

不得糖尿病的 养生秘诀

全世界得糖尿病的人越来越多,其实,只要做到以下几点,你的一生就不会得糖尿病。

1.吃肉前喝两勺醋。吃大鱼大肉等高热量食物前喝两勺食醋,可大大降低血糖水平。如不习惯喝醋,最好饭前吃点放醋的凉拌菜。

2.减轻5%的体重。哪怕你非常肥胖,而且不锻炼,但只要体重减轻5%,患糖尿病的危险就会降低70%。

3.每天走路35分钟。走路可让体内胰岛素得到最大效果的利用。每周走路4小时,每天35分钟,可使糖尿病危险降低80%。

4.多喝咖啡。每天6杯咖啡,糖尿病危险降低29%~54%;每天四五杯,降低约29%;但每天1杯~3杯则几乎不起作用。

5.买食物看清高纤维标志。有高纤维标志的食物,能确保其中至少含有5克粗纤维,可降低乳腺癌、糖尿病、高血压及中风的危险。

6.一周吃快餐不超过2次。美国研究发现,每周吃快餐2次以上,身体器官对胰岛素的敏感性降低一倍。

7.火腿香肠要少吃。每周吃5次以上火腿或香肠,糖尿病危险会增加43%,罪魁祸首是加工肉食中的添加剂。专家建议,应偶尔吃肉,多吃蔬菜。

8.做事前3次深呼吸。长期压力会导致血糖升高。专家建议,做任何事情前最好都先做3次缓慢的深呼吸,以减小压力。

9.45岁后多关注血糖。专家建议,45岁后、肥胖、有糖尿病家族史以及高胆固醇和高血压的人,应多关注血糖。(华媒网)

医学专家调查发现： 儿童糖尿病多发在冬春季

据世界卫生组织最新统计,全世界已有糖尿病患者1.25亿人,其中儿童糖尿病患者占糖尿病人的10%~15%,并且其发病率正在逐年增加。儿童糖尿病多见于肥胖或有家族遗传倾向的少年儿童,多在10岁~14岁发病,也有早于5岁发病的病例报道。

医学专家们调查发现,儿童糖尿病发病多在冬春季,这种季节性的发病特点似乎与冬春季病毒活跃且感染机会多有关。国内外的许多资料表明,柯萨奇病毒、腮腺炎病毒、心肌炎病毒等均可致实验动物诱发糖尿病。当然,病毒感染虽多见,但引起糖尿病的仅为极少数,同一时间内只有约10%的儿童糖尿病是由病毒感染所致。

病毒感染所致的糖尿病,其发病时间也不尽相同,一般分为急性发病和相对缓慢发病两类。前者少见,且病情较重。部分儿童感染病毒数日后即表现出糖尿病临床征象,有的于感染后数月才有糖尿病表现,甚至也有于数年后发生糖尿病的病例。因此,在冬春季里,为预防儿童糖尿病的发生,那些肥胖及有家族糖尿病遗传倾向的儿童要注意保暖防护,避免受寒被病毒侵袭,进而诱发糖尿病。

儿童糖尿病95%以上为胰岛素依赖型,多由于患儿自身不能分泌足够的胰岛素供应机体的需要所致。对于儿童糖尿病



的治疗,无论是以何种形式起病,除了控制饮食、运动治疗、心理治疗以外,还必须用胰岛素治疗,其时间宜早不宜迟。这是因为此类糖尿病从根本上来说是胰岛素的缺乏,如果能早期使用胰岛素,不仅可避免严重的酮症酸中毒,而且可保护未遭破坏的胰岛β细胞功能。

儿童得了糖尿病,往往会出现多吃、多喝、多尿及身体消瘦的“三多一少”症状。治疗儿童糖尿病,关键在于补充胰岛素以免血糖过度升高。

糖尿病虽然不容易完全治愈,但如果能正确使用胰岛素,也可终身维持普通生活。胰岛素的使用应从少量开始,治疗期间家长需要定期带孩子到医院进行检查,以不断调整胰岛素的用量。

儿童糖尿病患者的饮食疗法,即使像成年人那样,规定热量的摄入,也是很麻烦的,至于对待成长中的儿童就更不容易计算了。因此,在目前的家庭中对糖尿病患儿日常供应的食品,只能掌握“低糖、低脂肪、高蛋白”等大的原则,或干脆采用“自由饮食”疗法,使其在吃东西上有某种程度的自由,附以胰岛素加减的方法,进行调整。这种情况说是“自由”,但仍需要限制含糖量高的食品。

在儿童糖尿病治疗过程中,必须考虑发生低血糖休克的可能。医生应该告诉家长和儿童,当孩子有饥饿、暖气、呕吐、不安或出现面色苍白、出汗、胸闷、痉挛、神志不清、昏倒等时,要考虑是不是血液中含糖量过低所致的低血糖休克,如是给糖即可恢复。所以糖尿病患儿外出,家长应在其衣袋里放一张写着“因糖尿病而丧失意识,发现者应尽快与医生联系,并请在其意识尚未完全丧失时,给其服用少量糖水”的卡片,以防不测。(冬冬)

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。

