稿)