



谷雨好时节,养生正当时

糖尿病患者这样做



□晚报记者 李玉 苏瑞馨
通讯员 师敏

谷雨节气即将来临,气温持续回升,降雨也日益增多。按照中医理论,此时“湿邪”最为强盛。在此特殊气候条件下,糖尿病患者如何做好养生保健,成为社会关注的热点。为给糖尿病患者提供专业、科学的养生指导,记者专程采访了滨州市中医医院内分泌科主任杜立娟博士。

杜立娟博士身为主治医师,师从倪青教授,长期深耕糖尿病及其并发症的中西医结合诊疗领域,积累了丰富的临床经验。杜博士指出,在饮食上,谷雨时节糖尿病患者需围绕健脾祛湿的原

则,同时严格遵循控糖要求。荠菜和马齿苋堪称“天然降糖菜”,荠菜能够辅助调节血糖,无论是凉拌,还是用来煮汤都很适宜;马齿苋具有清热解毒的功效,经焯水后凉拌,清爽又解腻。此外,患者务必牢记“三低一高”的控糖原则,即低糖、低脂、低盐、高纤维。尽量减少糯米、稀饭等高升糖指数食物的摄入,不妨用燕麦、藜麦等粗粮,替代部分主食。杜立娟医生还特别推荐玉米须桑叶茶,将其煮熟后饮用,有助于辅助降低血糖。

在运动方面,杜博士建议中老年糖尿病患者,选择八段锦、太极拳这类较为柔和的运动项目。每天坚持散步40分钟,不仅可以疏通经

络,促进血液循环,还能增强胰岛素的敏感性。运动时间最好选在餐后1小时,或傍晚时分,要避免空腹运动,防止低血糖的发生。

作息同样不可忽视,糖尿病患者应当早睡早起,尽量在晚上11点前入睡。起床后,适当做一些拉伸运动,以对抗“春困”。若白天频繁出现春困症状,很可能是血糖波动的信号,患者需及时监测血糖。午睡时间不宜超过30分钟,以免影响夜间睡眠质量。

从中医理论来讲,“肝郁化火”会加重胰岛素抵抗。因此,糖尿病患者可通过外出踏青,或是揉按太冲穴的方式,疏解心中郁结。每天坚持揉按太冲穴3分钟,便

能达到疏肝解郁的效果。

此外,谷雨前后,温差相对较大,糖尿病患者尤其要注意足部保暖,预防糖尿病足。值得强调的是,患者切勿自行停用降糖药,如需采用中药食疗,也一定要在医生的专业指导下进行。而且,潮湿的天气容易导致血糖试纸受潮,患者需将试纸存放在密封罐中,并放入干燥剂,确保检测数据准确可靠。

杜立娟博士给出的这些专业建议,为糖尿病患者在谷雨时节养生提供了科学指引。抓住春季最后的调理时机,做好养生保健工作,对糖尿病患者维持身体健康至关重要。

糖尿病人群要警惕 这种并发症可致盲

在繁忙的都市生活,糖尿病已成为一种日益普遍的慢性病,悄然影响着许多人的健康。然而,比起糖尿病本身带来的直接威胁,糖尿病的并发症往往更加隐蔽且危险。其中,糖尿病视网膜病变(简称“糖网病”)便是一类常常被大众所忽视的致盲性眼病。

“糖网病”悄无声息窃取你的视力

“糖网病”,这个听起来复杂而陌生的名词,实际上是指由于糖尿病使视网膜血管长期处于高糖环境中,进而造成视网膜微血管系统的损伤,引发一系列病变。它像是一个沉默的侵略者,悄无声息地侵蚀着患者的视力。主要症状包括视力逐渐下降、眼前有闪光感或黑色的漂浮物等,这些症状虽不明显,却预警一场即将到来的视觉危机,甚至致盲。”

因为糖尿病视网膜病变一般由黄斑区以外部位开始,早期“糖网病”可能只有轻微的视力下降,当病变累及黄斑区时,会对视力产生较严重的影响。此外,还有许多中老年朋友会将视力下降,归咎于老花眼或是近视度数加深。这种认知上的误区,也让不少患者耽误了病情。

这些人群
容易被“糖网病”盯上

一般来说,血糖长期控制不好,血糖持续高,或者血糖波动幅度大,且患糖尿病病程长的患者,容易出现“糖网病”,病情也较严重。同时,吸烟、过度饮酒等不健康的生活方式,也会影响糖尿病视网膜病变的发生与发展。

值得注意的是,“糖网病”并非中老年人的专属。在当下这个快节奏的社会里,年轻人的生活方式也在悄然发生着变化。不少年轻人常年保持高油、高糖饮食,久坐不动,熬夜等不良生活习惯,上述行为可能会导致糖尿病的早发,这也导致越来越多年轻人被查出“糖网病”。

得了糖尿病别只关注血糖

那么,面对“糖网病”这一潜伏的“视力刺客”,我们该如何应对?

具体来说,首先,要控制血糖、血压、血脂,改正不良生活习惯,生活中,戒除熬夜等不良嗜好,作息规律,合理饮食,少吃辛辣、油炸和高脂肪的食品,并按时服用降糖药物。同时,建议选择慢跑、散步等较为和缓的运动。

其次,注意定期进行眼底检查。一经发现糖尿病,不管视力如何,尽快到医院查一查眼底。此时若还没出现“糖网”改变,每年也要定期复查。(福州晚报)

首家市级“艾滋病爱心门诊”开诊

近日,首家市级“艾滋病爱心门诊”在市中心医院正式开诊,将为艾滋病暴露前后预防需求患者及抗病毒治疗患者提供一站式专业服务。作为滨州市传染病医院、市级艾滋病抗病毒治疗定点医院,市中心医院可为艾滋病感染者提供国家免费抗病毒药物及长期规范化管理,助力患者回归健康生活。门诊地址为滨州市中心医院门诊三楼感染性疾病科门诊,接诊时间为每日8:00—12:00、13:30—17:00,咨询电话0543—5367742。

>>相关知识:

艾滋的阻断艾滋暴露后

阻断的黄金时间是2小时以内,建议在24小时内服药,最晚不超过72小时。HIV高暴露风险者应尽快在24小时内,去正规艾滋病诊疗定点医院购买阻断药。阻断药的服药周期是28天,按时规律服药,以期达到理想的阻断效果。暴露后及时预防用药阻断感染,成功率高于80%。

艾滋病的治疗

一旦确诊HIV感染,应尽早启动抗病毒治疗,而且终身服用。具体用药方案需专业医生依据个体情况制订,并且定期复查,适当调整治疗方案。我国对HIV感

染者采取“四免一关怀”政策。所有HIV感染者均可获得免费抗病毒治疗药物和部分免费检测项目。

这些高危行为需警惕

若您发生以下行为,请务必在72小时内接受暴露后预防(PEP)评估,越早干预,阻断成功率越高!

不安全性行为:肛交、口交等不安全的性行为,是艾滋病传播的主要途径之一(包括异性/同性性接触)。

共用注射器:一旦注射器被艾滋病毒感染,共用该注射器的人将面临极高的感染风险。

职业暴露:如医护人员

针刺伤等。

破损皮肤/黏膜接触高危体液:如血液、精液等。

其它可能感染HIV的高危场景。

(滨州网)

