

糖尿病人盛夏三注意：  
饮料、水果、运动

时间准 剂量准 剂型准 注意注射部位

## 打胰岛素的技巧——三准一注意

眼下各地陆续进入盛夏,持续高温,酷热难当,对糖尿病患者来说,做好有特色的夏日保健格外重要。据专家介绍,天气炎热,糖尿病患者需要注意几点:

**注意一:**不要大量喝碳酸饮料。天气炎热,人容易出汗,水分丢失量大,糖尿病患者需要喝大量的水,防止出现脱水。糖尿病患者宜饮白开水、淡茶水、矿泉水等无糖饮料,而不宜含糖饮料如可乐、雪碧等。据了解,往年总有一些糖尿病患者,因贪喝大量碳酸饮料导致突然昏迷被送到医院急诊。如果糖尿病人出汗较多,未及时补充水或喝了大量的含糖饮料,非常容易诱发糖尿病非酮症高渗性昏迷。

**注意二:**冷饮、水果适当吃。对糖尿病人而言,完全禁食水果是不适宜的,因为水果中含有大维生素、纤维素和矿物质,血糖控制较好的病人可适量食用。冷饮也不是完全禁止的,不过即使血糖控制较好的病人,也应在餐后两小时至三小时食用,同时要注意控制量,并扣除正餐中相应主食的量。

**注意三:**天热也要适量运动。运动地点尽量选择 indoors,如在室内打乒乓球、打羽毛球、游泳等。如果要进行户外运动,最好在清晨或黄昏,运动量不宜过大。另外,运动时最好穿宽松、透气性好的衣服,注意及时补充水分,运动前要做好准备活动,运动结束时做些放松调整活动。(朱旭东)

很多人觉得,打胰岛素不就是扎一针嘛,有什么难的?可就是这一针,也有不少学问。中华医学会糖尿病学分会教育与护理学组副组长、卫生部中日友好医院内分泌科护士长赵芳说,掌握胰岛素注射的正确方法是糖尿病控制的重要内容之一,“如果胰岛素注射技术有偏差,再好的药也发挥不了作用”。

赵芳介绍,护士在每次给病人注射胰岛素之前,都要“三准一注意”,即时间准、剂量准、剂型准,注意注射部位。若是患者自己注射,还应检查注射器或胰岛素笔能否正常工作。

有些糖尿病患者怕打胰岛素,其原因之一,是听说长期注射胰岛素会造成皮肤硬结和脂肪萎缩。“其实,只要掌握了注射部位的轮转方法,这些问题是可以避免的。”赵芳说。上臂、大腿、臀部和腹部是适宜注射的四大部位。在这四个区域轮流注射叫“大轮转”,这四大区域内还可以划分成间距2.5厘米的多个小格,在小格里的轮转叫“小轮转”。有计划、有次序地在全身轮转注射,避免长期固定在一处注射,就能避免产生硬结和脂肪萎缩。



不同种类的胰岛素应在不同的部位注射:短效胰岛素或速效胰岛素类似物要首

选腹部,利于快速吸收,迅速降低餐后血糖;中效、长效胰岛素或长效胰岛素类似物可选大腿和臀部,可降低吸收速率,减少夜间低血糖的风险。

胰岛素应注射到皮下,较瘦的患者、儿童和老人,需要捏起皮肤再进针,注射器和皮肤要呈45度角。由于胰岛素笔的针头较短,一般或偏胖的患者可以捏起皮肤后垂直进针。

另外需要注意的是:1.胰岛素笔和笔芯是专用的,不能通用。2.预混胰岛素每次注射前要摇匀,方法是:使用预混人胰岛素瓶装者,将药瓶置于双手掌心轻轻滚搓。使用预混人胰岛素笔或特充者,握住笔或特充,手臂上下缓慢摇动。使用预混胰岛素类似物者,初次使用前,先滚搓,后上下摇动;之后每次注射前,仅上下摇动就可以了。3.使用过的针头和注射器不能随意丢弃。

赵芳最后强调,胰岛素笔的针头必须一次性使用,反复使用会造成局部感染、注射时疼痛等,严重时甚至会使针头断裂在患者体内,造成不必要的麻烦和痛苦。

(张彤)

## “婴儿肥”要早减 不然易得糖尿病

研究表明,肥胖者发生II型糖尿病的风险是正常人的3倍,一半肥胖者将来会患糖尿病。

美国哈佛大学和国立卫生

研究院联合做了一项调查,在跟踪调查了10.9万名年龄在16岁以上的女孩后发现,超重的女孩如果在18岁之前减肥成功,能大大减少患II型糖尿

病的风险。

研究人员发现,从小到大都超重的女孩最容易患糖尿病;小时候体重正常,但成年后超重的女性次之;小时候超重,

但成人前通过减肥回归正常体重的女性患糖尿病的几率并不高。因此,研究者鼓励那些超重的女孩尽早减肥。

(韩星)

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