

每天喝杯酒 能防糖尿病

据美国《糖尿病健康》杂志网络版近日报道,与滴酒不沾的健康成年人相比,每天适量喝点酒的健康成年人患Ⅱ型糖尿病的几率更小。荷兰国家公共卫生与环境研究所及荷兰多家医疗和科研中心联合实施了一项超过10年的研究,涵盖3.5万名20岁~70岁的成年人。研究结果表明,适度饮酒者患Ⅱ型糖尿病的几率比滴酒不沾者低40%。

不过,研究者还指出,适度饮酒对糖尿病的预防效果需要满足两大条件:一是必须坚持健康的生活方式,包括均衡的饮食、正常的体重、适度锻炼、拒绝吸烟;二是严格控制饮酒量,最好是低酒精、低甜度的葡萄酒,女性每天最多喝一杯,男性每天最多喝两杯。(韩星)

打胰岛素,血糖需测多勤



糖尿病的治疗,常常被形容为“走钢丝”——血糖高了,伤害大小血管;血糖低了,严重的甚至在短时间内会危及生命。如何保证血糖“不出轨”呢?这就需要合理的治疗方案,制订治疗方案的重要依据之一就是血糖监测。

有关专家指出,对于所有糖尿病患者来说,无论是Ⅰ型糖尿病还是Ⅱ型糖尿病,无论是使用口服药治疗,还是需要注射胰岛素,血糖监测都非常重要。“血糖水平的高低,病人一般很难通过感觉来判断,除非到了危及生命的地步。因此,凭感觉治疗是不可靠的。”

专家介绍,能用口服药稳定住血糖的患者,一般病程较短,

自身胰岛β细胞功能尚可,血糖波动不太大,所以没必要频繁地查血糖,只需每2个~3个月测一次糖化血红蛋白就行了。若需要调整药物,建议两周查一次空腹血糖并一天三次测餐后血糖。

“对于打胰岛素的病人,血糖监测就没这么简单了。”专家说,需要打胰岛素的病人往往是病程长、自身胰岛β细胞功能差、血糖波动大的糖尿病患者,因此必须强调“密切监测血糖”。

具体该怎么做呢?如果血糖已经达标且相对稳定,对于每晚只打一针基础胰岛素的病人而言,一周查一次空腹血糖就可以了,空腹血糖控制达标后,再监测餐后血糖;如果是

一天打2针以上胰岛素的患者,一周抽出一天查5次血糖,包括空腹、睡前、早中晚三餐后血糖,就能评价血糖控制情况了。

假如打胰岛素的病人血糖没有达标,就面临调药问题。只打一针基础胰岛素的病人,在药物调整期间主要关注空腹血糖;对于每天打2针以上胰岛素者,为了达到精细调节的目的,需要每天测3次~5次血糖,持续3天~5天,直到找到合适的剂量。

专家提醒广大患者,空腹血糖选早上六七点钟测量比较准确,全天5次血糖最好集中在同一天测,“这样做,对比的价值更大”。

(张彤)

天热血糖降低 糖尿病人莫大意

华女士平日按时按量服药,从不吃含糖量高的食物。一天早上,她突然浑身出汗、发抖、四肢软弱无力、面色苍白,还心慌。华女士感觉不妙,赶紧去医院就诊,经检查原来是出现了低血糖。华女士很纳闷:血糖一直

偏高,怎会无缘无故出现低血糖?

专家分析,在一般情况下,冬天血糖比春秋高,夏天是一年中血糖最低的季节。在这种情况下,糖尿病患者易出现低血糖。所以糖尿病患者饮食要有规律。

当出现心慌、手抖、出冷汗、饥饿等低血糖症状时,应及时就医。

对一些糖尿病患者,夏季确实需要调整药量或药剂,以适应这一季节的血糖变化,但这需在专科医生指导下进行,自己盲目

调整只能影响病情、损害健康。具体来说,那些血糖控制得特别好(糖化血红蛋白低于6.5%)的患者,应该注意血糖监测。如果出现血糖过低,或反复出现低血糖症状,应在医生的指导下及时调整治疗方案。(郭二)



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