

来,听我市内分泌专家讲夏季控糖经

牢记八大关键词 避免血糖坐过山车

□记者 崔宏远 通讯员 刘群 牛然

■受访专家

马瑜瑾 河科大一附院
开元院区内分泌科主任
李雪峰 河科大二附院
内分泌科主任

对不少糖友而言,“苦夏”绝对名副其实。夏季,健康的人都感觉头晕、乏力,更别说糖友了,稍不留神就可能引起血糖大幅波动,造成严重后果。

别急,糖友圈圈主战糖君未“热”绸缪,就糖友们经常询问的关于夏季控糖的问题,采访了我市内内分泌专家,以关键词的形式,请他们为糖友答疑、支招儿。



关键词 减药

夏季,人们食欲欠佳、能量消耗增大,再加上身体一些升糖激素分泌减少等,造成血糖水平较其他季节偏低一些。不过,这种偏低是由多种因素综合作用引发的,糖友不能随意减药,应根据病情遵医嘱用药。对注射胰岛素的糖友而言,夏天是否可以换成口服药要由医生决定。



关键词 喝水

夏季,对于没有合并心肾疾病的糖友,每天至少要喝2000毫升水,少量多次饮水,以凉白开、淡茶水为主,可适量搭配饮用牛奶和豆浆,不宜饮用含糖的碳酸饮料。

特别是糖尿病病程较长、血糖长期控制不良及老年女性糖友,一定要喝足水,避免泌尿系统感染诱发糖尿病急性并发症。



关键词 出汗

在夏季,糖友有一些异常出汗的状况应引起注意,如足部出汗减少、上肢或胸部出汗增多、夜间出汗多等,要配合血糖监测密切观察,避免出现糖尿病足病、自主神经功能病变等并发症。另外,如果糖友晚上出汗多,早晨起来感觉乏力、头疼,很可能是出现了夜间低血糖,要及时就医调整用药。

绘制 翔宇



关键词 防晒

糖友除了涂防晒霜、穿戴防晒衣物等常规防晒措施,还要注意保护眼睛和伤口,特别是已经出现视网膜病变和足部溃疡的糖友,一定要避免阳光照射。



关键词 运动

建议糖友在早晚凉快时适量运动,有条件的話,可以选择室内游泳、跳健身操等运动项目。



关键词 胰岛素

糖友夏季出游的话,胰岛素制剂可以带上飞机使用,不过,在这之前需要由专科医生开具证明。乘飞机时,胰岛素不要和行李一起托运,避免飞机行李舱温度过低造成药效降低或丧失。游玩时,糖友应正确携带胰岛素,最好携带有保温功效的恒温包,确保胰岛素的温度在25℃左右。



关键词 水果

夏季水果大量上市,糖友吃水果时要悠着点儿。

一般说来,糖友空腹血糖7.8毫摩尔/升,餐后2小时血糖在10毫摩尔/升以下,以及糖化血红蛋白在7.5%以下时,可以适当吃含糖较低的水果,如苹果、樱桃等,每天不超过200克。糖友吃水果的时间应在两餐之间,饥饿时或者体力活动之后,作为能量和营养补充,比如上午9点半左右,下午3点左右,晚饭后1小时或睡前1小时。不提倡糖友餐前或饭后立即吃水果,这样会加重胰岛的负担。对那些血糖控制不太理想的糖友来说,可以用黄瓜和西红柿等来代替水果。



关键词 感冒 腹泻

从门诊统计来看,感冒、腹泻是糖友夏季最常见的“小”病。大热天里,空调使用频繁,对免疫力相对较低的糖友而言,稍不留神就容易感冒。如果饮食不规律或吃过凉的食物,容易出现腹泻。对糖友而言,要注意气温变化,控制饮食并加强运动,一点儿都不能放松。

糖友圈

圈主:

记者 崔宏远

圈主二维码

13693830143

糖友问答

■受访专家

田军航 市第三人民医院(原铁路医院)内分泌科主任

问:都说糖友不会得癌症,这是真的吗?

答:假的。糖尿病反而与多种恶性肿瘤之间有着密切关系,如直肠癌。对糖友来说,控制好血糖,避免其经常大幅波动,并积极防治并发症,才能与糖尿病长期和谐相处。

问:我平时血糖控制得挺好,可早晨空腹血糖总是较高,这是咋回事儿?

答:糖友出现的很可能是“黎明现象”,即白天、睡前血糖都在正常范围内,但从凌晨3点至早晨9点,血糖逐渐升高,从而导致早晨的空腹血糖较高。糖友可遵医嘱调整药量和用药时间,改变这一情况。

问:我听说有一种营养代餐疗法,可以减少用药甚至停药,靠谱儿吗?

答:使用营养代餐,一般是针对超重和肥胖的糖友,通过控制每天的总能量摄入,以起到减重控糖的作用。不过,这只是糖尿病治疗的一个方面,至于用了营养代餐能不能停药,必须经过医生严格的评估才能确定。(记者 崔宏远 通讯员 王小燕)



食物稍微热一点儿,他就吃不成

牙周病不仅会让牙齿敏感,还会导致牙齿松动

□木青

对62岁的老张来说,吃饭让他特别为难,不是因为没食欲,而是因为没好牙。

牙齿特别敏感,食物稍微热一点儿就吃不成

“这么多年,我只能吃温凉的饭菜。”老张说,一般人吃凉东西时觉得牙齿不舒服,可他不光不能吃凉东西,只要食物稍微热一点儿,他就不敢吃,一吃热饭就觉得牙齿酸痛无力。他也没法吃苹果之类的水果,因为一啃苹果,他的牙齿直晃。

最近,老张觉得嚼米饭都费劲儿,就想好好看看牙,“我特别想念刚蒸熟的热米饭的味道”。

牙齿敏感、松动,原来是牙周病闹的

先后跑了几家口腔诊所,老张得到的答案都是拔除松动的牙齿,种植牙或戴活动义齿。

“就这么把牙拔了真是舍不得。”一次,在和朋友老刘聊天时,老张感慨道。

“你咋不早跟我说?我这一口松动的牙都没拔,你看现在还能啃苹果哩!”老刘的回答立刻引起老张的注意。

在老刘的推荐下,老张找到了洛阳市九龙口腔连锁机构上阳路门诊部的院长李世轩。李院长为老张进行细致检查后断定,惹祸的是牙周病。

系统治疗加松牙固定,让他啃上了苹果

李院长告诉老张,因为没有良好的口腔检查及清洁习惯,他口腔内牙结石、牙菌斑堆积,引起牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙根暴露等,最终出现了牙周病。

在牙周病出现后,老张没有积极治疗,因此出现了牙齿松动、敏感、咬合无力等症状。李院长建议老张接受系统的牙周病治疗和松牙固定术,让牙龈恢复功能状态,让松动的牙齿结实起来。

“这样就能让我好好吃热米饭?我能不能像老刘一样啃苹果?”老张焦急又期待。

“没问题,治疗结束后,您就能啃苹果。”李院长肯定地说。

结束牙周病的治疗,做松牙固定术后,老张立刻掏出带来的苹果啃了一口,高兴得合不拢嘴。

如果您近期想到九龙口腔看牙,可拨打电话13803886175了解详情、进行预约,在同城的11个门诊部中选择离您最近的就诊。



扫码
关注
洛阳
九龙
口腔