

# 血糖偶尔波动 不必紧张

□ 记者 朱娜 实习生 王晓维 通讯员 王小燕

血糖异常波动会引起人们的警觉,但偶尔一次波动有多种原因,市民可区别对待。

本周,家住洛龙区的韩女士在家用血糖仪测了一下餐前血糖,没想到血糖值有些偏高,已经超出了正常范围。随后几天,韩女士不敢吃太多的主食,不敢喝蜂蜜水,也不敢吃水果。她提心吊胆地过了几天,到医院又检测了血糖值,检测结果显示血糖值完全正常。韩女士有些奇怪,难道血糖值随时会发生变化吗?什么情况下出现的变化是正常的?

市第三人民医院(原铁路医院)内分泌科主任田军航介绍,血糖是指人体血液中的葡萄糖。人体内各组织细胞活动所需的能量大部分来自葡萄糖,血糖必须保持一定的水平才能维持体内各器官和组织的需要。正常人的空腹血糖值为4~6 mmol/L,餐后两小时内血糖正常值在4~8 mmol/L。正常水平的血糖为人体新陈代谢所必需,对维持人体各组织器官的功能非常重要,而血糖过高或过低均对人体有害。

“血糖值并不是一成不变的,导致血糖波动的原因也是多方面的。”田军航说,饮

食、运动量、药物、情绪波动等和进食的重量、种类、时间、纤维素的含量等都可导致血糖值的波动;大家都知道运动是预防糖尿病的良好良方,可运动量不足或盲目加大运动量都会引起血糖波动,合理运动才能起到稳定血糖值的作用;口服降糖药或注射胰岛素等药物的剂量突然改变,或者合并使用降压药、心脏病药等都会引起血糖值波动;人体内有肾上腺素、生长激素等多种影响血糖值的激素,当人们的情绪出现较大波动时,体内的升糖激素会增多,导致血糖值升高。此外,有些市民在家用血糖仪测量血糖值,由于操作不规范或血糖仪质量的问题,也会导致血糖值出现波动。

那么,血糖值在什么情况下出现波动是正常的?田军航表示,对于糖尿病患者来讲,在一天之内血糖轻微波动是正常现象。如果血糖波动较大,则需要及时到医院进行诊治。饮食合理、适度运动、身体健康的正常人,如果偶尔出现一次血糖值波动,不必大惊小怪,可以过一段时间,到医院检测餐前血糖和餐后血糖,期间要保证作息规律,以便检测出较准确的血糖值。



## 白领防治肩周炎 走、动最有效

一提到肩周炎三个字,很多白领都会闻之色变,肩周炎已成了白领常见病之一,困扰着不少人。那预防肩周炎最有效的方法有哪些呢?

据职业病相关数据,在办公室常见疾病中,肩周炎发病率得排前三。办公室一族长时间保持弓背、低头、打字,并且目不转睛盯着电脑的姿势,对身体的肩部、背部、颈部都造成了巨大压力,长此以往,就形成了肩周炎。有不少白领早早就贴上了风湿膏。

专家指出,肩周炎的形成与坐姿是分不开的,我们坐在电脑前操作的时候,经常会不自觉地凑近电脑,这个时候如果你看看自己,会发现自己弓着背、耸着肩,伸长脖子,半长着脸,目不转睛盯着电脑。这样一个令人不舒服的紧张姿势,不久就会让你腰酸背痛。

电脑屏幕的位置过高过低、过远过近都会造成头部姿势不正确,敲打键盘会让手臂悬空,肩部肌肉紧张。长此以往,我们只有到下班时才发现,自己肩颈酸痛,头颈僵直。

另外,教师也是肩周炎的常见患者,因为教师在备课或者批改作业的时候,会长时间保持埋头的姿势,过度专心会僵持不动,为肩周炎留下隐患。

防治肩周炎的方法很多,但最简单实用的就是走和动。

走走动、接水、伸个懒腰对于缓解身体压力都是有用的。对于肩部来说,只要你时常站起来走一走,让姿势改变,就会让肩部得到放松。

动 动头有助于预防颈椎炎。动头的方法是:低头,停一会儿,然后向左转动头部,到肩膀处再停一会儿,再向后转头,再停一会儿,再向右,再停,最后回到中间,再匀速转动一圈。停顿的意义在于,颈部肌肉和韧带本来就处于紧张状态,如果运动过猛、过快,反而会使肌肉拉伤。停一会儿就是让韧带和肌肉适应不同的姿势,适应以后再改变姿势。

(凤凰网)

## 防控糖尿病并发症 需营养饮食

在人们三餐主食日益精细化的同时,我们应该注意到,我国的糖尿病发病率也呈现高速上升趋势,且发病人群趋于年轻化,糖尿病已成为国人健康第一大“杀手”。尤其糖尿病并发症的出现,给患者带来了极大的痛苦,

也给国家和个人造成了较大的经济负担。

糖尿病并不可怕,乐观的心态配合平稳的血糖峰值控制,就可以延缓、控制并发症的出现,改善已经出现的并发症症状。在糖尿病还没有特效治疗手段的今天,营养饮食在源头控糖的基础上,可实行一揽子补充合理营养的养生治糖。

国家发改委公众营养与发展中心主任于小冬教授2007年就指出:“通过食品营养改善疾病状况,其前景一定十分远大。”

(《糖尿病新世界》2010年01期)中国医师协会营养师专业委员会马方主任也提出,为了解决在糖尿病治疗体系中单一

治疗手段无

法解决的一些病理、生理上的对立矛盾,考虑到营养饮食更具有普适性,提倡糖尿病人在吃药的同时注意吃的问题。(《中国中医药报》2009年1月19日第五版专家讲堂栏目)

糖尿病营养饮食的主体配方包含一定数量的动物蛋白以及较多的维生素、矿物质,还有丰富的生理活性物质,去除能够引起血糖波动的一些低分子糖类对糖尿病人有特殊意义。它可以参与血糖调控,稳定血糖及逐步减少患者对药物的依赖,同时可针对性补充营养,增强体质,减轻忌口危害,滋养人体重要的器官,恢复人体内在功能,从而有效达到调整和预防糖尿病的效果。

(鹿中)

方源本草糖尿病特膳食品  
(洛阳)营销中心特约

地址:联盟路文兴现代城5层C09  
电话:15637991501 15236662280

## 勿把鼻窦炎当感冒治

□ 记者 朱娜 实习生 王晓维 通讯员 路书斋

本周雨水较多、天气凉爽,有不少市民因为气温骤降而感冒。令市民感到奇怪的是,为何感冒迟迟不见好转,并且从入夏至今感冒频频来袭?

“入夏至今,有许多感冒患者前来就诊。他们有一个共同的特点,就是感冒久治不愈,而且易反复。”市中心医院耳鼻喉科主任范崇盛说,市民如果出现上述情况,极有可能是鼻窦炎。从近段时间前来就诊的患者来看,引起鼻窦炎的原因有两个:

一、最近我市的雨水较多,气温变化较大,市民患感冒后没有及时治疗引发鼻窦炎。

二、夏季天气炎热,市民喜欢整日呆在空调房内,并且门窗紧闭。时间久了,人们就会出现头疼、头晕、鼻塞、打喷嚏等症状。

头疼、头晕、鼻塞、打喷嚏这不正是感冒的症状吗?于是,有人自行买药物服用,但一周过后感冒迟迟不见好转。如何才能区分感冒和鼻窦炎呢?范崇盛介绍,感冒和鼻窦炎的症状很相似,如鼻伤风、鼻塞、流鼻涕、头疼、头晕等。鼻窦炎的发病季节不明显,持续时间较长,并且反复发作。感冒是一种病毒感染,人体对病毒感染的免疫应答一般为7天。当人们患感冒痊愈后,不会在短时间内

再感冒。如果感冒经常反复的话,患者就要考虑是否为鼻窦炎。如果不慎患上鼻窦炎,其分泌物就像一个垃圾场一样四处扩散,可导致耳鸣、听力下降、胃炎等疾病。

预防鼻窦炎的发生才是关键。范崇盛建议市民保持室内通风,每天开窗时间不得少于2小时。患感冒超过7天不愈的,不要随意服用药物,要考虑是不是混合感冒或鼻窦炎,最好到医院进行确诊。一旦患鼻窦炎,患者要听从医嘱进行规范治疗。一个疗程后不见起色的话,患者可以考虑手术治疗。

