

血糖高 易患口腔病

糖尿病和牙齿看上去风马牛不相及,其实关系密切。美国网络医学博士网站日前撰文指出:糖尿病控制不好,口腔就容易患病,例如牙周病;反过来,如果有牙周病,血糖也不好控制。

据介绍,除了牙周病,与糖尿病相关的口腔问题还有以下几种:术后伤口愈合慢、真菌感染、口干、龋齿。

糖尿病患者的口腔抵抗力下降,易患牙龈炎,会在刷牙时出血。再进一步发展,牙龈会和牙齿分离,形成牙袋,积存更多细菌,引发更严重的感染。这种病人需要接受牙袋缩小术,清扫牙龈下面的细菌,修复牙周组织。

上述操作之后,糖尿病患者痊愈相对缓慢。因此,术后医生会给患者开抗生素来预防感染。除此以外,糖尿病患者还应预防口腔真菌感染,如念珠菌感染。

糖尿病患者的唾液分泌较常人减少,由此会导致口干,失去了唾液保护的口腔更易感染。

为此,美国专家建议糖尿病患者:一天至少刷两次牙,用一次牙线,最好使用抗菌的漱口水或牙膏;一旦出现牙龈出血,要及时看牙医;每半年洗一次牙,甚至更勤;到口腔科就诊时,一定要告诉牙医你有糖尿病,并且告诉他你用的什么药;如果牙龈炎进一步发展,尽早求助牙科的专家。(张彤)

女糖友要注意六个时期

女性一生中要经历妊娠、哺乳、更年期等特殊生理阶段,体内激素会发生变化,月经周期中也有激素改变,这些都会对血糖产生影响。而血糖升高或明显波动会对女性的身体健康和和生活质量造成一定程度的损害,因此,对广大女性糖尿病患者而言,从自身特点出发,学一点自我保健知识,对于保持血糖长期稳定,提高生活质量,至关重要。

月经期 血糖易升高,注意监测

女性糖尿病患者的血糖在



月经期会升高,这主要是由于月经期间雌、孕激素大量释放,加重胰岛素抵抗所致。每个患者的血糖变化幅度不尽相同,如果患者想了解月经期对其血糖有多大影响,可以在月经前、中、后各一周进行检测,每天测2~4次,连测2~3个月。为减少血糖波动,女性患者在月经期应格外注意控制饮食、坚持运动,并酌情调整用药。

避孕时 别用避孕药

通常不主张育龄期的女性糖尿病患者采用口服避孕药来避孕,因为口服避孕药除会引起血糖波动外,还可促使血栓形成,增加罹患心脑血管疾病的风险。宫内节育环不会影响血糖和血脂水平,是已育女性糖尿病患者的最佳选择。

妊娠期 停用口服药,换用胰岛素

糖尿病不是妊娠的禁忌症,只要糖尿病孕妇能够在妊娠期间将血糖严格控制在

正常水平,同样可以生育健康可爱的宝宝。一般来说,患者最好提前3个月~6个月为怀孕做好准备,改用胰岛素控制血糖。怀孕以后,尤其是孕头三个月,应严格控制血糖,将糖化血红蛋白(HbA1c)保持在正常范围(<6.5%)以内。怀孕期间,患者每天应自测血糖至少4次,经常监测尿酮体,并定期接受营养师、糖尿病医师及妇产科医师的指导,科学安排饮食,及时调整胰岛素用量。

性生活时 血糖会下降,预先做准备

高血糖会使女性体力受损,一天到晚无精打采,进而影响性生活的和谐。其实,只要积极控制血糖,女性糖尿病患者同样可以拥有和谐、健康的性生活。由于性生活也是一种体力活动,血糖会伴随着体力的消耗而下降,因此,女性糖尿病患者,特别是应用胰岛素治疗的患者,房事时应注意预防低血糖的发生。通常情况下,如果准备行房,患者应事先将当天注射的胰岛素酌情减量。如果已经注射过胰岛素,也可考虑在房事前适当吃些东西。

更年期 血糖易波动,心态要调整

更年期妇女因体内性激素水平下降,身体对胰岛素的敏感性会相应增强,此时应及时调整药量。女性糖尿病患者更年期除一般保健以外,还应尽量去除那些有可能影响血糖水平的因素,更加注意饮食控制,放松心情,保持心理平衡和良好睡眠。需要提醒的是,由于更年期常见的潮热、出汗、抑郁及短期记忆丧失等症状容易与低血糖症状混淆,因此当你怀疑自己发生低血糖时,最好还是用血糖仪验一下。

哺乳期 容易低血糖,酌减用量

女性糖尿病患者若选择母乳喂养,在婴儿吸奶的时候,母亲体内的血糖水平会下降,应注意预防低血糖的发生。母亲应经常吃些小点心,酌减胰岛素用量,并注意监测血糖。此外,女性糖尿病患者在哺乳期间应多喝一些富含维生素、矿物质和蛋白质的汤水,每次哺乳前后最好都能喝上几口。

(来源:糖友论坛)

洛陽網
WWW.LYD.COM.CN
——洛陽人的網上家園
点击生活 服务无限

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