

糖尿病患者并非都适合运动

□ 夏冠男

目前,治疗糖尿病的手段主要是药物治疗,辅助手段主要为饮食治疗和运动治疗。其中,运动治疗不仅可以帮助控制血糖和体重,增强胰岛素作用,还有助于改善心肺功能,降低血压。但是并非所有糖尿病患者适合运动治疗,需根据身体情况采取合适的治疗手段。

专家说,糖尿病人采取运动治疗前,应彻底地筛查任何潜在的并发症,然后与医生讨论决定自己是否适合运动,并确定运动方式和运动量;要注意选择保护性和透气性好的鞋子、运动袜;运动中应携带糖果及糖尿病卡,预防低血糖或自救。

以跑步为例,一些严重糖尿病、甲亢、严重贫血、有出血倾向的患者,或者由糖尿病引发的心血管疾病如冠心病、糖尿病性心肌病等患者,应避免剧烈运动。

针对这些不宜剧烈运动的糖尿病患者,注意饮食显得尤为重要。患者要按照每日所需总热量进行糖、水、维生素的合理分配,合理安排餐次,烹调时多采用清蒸、烩、炖、煮、凉拌等方法。血糖控制良好时可选择进食水果,并且减少进食主食。

有关专家把糖尿病饮食控制简单总结为:“三餐只吃八分饱,蔬菜水果不能少;粗细杂粮搭配好,热量交换要记牢;荤素搭配要平衡,瘦肉鱼蛋适量调。”

血糖高不一定是糖尿病

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

血糖高是糖尿病在临床上的表现,但血糖高者一定是患糖尿病吗?河科大二附院内分泌科主治医师李雪峰表示,高血糖是糖尿病的主要特征之一,但血糖升高并非都意味着糖尿病。糖尿病患者仅凭血糖高就乱吃降糖药,这样只会给身体带来严重的药源性损害。

血糖升高不能诊断为糖尿病

家住老城区的孙先生今年63岁。两年前他参加体检时发现血糖偏高,后被医生诊断为糖尿病,长期服用降糖药物。谁知从那之后他的身体每况愈下,有时走着路都会突然晕倒,极大地影响了生活质量。前不久,他在另外一家医院糖尿病专科门诊复查时,被告知他没有患上糖尿病。

李雪峰告诉记者,影响血糖的因素较多,单次的血糖升高并不能作为诊断糖尿病的充分依据。血糖检测有一定的局限性,它本身易受饮食、药物、运动及应激等因素的影响,血糖的测定受血糖监测仪器的稳定性和监测人操作熟练程度的影响也较大,而且血糖的测定只能反映即刻血糖水平瞬间性和波动性,缺乏对患者全天血糖变化的全面监测,目前医学界正逐步将糖化血红蛋白测定作为糖尿病诊断的标准和治疗的检测指标。

诊断糖尿病要勤测血糖

李雪峰表示,糖尿病的诊断标准主要有三条,糖尿病症状(多尿、多饮、不能解释的体重下降)+任意时间血浆葡萄糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$;空腹血浆葡萄糖(FPG)水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$;口服葡萄糖耐量试验中,2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$;只有符合这三条标准中的其中一条才能诊断为糖尿病。

引起血糖升高的原因较多,可变因素也较复杂,而在这些因素存在下测得的血糖值是不能作为糖尿病的诊断标准的,临床上常见的原因主要有:(1)情绪因素,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情失调,刺激体内升糖激素分泌增加,血糖升高;(2)饮食不调,饮食过量,尤其是进食升糖指数较大的食物,如稀饭、汤面条、白米饭等,可使血液中游离葡萄糖增多,以致血糖升高;(3)各种应激反应时,如剧烈运动、疼痛、外伤、寒冷、疲劳等应激时,体内对抗胰岛素的各种激素分泌增多,加速糖原分解,血糖升高;(4)药物因素,引起血糖升高常见药物如皮质激素类、利尿剂、精神

心理药物、激素类药物等;(5)体内升高血糖的激素增多,如甲亢、生长激素瘤,这些疾病可使体内胰高血糖素、肾上腺素等激素水平升高,从而引起血糖上升。急性胰腺炎波及胰体胰尾部时(分泌胰岛素的细胞多分布在这里)亦可引起血糖升高。

临床上这些引起血糖升高的原因是非常容易见到的,如果不加以分析,一发现血糖高就按糖尿病诊疗,易发生误诊误治情况,所以单次的血糖升高并不能判定为糖尿病。李雪峰提醒市民,在血糖升高时不必恐慌,但一定要重视,到当地有内分泌专科的医院找医生查明血糖高的原因,是偶发血糖升高,或是血糖检测误差,或是服用药物的副作用,或是合并有其他会引起血糖升高的疾病等等,排除了这些原因才能作出正确的诊断。



洛阳人看 洛阳手机报

1. 权威、专业、及时、准确,洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,萃取本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。

2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法:

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。

