

下肢出现这5个症状,可能是血糖超标!

1. 为什么血糖高 腿脚容易释放信号?

血糖超标时,运输糖的“血管”往往最先受到损伤,其中,小血管受损导致的症状通常先于大血管出现。在糖基化终末产物的不断攻击下,小血管的管壁内层被破坏,糖蛋白沉积在里面,让血管壁的厚度远远高于普通人。

而腿脚离心脏较远,血液循环会差一些,当高血糖导致血管管腔变小、病变较重时,缺血症状就会较明显,因此,腿脚容易释放信号。

另外,对糖尿病患者来说,“足部溃烂坏死”是常见致残原因,也是花费较高的慢性并发症之一。除了双足血液循环差外,足部承重大、易滋生微生物,鞋子不合适造成摩擦,都会增加烂脚风险。

2. 注意这5个症状 可能提示血糖失控

长期高血糖,如同“把内脏泡在了糖水里”。当腿脚出现以下迹象时,记得查查血糖水平。

伤口不易愈合

高血糖会使伤口得不到充足的营养,皮肤自我修复能力降低,一旦出现皮损,往往迁延不愈。

血糖失控时,还可能出现无痛性水泡。这种水泡好发于双腿及足部,外壁薄,含有浆液,一般2~6周内会自行消退,注意不能抓挠。

瘙痒

血糖升高刺激皮肤末梢神经,就会导致瘙痒。这种痒主要发生在手脚部位,会有“蚁走感”,像是有蚂蚁在皮肤爬行,到了夜间往往更明显。

腿脚麻木

长期血糖超标,会对血管内壁产生不良刺激,出现“僵硬”的情况,阻碍正常的血液循环,引起腿脚麻木。

出现“糖斑”

也叫胫前糖斑,表现为小腿前侧出现边界清晰的褐色斑块,不痛不痒,是糖尿病比较特异的皮肤病变。

皮肤皲裂

高血糖会损害自主神经,使皮肤因出汗减少而异常干燥。长期血糖超标还会使部分体液从皮肤流失,引起皮肤脱水,导致干燥。

3. 控糖关键词:“降”“稳”

控制血糖,不仅要“降”低血糖水平,还要注意保持血糖的“稳”定。

因为血糖波动大,会导致并发症加速出现,包括心梗、脑梗等大血管病变,以及眼底出血、肾功能损害等小血管病变。

一个简单的评测方法是:用一天内测得的最高血糖值减去最低血糖值,差值大于4.4毫摩尔/升,就说明今天的血糖波动过大。

当然,血糖也不是越低越好,成年2型糖友的空腹血糖控制在4.4~7毫摩尔/升,餐后2小时血糖控制在10毫摩尔/升以下,就能大大降低危害。

控糖重在坚持,以下方法有助降低并稳住血糖水平。

主食增加粗粮

将部分精制米面换成粗粮,有助延缓餐后血糖升高,比如薯类、玉米、山药、糙米等。

吃“硬”不吃“软”

食物越精细、越软烂,升糖越快;而那些不够软烂、需要细细咀嚼的食物,更有利于稳定血糖。

放慢吃饭速度

吃饭细嚼慢咽,一餐饭吃30分钟以上,有利于增加饱腹感,避免餐后血糖波动过大。

调整吃饭顺序

我国《中国2型糖尿病膳食指南》中提到:糖

尿患者要调整进餐顺序,养成先吃蔬菜、最后吃主食的习惯,按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐,有利于糖尿病患者短期和长期血糖控制。

健康吃水果

对糖尿病患者来说,需要关注GI和GL两个值:

血糖生成指数GI:GI越高,血糖升高越快,消化吸收越快,饿得越快。

血糖负荷GL:GL值越高,对血糖影响越大,越不利于糖尿病人。

常见的高GI/GL水果有鲜枣、荔枝、葡萄,相比来说,苹果、桃等水果升糖较慢。

烹调方式简单一点

比如,土豆做成泥,就比单纯煮土豆的升糖指数高;白米粥煮开花后,就比不煮开花时更易升高血糖。

将运动培养成一种习惯

运动不仅能降血糖,还可以提高机体对胰岛素的反应,推荐有氧和抗阻运动联合进行。

来源:央视新闻客户端



电解质水再好 也别敞开喝



盛夏来临,“电解质水”越来越多地出现在运动场、健身房及高温作业场所等地,不少人将其视为防暑降温的“补神器”。然而,“电解质水”并非普通饮品,不能想怎么喝就怎么喝。今天和大家聊一聊这种特殊的饮料。

电解质水中都有啥

我们常说的“电解质水”,即电解质饮料,之所以特殊,是因为与普通饮料相比,其含有电解质成分,包括钠、钾、钙、镁等离子和葡萄糖、维生素等物质。

钠离子是其中的关键成分,它能够

维持细胞外液渗透压,调节体内水分平衡,还能增强神经肌肉兴奋性,帮助身体维持正常生理功能;钾离子作为细胞内液的主要阳离子,它对维持心脏正常功能、调节酸碱平衡以及促进肌肉收缩至关重要;钙离子参与骨骼和牙齿的构成,同时在神经传导、肌肉收缩等过程中发挥重要作用;镁离子则是多种酶的激活剂,对能量代谢、蛋白质和核酸合成等生命活动必不可少。

电解质成分能促进肠道对水分的吸收,使水分更快地进入血液循环。比如在大量出汗后,饮用电解质饮料比单纯喝水更能有效缓解脱水症状,进而达到快速补水的效果。水中的葡萄糖可直接被人体吸收利用,能快速转化为能量,帮助身体恢复,缓解疲劳。尤其在剧烈运动或长时间劳动后,能迅速补充能量,提升运动表现和工作效率。

维生素C、B族维生素等有助于维持身体的正常代谢。另外,在出现腹泻、呕吐等情况下,电解质饮料能够及时补充流失的电解质,维持体内电解质平衡,避免出现乏力、心律失常等问题。

因此,“电解质水”对在高温环境下大量出汗的人群、运动员及高强度运动人群、高温作业人员以及腹泻或呕吐患者尤为适用。

过量饮用或打破体内平衡

电解质饮料不宜过量饮用,即使是健康人群,过量饮用可能会打破体内电解质平衡。例如,过量的钠摄入会增加肾脏负担,还可能导致血压升高;过多的糖分摄入则会引起血糖波动和肥胖问题。电解质饮料往往还加入了其他非必需的成分,如咖啡因、色素以及各种防腐剂。这些添加成分对于特定的人群,尤其是有过敏史的人,可能会引起不良反应或过敏反应。

不仅如此,长时间大量摄入咖啡因,还可能导致失眠、心慌、高血压等问题。

它不能代替日常饮水

在日常生活中,普通饮用水就能满足人体对水分的基本需求。长期把电解质饮料当水喝,不仅会增加身体代谢负担,还可能养成不良的饮食习惯。对于肾脏功能不全、高血压、心脏病等患者,由于其身体对电解质的调节能力下降,过多摄入电解质饮料可能加重肾脏和心脏负担,导致病情恶化。

所以说,电解质饮料是一种在特殊条件下维持身体正常功能的有效饮品,但它不是万能“神器”。只有了解其成分功效、适用人群和注意事项,科学合理地饮用,才能真正发挥它的作用,守护我们的身体健康。

来源:北京青年报