

# 糖尿病患者运动别搞特殊

糖尿病患者除了坚持服用降糖药物外,定期检查也是很重要的。这不仅有助于监控病情的发展,为药物的使用提供依据,还能增加药物的疗效,减少不良反应(低血糖等)。如检查发现并发症,就可及时治疗。

王娟教授说,适当的体育活动有益于糖尿病的治疗,不过,糖尿病患者选择的体育项目应尽量是舒缓类的,并且注意循序渐进定时定量。

## 运动可以帮糖尿病人降血糖

王教授说,坚持适量的体育活动可提高肌肉细胞胰岛素受体的数量。运动的过程是机体消耗能量的过程,通过运动,血糖降低了,胰岛素的效用被提高了,与血糖有关的一些代谢指标(如糖化血红蛋白)被改善了。

运动可以减肥,减肥后许多组织细胞对胰岛素的敏感性增强,使血糖下降,所用降糖药物明显减少。运动还能促进血液在血管中的循环,降低血脂和血液黏稠度,有利于糖尿病慢性并发症的控制。患者还能在运动中增强心脏及呼吸功能,加强骨骼的坚韧性,使糖尿病人思想开朗、精神愉快、肌肉发达、增强体质、促进健康、增强抵抗力,还可以增进全身新陈代谢。



## 糖尿病人适合舒缓的有氧运动

王教授说,体育运动有“有氧运动”和“无氧运动”之分。“有氧”和“无氧”是根据体内氧代谢状况说的,其区别标志是每分钟的心脏跳动次数和呼吸的频率。

糖尿病病人在运动时应采用有氧运动。有氧运动是指强度小、节奏慢、运动后心脏跳动不过快、呼吸平缓的一般运动。如散步、太极拳、自编体操等。有氧运动可增加心、脑血液的氧供应量,增加大脑的活动量,对缺血性心脏病十分有利。运动后可使

人精力充沛、自我感觉良好。此外,足够的氧供应还可促使脂肪代谢,有利于消耗体内堆积的剩余脂肪。所以,有氧运动对糖尿病患者很合适,尤其是心功能不好的老年人。有氧运动宜循序渐进,可从散步开始,逐步过渡到自编操等。属于有氧运动的活动包括骑自行车、慢跑、跳绳、跑步、爬楼梯、游泳、步行、跳舞蹈、上健美操课等。

## 家务劳动不能替代锻炼

王教授建议,糖尿病患者在选择体育项目时必须结合自己的具体条件和可能性,包括糖尿病的类型、病程、用药方

式、血糖控制情况、并发症的情况、年龄、性别、体重等。儿童的自制力差,要注意避免其运动量过大,影响正常进食、用药和休息的生活规律。老年患者则应选择比较柔和的运动,并应在开始运动前对身体做一次全面的检查。

家务劳动比较繁杂,使人感觉劳累,但运动量却不一定够。一般而言,家务劳动不能完全代替体育运动,糖尿病病人应安排出单独的时间进行锻炼。但专家提醒,在病情控制很差时,患者应避免体育运动。而当糖尿病病人合并心血管病变、肾病后,应限制活动量。

(糖友网)

## 米饭牛奶同时食用可降血糖

日本国立健康营养研究所最新研究发现,同时食用米饭和牛奶可以降低血糖指标,对防治糖尿病很有帮助。

据《日本农业新闻》报道,国立健康营养研究所研究员杉山道子发现,在糖分相同的情况下,食物的搭配方法不同,对血糖值的影响也不同。米饭是日本人的主食,杉山道子把仅吃米饭者的血糖指标和吃饭前后喝牛奶、吃乳制品的人的血糖指标相比较发现,如果吃100克米饭的人血糖指标是100的话,饭前喝200毫升牛奶的人血糖指标为67,吃米饭就牛奶的人这一指标为69,而饭后喝牛奶的人为68。此外,醋、鸡蛋、大豆制品、山药等都有降低血糖的作用。

杉山道子说,目前糖尿病患者治疗过程中往往控制饮食,这对体重超重的人比较适合,而对那些偏瘦的糖尿病患者则需要适当加强营养。因此,养成吃饭前后喝牛奶、吃乳制品的习惯大有好处,同时还应注意食品的搭配。

(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

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