

糖友须知

每天5分钟 勤练护足操

护好双脚对糖友非常重要。第一，要避免伤着脚。鞋袜要柔软宽松，清洁舒适，大小适中，透气通风。即便在家里，也不要光脚行走，不能穿露脚趾的鞋外出。

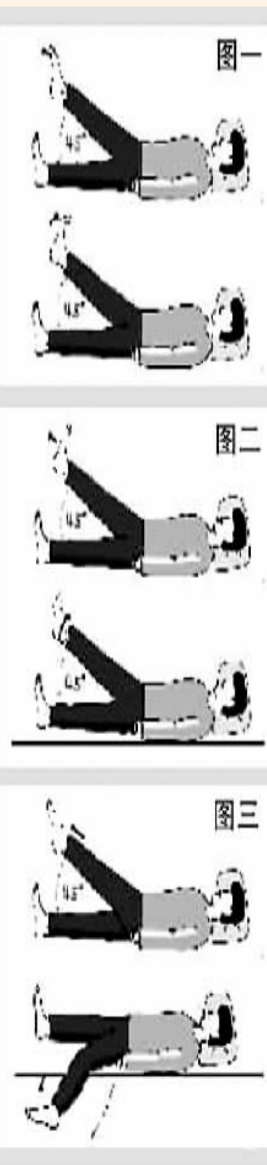
第二，用热水泡脚。每次不超过10分钟，水温以用手腕试感觉不烫为度。洗脚时不宜硬搓，应选择腐蚀性较小的香皂等清洁剂。每次洗脚后要擦干，特别是趾缝。及时修剪脚趾甲、胼胝，但要避免碰伤出血，造成感染。

第三，天天做足操。江苏省人民医院内分泌科的护士们还专门为患者设计了一套护足操，糖友每天只要抽出5分钟，就能帮助改善双脚的血液循环。具体动作如图：

动作一：平卧，患肢伸直抬高45度，足趾作背伸屈活动。（见图一）

动作二：平卧，患肢伸直抬高45度，踝关节作伸屈活动。（见图二）

动作三：平卧，患侧靠床边，患肢伸直抬高45度并维持一两分钟，再垂于床边一两分钟。（见图三）
(吴倪娜)



低血糖比高血糖更可怕

□ 记者 杨寒冰 通讯员 汤金发

高血糖是糖尿病的主要特征之一。随着生活条件的日益提高，人们的血糖指数在不断攀升，于是，控制血糖、降血糖成为人们比较关心的问题。

“人们只重视‘高’血糖，而忽略‘低’血糖。”解放军第五三四医院糖尿病多学科诊疗中心大夫陈淑娟说，“血糖并非越低越好，低血糖比高血糖更可怕。”

陈淑娟说，高血糖对人体是“慢进攻”，一般要经过几年甚至十几年的时间，危害症状才能出来。严重的低血糖对人体的“摧残”则是“快”、“猛”、“狠”。低血糖发作时，患者会出现心慌、烦躁、焦虑、出汗、手抖、头晕、乏力、感觉异常、视力改变、饥饿感等。

长期的、反复的低血糖发作，可造成患

者大脑缺氧，对中枢神经系统造成不可逆的损害，诱发心脑血管疾病。严重的低血糖还可使人猝死。

健康人在空腹的状态下，突然运动量加大，容易引发低血糖。

糖尿病患者擅自加量服药或者增大胰岛素注射量，用药时间跟吃饭时间不规律，突然大量运动等，都会使血糖降得过快，从而出现低血糖。

为防止低血糖发作，无论健康人还是糖尿病患者，都应做到饮食规律，定时定量；规律、适量运动；按时、按量用药；糖尿病老年患者最好随身携带身份识别卡，上面注明自己所患的疾病，一旦有意外发生，可快速得到救治。

胰岛素怎么打易吸收



打胰岛素时，针通过皮肤进入机体的深度，直接影响胰岛素的吸收状况。药液打在肌肉里，人体吸收速度比皮下注射快8倍，因此，一旦针头扎深了，打到肌肉甚至静脉里，就有可能造成低血糖。打到皮层，胰岛素吸收得慢，血糖就控制不下来。然而，即使使用胰岛素多年的患者也可能打得不准。

要保证针头扎到皮下，其实也不难。使用普通注射器时，儿童和瘦人需要把皮肤捏起来，针头倾斜45度进针；使用8毫米胰岛素注射笔的患者，瘦人要捏起皮肤，胖人则不需要，垂直进针即可；使用5毫米胰岛素注射笔的患者，都不需要捏起皮肤，直接进针即可保证在皮下注射。

(施耀方)

糖友最怕四个字

汤 糖 躺 烫

“汤、糖、躺、烫”这四个字对很多糖尿病患者来说，并不陌生，在这四个字背后却隐藏着一些容易被忽视的风险。

汤 少喝油和盐多的

案例：李大妈去年查出患有糖尿病。听人说饭前先喝汤能控制食量，于是她特意买了本煲汤的食谱，每天不是玉米排骨汤就是黄豆猪蹄汤，饭前喝上两大碗，果然不再想吃主食。

专家点评：很多糖尿病患者都觉得，汤里营养多又不含糖，喝了还有饱腹感，能减少其他食物的摄入，是最完美不过的放心食物。专家也认为，患者可以喝汤，但喝什么汤很有讲究，像排骨汤、猪蹄汤最好少喝。这种浓汤里油多、盐多，有研究表明，类似的高脂饮食，吃进去后，至少要10个小时油脂才能在体内完全消耗掉，汤中的盐也要五六个小时后才能排出体外，很容易造成血脂、血压升高，对心脑血管、眼睛、肾脏都不利。即便汤里不含或很少含淀粉，但喝汤可使同时或其后吃的粮食更容易消化吸收，因而同样可以使血糖升高得更快。最好的办法是喝点清淡的蔬菜汤，餐前润滑食道，餐后起到一定的助消化作用，但都要适量。

糖 看不见的更得防

案例：李大爷刚刚确诊患了糖尿病，就马上忌了糖。然而，由于他没有减饭量，血糖控制得并不理想。

专家点评：不用提醒，糖友都会自觉地离“糖”越来越远。然而，号称“无糖”的食品，吃着就安全吗？



对于糖尿病患者来说，只要能引起血糖快速升高的，都应该划进“糖”的范畴。比如无糖的糯米、黏米食品，如粽子和元宵，还有油多的食物，像油条、油饼、馅饼、包子，都属于“隐形糖”，一样会引起血糖快速升高。餐馆的菜里，一份红烧肉要加40克~50克糖，葱烧海参加15克~25克糖，鱼香肉丝要加25克~30克糖，都是“含糖大户”。超市里的番茄酱、果冻、绿茶饮料、话梅、酸奶等，虽然不太甜，含糖也不少。有些“无糖食品”是用木糖醇做成的，吃多了同样会导致血糖升高，还会导致血中甘油三酯水平升高，引起动脉粥样硬化。因此，糖友一定要关注饮食的总量。

与恶性肿瘤 “和平共处”有要诀

恶性肿瘤患者如何才能改善和提高自我生存质量，与癌“和平共处”呢？

信心第一 恶性肿瘤不是不治之症，要树立信心，放松心情，积极配合医生进行各种检查和治疗。坚强的求生意志是最终战胜疾病的法宝。

生活规律 恶性肿瘤患者除了定时接受治疗，还应合理地安排自己的生活，使之规律化。宽松且充满乐趣的生活，可增强机体对癌症的免疫力。

科学饮食 恶性肿瘤患者通过良好的营养维持，能够提高和巩固疗效。饮食上应掌握新鲜、营养、清淡、对味、少食、多餐的原则。

合理锻炼 合理锻炼不仅可以改善身体状况，更重要的是使精神上有所寄托，消除悲观情绪。

房事有度 恶性肿瘤患者在不影响身体健康的前提下，有一定节制的性生活是允许的，但不能放纵。

服用中药 恶性肿瘤患者，特别是老年患者应较长期服用中药调理，既可以抑制肿瘤发展，也可以改善或消除症状或不适，提高生存质量。

定期复查 首次综合治疗后，大部分患者可获得临床缓解或部分缓解，但并不等于大功告成。为了早期发现复发和转移的征兆，在治疗后应按照医嘱定期到医院复查。

辅助治疗 恶性肿瘤患者经各种治疗后可能产生一些并发症或后遗症，应有针对性地进行中西医结合的综合康复治疗。

消除疼痛 疼痛是恶性肿瘤患者最常见的症状，应以综合方法处理疼痛，辅以药物镇痛。

社会关心 医护、家庭、单位、社会都应该给予患者多方面关怀和支持，创造一个温馨、和谐的康复环境，以利于患者无后顾之忧地抗争病魔。（4）

(摘自《癌症只是慢性病》)

健康文摘
洛阳市红十字会
康复乐园
咨询热线：63120681

躺 时间久了会发胖

案例：苏阿姨得了糖尿病后，老觉得身上没劲儿，经常在沙发上躺一天。家人看着她一天比一天更不想动，心里不禁暗暗着急。大部分糖友会感觉身上乏力、喜欢“躺”，可光躺着真能起到休息的作用吗？

专家点评：“躺”是一种被动的休息方式，尤其对于糖尿病患者来说，只会越躺越胖。活动量少不利于血糖的利用，会加重或诱发各种并发症。研究发现，即便是重症糖尿病患者，只要每天原地踏步或慢走500步~1000步，都能使身体状况明显好转。症状较轻的只要每天走或跑5公里，每小时就消耗200多千卡的热量，对于促进新陈代谢和血液循环能起到很好的效果。没有明显病痛的糖尿病患者可以适当加大运动量，广播操、太极拳、爬坡、骑自行车、游泳都可以。

烫 伤害皮肤易感染

案例：与朋友一起去做同样的足疗，糖友老张却把脚烫伤了，起初自己还不知道，直到伤口溃烂才发现。

专家点评：与吃饭烫嘴比起来，糖尿病患者的脚更容易被烫伤。由于足部皮肤感觉迟钝，烫伤后不容易及时发现，而且一旦破损恢复起来还很慢，小小的破损溃烂都可能引起感染。因此，泡脚前一定要先用手试试水温，不要使用热水袋、电热毯、暖脚器等。最好经常检查双脚，在明亮处检查足部及趾间，一旦发现水泡、血疱、红肿等应尽快治疗。

(张静)