

节后
糖友要防眼底病

47岁的程女士已经有7年的糖尿病病史。年后有一天她突然发现自己眼前一片模糊。经检查,因眼底严重病变,程女士视力下降得非常严重,如不及时治疗,恐有失明的危险。而程女士之所以会出现如此严重的眼底病变,医生表示,很可能是因为节日期间不注意饮食控制,致使血糖异常引起的。

专家建议:每年春节过后,糖尿病患者应该检查眼。

专家提醒:患上糖尿病要经常检查眼底。对于刚确诊的糖尿病患者,最好进行一次全面眼部检查,建立一个基本的病历资料,并根据医生的指导决定复诊的时间。

对于没有出现眼底病变的糖尿病患者,最好每半年到医院散瞳检查一次眼底;已出现眼底病变的糖尿病患者,应听取专业医生的治疗及指导意见,并保证2周到3个月左右复查一次。

由于糖尿病眼病一旦出现,眼底病变往往不可逆转。因此对于糖尿病眼病一定要引起足够重视。在控制血糖,定期检查的同时,还要控制血压、血脂,戒烟和避免进行剧烈运动。

(糖友网)

专家忠告

专业治疗糖尿病

特约
纱厂西路军安大酒店后医院 63173756

糖友们的春天是道“坎”

春天已经来临,俗话说:“百草回春,百病发作。”春季是疾病的好发季节,对于糖尿病患者来说,春季好比是个险要的“关口”,稍有不慎,很容易使血糖升高,病情加重;相反,如果保养得当,高度重视各方面的保健,则能使病情稳定,平安度过“多事之春”。

早春变幻莫测的天气对糖尿病患者是一种考验。糖尿病患者受早春乍暖还寒的天气影响,很容易感染上呼吸道疾病,还容易产生情绪波动,继而使血糖忽高忽低,病情加重,甚至容易诱发各种糖尿病并发症。因此,糖尿病患者“拥抱”春天应注意以下几点:

预防感冒

糖尿病患者都有这样的体会,感冒后血糖水平变化很大,原来已经控制良好的血糖水平会突然上升,不适症状随之而来。这是因为糖尿病患者机体抗病能力很差,感冒后比正常人更难治愈,病程延长到几周,甚至一两个月。感冒引起血糖水平上升后不易恢复,一些并发症接踵而来,如神经病变、视网膜病变等造成难以逆转的后果。因此,糖尿病患者对感冒不能掉以轻心,必须严加预防。平时要保持居室空气流通,在感冒流行期间,少去人多拥挤的公共场所,外出时要戴口罩,并注意随气温变化及时增



减衣服。

防寒保暖

俗话说:“春捂秋冻。”这对糖尿病患者尤为重要。由于寒冷的天气还没有真正过去,糖尿病患者因末梢神经的病变,有时并不能精确地感觉到温度的变化,所以,不要急着脱掉棉衣,尤其要注意手脚的保暖。中医认为:春季饮食宜“省酸增甘以养脾气”。也就是说,多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃,故应多食富含优质蛋

白质、维生素、微量元素的食品,如瘦肉、禽、蛋、新鲜蔬菜、水果等,以养阳敛阴,养肝护脾,防止各种维生素缺乏症的发生。因此,糖尿病患者春季应适量增加紫菜、苦瓜、山药、胡萝卜、洋葱、大蒜、黑木耳等食物的摄入。

调节情志

中医认为,若情志过激或抑制不舒,可表现为稍受刺激即生气发怒,怒则伤肝,肝失疏泄,郁而化火,火旺灼伤阴

津,则引起血糖升高。现代医学也证明,当情志波动时,肾上腺大量分泌肾上腺素,刺激肝糖元释放,同时又抑制胰岛素分泌,从而使血糖升高。因此,患者自身要注意情志调节,特别是家庭成员在生活上要给予患者更多的关心和爱护,让他们充分享受美好、温馨的家庭生活,同时也要注意照顾方法,不要使患者感到自己不行了,加重思想压力,应该以有利于病情的稳定为准则。

春光行动

在阳光明媚、风和日丽、鸟语花香的春天里,糖尿病患者可到郊外散步、踏青、临溪戏水或登高望远陶冶情操,使自己的精神情志与春季的大自然相适应,以疏泄肝气。实践证明,郊游或短程旅游,不仅能使精神情绪方面有好的改善,也能使血糖下降,病情得以好转。

注意起居

早春时节,冬寒未消,晚间早些卧床休息,早晨稍迟起身,等待日出后再外出活动,以避开早晨寒冷的刺激。同时还要适当增加体育锻炼,以促进血液循环,使气血运行流畅,以实现增强机体免疫力、减少糖尿病并发症、平稳控制血糖的目的。

(糖友网)

洛阳网

——洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN

点击生活 服务无限

广告热线:

0379-65233618

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层