



糖友如何健康过春节? 听听专家的支招



春节即将来临,逢年过节家家户户少不了吃吃喝喝,走亲访友、迎来送往,生活规律很容易被打乱,甚至忘记吃药这回事。而这极易导致血糖出现波动,令糖尿病病情反复或加重,不可不防。那么,如何才能使糖友们开开心心、健健康康地过好春节呢?听听合肥市滨湖医院王国娟主任怎么说。

刘敏 苏洁 记者 马冰璐 文/图

管住嘴,保持合理饮食

过春节家人团聚,鸡鸭鱼肉一大桌。高兴起来也不能忘了自己的病,切忌暴饮暴食。王国娟主任提醒,糖尿病患者在外就餐时,先上桌的都是以蔬菜和肉类为主的凉、热菜,碳水化合物供应跟不上,可能会导致低血糖。应该主动要求先给自己上一份主食,配着菜一起吃,糖尿病患者每天喝葡萄酒一定不超过100毫升,啤酒不超过350毫升,不要喝白酒,空腹饮酒可能造成低血糖,也要避免。兴致一来,喝点酒也无妨,但要控制量。

另外,节日期间,种类繁多的水果也是各家必备的待客之物,作为糖尿病患者,在血糖控制较理想的情况下(空腹血糖<7.8mmol/L,餐后血糖<10mmol/L,糖化血红蛋白<7.5%),可进食水果。一般选择含糖量低、低升糖指数、高膳食纤维的水果,如橙子、柚子、苹果等。进食水果的时间最好安排在两餐之间、饥饿的时候、体力活动后。

值得注意的是,无糖糕点也不能随便多吃。因为无糖是指没有蔗糖,但粮食的主要成分淀粉是多糖,和蔗糖一样会分解成血液中的单糖,吃得多了一样会出现高血糖。如果亲朋友好送来了一些保健品,也要谨慎一点,最好在医生指导下决定吃不吃,或者怎么吃。

迈开腿,保持合理运动

面对美食诱惑,有些糖友仍不可避免地出现摄入热量过多,再加上节日里家人免不了在一起打牌、下棋、搓麻将,或者流连于精彩的电视节目,晚睡晚起,多吃少动,血糖升高不可避免,那么就需要适当增加运动来维持血糖的稳定,如餐后散步、春节游园等,既可以操持愉快的心情,还对降



名医简介
王国娟 主任医师,长期从事内分泌代谢专业疾病临床及科研工作,熟练掌握了糖尿病、糖尿病并发症、甲状腺疾病的诊治方案,对少见疾病如肾上腺疾病、垂体病变、肥胖症等疾病的诊断及治疗有着丰富的临床经验。

糖有一定的帮助。

王国娟提醒,疫情期间尽量避免去人流密集的地方。运动强度要适宜,以微微气喘但还能与同伴正常交谈,不产生胸闷、心慌、憋气等不适为宜,一般40岁的人心率控制在140次/分以内,50岁者130次/分以内,60岁以上者120次/分以内,运动宜在餐后1~3小时内,每次运动时间控制在30~40分钟。运动过程中感觉很轻松或很吃力时,可以适当调节运动强度和时间。

按时吃药,定时监测血糖

此外,漏服药物极可能导致血糖的失控。因此,不管是胰岛素、降糖药,都得按时使用。春节期间,糖友们一定要及时监测血糖,防止出现急性并发症。

合理饮食、适当运动、按时用药、定期监测血糖,让糖友们健康快乐地过大年。

读者:痤疮到底是什么原因引起的?

专家:痤疮发病原因比较复杂,主要与雄激素、皮脂分泌增多、毛囊皮脂腺开口处过度角化、痤疮丙酸杆菌的感染及遗传等因素有关。部分患者的发生还与免疫、使用化妆品、饮食刺激和内分泌紊乱等因素有关,表现在痤疮的家族性聚集、暴发性痤疮或与月经周期相关的痤疮发作等。

记者 马冰璐

一周病情

小儿发烧不能捂

星报讯(苏洁 记者 马冰璐)最近,因感冒发烧前来合肥市一院儿科就诊的小患者中,不乏有高烧不退出现惊厥症状的急诊患儿,该院儿科专家温晓红特别提醒家长,预防小儿高热惊厥,及时降温是关键。

高热惊厥是指由于高热而引起的惊厥,一般初次发作在小儿一个月至五、六岁之间,体温在38℃以上时,多突然出现口吐白沫、两眼上翻等症状,发作往往短暂,发作后无神经系统症状和体征。高热惊厥是小儿最多见的惊厥类型,一般来说,大多数是好的,且随着年龄的增加,抵抗力的增强,6岁以后不再发作,不会留下神经系统后遗症,但有一部分患儿会后遗智力低下、癫痫、行为异常等神经功能障碍。

在宝宝生病发烧时,家长要注意仔细观察,及早给予降温,可用头部冷湿敷(或枕冰袋)、酒精擦浴、冷盐水灌肠等物理措施降温。发生惊厥时应立即松解衣服、侧卧、清除口鼻分泌物,以防止窒息,并在上下齿之间放置牙垫,以防咬破舌头。一旦发现小儿反复发作,应及时去医院作脑电图随访。

健康新闻

中国科大附一院启动血费直免服务

星报讯(记者 马冰璐)血液被誉为“生命之河”,血液目前仍不能人工制造或是用其它的物质来代替,只有靠广大健康的、适龄的公民无偿献血来获取,无偿献血也是保障供血安全的重要举措。

2020年1月1日起,安徽省第一个地方献血条例《合肥市献血条例》正式施行。条例对无偿献血者坚持以精神奖励为主、物质奖励为辅,并对无偿献血个人作出奖励规定。

在合肥市范围内至少捐献全血满200毫升或者单采血小板1个治疗量或者造血干细胞一次的无偿献血者,本人临床用血终生免国家规定的血站血液采集、储存、分离、检验等临床用血费用;

其配偶和直系亲属(包括父母、祖父母、配偶、子女和孙子女)临床用血,按照献血者献血类型及献血量等量或者折合相应血量,免交规定的费用。

日前,中国科大附一院已在总院庐江路院区启动血费直免服务,符合血费直免的总院住院患者,出院时可在常规结算费用后,再到医院血费直免窗口报销血费,实现“一站式”减负。

据悉,具体血费报销流程为:患者住院、出院结算、完成结算后,携带出院小结、费用清单(尤其是血液费用详情的清单)、发票以及患者本人身份证、直系亲属身份证等相关材料到窗口审核报销。

养生支招

早睡早起,多喝温水 为来年春夏身体强健做准备



冬季草木凋零,阳气潜伏,阴气盛极,万物生机闭藏,人们应该顺应自然界的敛藏之势,养阴蓄锐,为化生阳气打好根基,为来年春夏有个强健的身体做好准备。安徽省针灸医院江淮名医、脾胃科主任医师李学军认为,应早睡早起,适度锻炼,多喝温水,保持心情舒畅。

金月萍 王津淼 记者 马冰璐

早睡早起,适度锻炼

冬季起居,宜早睡早起。早睡,以养人体阳气;早起,以护人体阴气。保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。年轻人要避免夜生活丰富,睡觉过晚。

冬季适度的锻炼,可调节身体新陈代谢功能,但要防止运动过度,避免大汗淋漓,以身体微热为度,因出汗过多既损伤人体之“阴”,又耗伤心阳。

另外锻炼时注意保暖,冬季晨练时间可以适当推迟,户外活动在上午9时半以后到下午4时之前进行最为适宜。

恬淡宁静,心情舒畅

在情志方面,冬季养生要保持精神情绪的宁静,恬淡虚无,寡欲少求,远离烦扰,这样可以使得阴气内收,利于养藏。冬季万物凋零,常会使人触景生情、郁郁寡欢,而思则气结,悲则气消,均致形神不一,不利阳气潜藏、阴精蓄积。改变这种不良情绪的最好方法就是集中心智把该做的事做好,多读有益书籍,多会良师益友,适度体育锻炼等,以释放不良情绪,做到身心合一。

滋阴润燥,重养肾精

秋冬阳气潜藏,阴精蓄积,顺应这个趋势养阴,效果要比其他时候要好。“肾主蛰”“封藏之本”,借助冬天肾主藏的本领进行封藏肾精,就好比傍晚浇花,同样多的水分不但不会被蒸发,还可兼得晨露的滋养,起到事半功倍的效果。

俗语说:“药补不如食补。”冬天可以多喝些骨头汤,多吃些核桃、桑葚、枸杞、黄精、石斛等,以养肾填精。还可酌情选择山药、沙参、玉竹、百合、银耳、甲鱼等养阴的食物煲汤或炖煮。另外,冬季宜多喝温水,养阴润燥。