

## 糖尿病患者 该如何吃水果

夏季是各种水果大量上市的季节,许多糖尿病患者却害怕吃水果,他们认为水果含糖量高,吃后血糖升高快,对身体危害大,其实这是认识上的一个误区。水果提供给我们不可或缺的营养物质,适当食用不仅不会升高血糖,而且还可以帮助稳定血糖、预防维生素及微量元素缺乏、防止便秘、延缓慢性并发症的发展,提高生活质量。

糖尿病患者食用水果时需要注意进食的时机、数量、种类等几个方面的问题。

良好地控制血糖是食用水果的前提。控制血糖比较理想的标准是:空腹血糖低于7毫摩尔/升,餐后2小时血糖低于10毫摩尔/升,糖化血红蛋白控制在7.5%以下。血糖控制不佳时暂时不要吃水果,可用黄瓜、西红柿代替。

两餐之间或睡前食用水果,一般不主张餐前或餐后立即吃水果,但不是绝对的,只要血糖控制稳定,就允许有一定的随意性。

每天吃一份水果能提供约90千卡热量,相当于25克(半两)主食(各种米或面)产生的热量。水果能使血糖较快升高,因此进食水果要掌握好数量,不是多多益善,更不能用水果完全替代主食。

如果您想多吃一份水果,则要相应少吃一份主食,或者多运动半小时,如步行、做家务等,以便消耗掉多余的热量,尽可能达到能量平衡。(筱筱)

# 糖尿病患者夏季护足八法

夏天来到,脚裸露的机会多了,脚受伤的概率也增加了。对糖尿病患者来说,一个破口就可能意味着糖尿病足的发生,甚至引发截肢等严重后果。因此,夏季护足必须引起足够重视。具体方法如下:

**鞋忌露** 即使是夏天,也不宜穿暴露脚趾、足跟的凉鞋或硬皮鞋,应选择质地柔软、透气的布鞋、软皮鞋,大小要合适。每次穿前还应检查鞋内有无异物,鞋内是否平整。夏天切忌贪凉赤脚行走,无论在家或户外都不行,以防异物损伤。

**袜要松** 袜子要吸水性、透气性好、柔软宽松,最好是纯棉制品。穿袜子时要保证平整、无褶皱,不穿带补丁或有破洞的袜子。袜口不宜过紧,以免影响血液循环。

**躺软席** 夏天,糖尿病患者



应选择质地柔软的亚麻凉席或草席,不可铺质地较硬的竹子凉席,以免毛刺扎伤足部。

**勤洗脚** 每日用温水和肥皂洗脚,用手而不是脚试水温。洗

完用纯棉毛巾轻轻擦干,尤其要注意保持足趾间的干燥。

**防脚气** 夏天脚容易出汗,诱发霉菌感染,每天洗脚后应在趾间扑痱子粉,保持局部干燥。

若已患足癣,可用克霉唑软膏。继发感染者,可用高锰酸钾溶液泡脚。

**剪趾甲** 应在洗脚后趾甲变软时剪趾甲,不宜剪得太短太靠近皮肤,以免损伤皮肤引起感染。更不能在胼胝或鸡眼处贴鸡眼膏等刺激性药物,也不能用刀、剪等修剪。

**抬下肢** 抬高下肢能促进静脉回流。避免长时间跷二郎腿。夏天要多揉腿肚,以疏通血脉,增加腿部肌肉力量。

**天天查** 每天查看足底皮肤有无红肿、皲裂、水泡、挤压伤、脚癣、抓伤及足趾变形。特别注意脚趾缝,一旦发现感染迹象,立刻告知医生。如发现脚部出现水泡、感染等症状,要及时到糖尿病专科就诊,切勿在家自行处理。(立波)

## 怎么打胰岛素才能不发胖

王女士患2型糖尿病半年,口服降糖药治疗后,血糖控制仍不理想,医生建议加用胰岛素治疗,但王女士担心胰岛素治疗可能引起体重增加,影响身材。

医生告诉王女士,胰岛素是一种“降糖增脂”的激素,血糖降低的同时,必然会引起体内脂肪堆积和体重增加。

目前市场上的各种胰岛素制剂都是通过模拟人体内胰岛

素的作用而达到降糖效果,所以“降糖增脂”也是必然的。那么,采用胰岛素治疗的糖尿病患者体重增加就绝对不能避免了吗?并非如此,只要饮食合理、适量运动,配合正确的药物治疗,就完全可以在使用胰岛素的同时控制体重增长。

想保持体形,患者应在以下方面多加注意:

1. 控制热量摄入。多吃水

果、蔬菜和全麦谷物等低热量食物,少吃高热量食物,控制食量,不喝高糖饮料。

2. 吃早餐。做到饮食规律,新陈代谢才能正常。

3. 加强体育运动能降低血糖,增加热量消耗。

4. 向医生咨询其他糖尿病药物的相关知识,某些情况下,联合口服降糖药治疗可以减少胰岛素用量,减少体重增加。

5. 遵医嘱注射胰岛素。不要为了回避体重增加而自行减少胰岛素注射量。

只要在医生指导下调整生活方式和接受正确治疗,患者就完全可能在血糖控制理想的同时保持完美身材。希望出门在外的患者尽量随身携带巧克力或方糖等小零食,以备身体不时之需。

(于勤)

**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