



全世界得糖尿病的人越来越多,国际糖尿病协会去年10月宣布,这一数字已经达到2.85亿,到了面临失控的地步。中国的糖尿病患病率也在30年内翻了两番,成为世界糖尿病第二大国。造成这种状况的原因何在?美国《预防》杂

志最近一篇文章指出,是因为大部分人没有学会在日常生活中控制血糖。其实,只要做到以下12点,你的一生就绝不会得糖尿病。

1.减轻5%的体重。哪怕你非常肥胖,而且不锻炼,但只要体重减轻5%,患糖尿病的危险就会降

走路激活胰岛素 吃肉前喝两勺醋

低70%。

2.吃肉前喝两勺醋。美国亚利桑那州立大学研究发现,吃大鱼大肉等高热食物前喝两勺食醋,可大大降低血糖水平。如不习惯喝醋,最好饭前吃点放醋的凉拌菜。

3.每天走路35分钟。芬兰研究发现,走路可让体内胰岛素得到最大效果利用。每周走路4小时,每天35分钟,可使糖尿病危险降低80%。

4.买食物看清高纤维标志。有高纤维标志的食物,能确保其中至少含有5克粗纤维,可降低乳腺癌、糖尿病、高血压及中风危险。

5.多喝咖啡。哈佛大学公共卫生学院研究发现,每天6杯咖啡,糖尿病危险降低29%至54%;每天4杯至5杯,降低约29%;但每天1杯到3杯则几乎不起作用。

6.一周吃快餐不超过2次。美国研究发现,每周吃快餐2次以上,身体器官对胰岛素的敏感性降低一倍。

7.火腿香肠要少吃。每周吃5次以上火腿或香肠,糖尿病危险

会增加43%,罪魁祸首是加工肉食中的添加剂。专家建议,应偶尔吃肉,多吃蔬菜。

8.肉桂有助降血糖。德国科学家发现,肉桂有助于降血脂,进而防止糖尿病危险。肉桂粉可撒在咖啡里,也可以和蜂蜜一起冲水喝。

9.做事前3次深呼吸。长期压力会导致血糖升高。专家建议,做任何事情前最好都先做3次缓慢的深呼吸,以减小压力。

10.睡眠在6小时至8小时。睡眠经常不足6小时的人,糖尿病危险翻倍;而睡眠超过8小时的人,糖尿病危险增加3倍。

11.不要独居。独居的人患糖尿病的风险比其他人高2.5倍。专家建议,即使独居也应保持健康的生活方式。

12.45岁后多关注血糖。血糖指数为100毫克/分升至125毫克/分升的人,10年内最易发生糖尿病。专家建议,45岁后、肥胖者、有糖尿病家族史以及高胆固醇和高血压的人,应多关注血糖。

(陈宗伦)

患糖尿病十年以上易发眼病

糖尿病的主要危害是引起全身器官的病变,比较多见的是对眼睛的损伤,表现为晶体混浊和视网膜病变,造成视力下降甚至失明。

糖尿病引起的晶体混浊是一种特殊类型的白内障,多数是双眼发病。单纯由糖尿病引起的白内障,若没有眼底病变,可以通过手术治疗。但是,当糖尿病不能控制,或者眼底已经有出血等重要病变时,不仅手术有一定危险,而且手术后视力的恢复也不理想。

糖尿病引起的视网膜损害,在早期只是视网膜上有小的血管瘤或出血,视力可能无明显变化。当视网膜出血较多,甚至发生增殖性视网膜病变时,视力会受到严重损害。糖尿病引起的视网膜损害,与患病时间长短和病情轻重程度有直接关系,有十年以上糖尿病病史者,容易出现眼底病变。糖尿病患者应定期检查眼底,严格控制血糖,以延缓糖尿病眼病的发生。

(马鹏天)



国内外糖尿病患者“贫富有别”

在我国,糖尿病已经成为一种常见的慢性疾病。但与发达国家的情形不同,我国罹患该病者多为富裕人士,而发达国家少有富人罹患

糖尿病,因为那里的富人很注重健身和合理饮食,而低收入人群却因为经常食用汉堡包等肉类食物,患上该病者较多。

中华医学会糖尿病分会护理及教育学组组长郭晓蕙教授指出,糖尿病需要进行长期的控制和治疗,然而我国糖尿病患者疾病教育

水平普遍偏低,人们的健康意识薄弱,致使每年糖尿病并发症导致的死亡率居高不下。

(黄晶)

洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618