

糖尿病患者为什么会头晕

糖尿病患者血糖低或者高的话,会出现头晕的现象。但不论是什么原因引起的头晕,一定要重视。那么,你了解糖尿病患者为什么会头晕吗?下面就给大家详细介绍一下。

一、血糖急剧升高。一些糖尿病患者因为感染、腹泻或者吃很多甜食等,会使人体内的血糖在极短的时间内升高,如果升高速度过快就会导致头晕的出现,甚至会有生命危险。患者在平时应该养成规律性检测血糖的习惯,如果出现以上现象,应该在医生的指导下解决。

二、观察自己是否有低血糖,糖尿病患者低血糖的危害主要是由血糖降低的程度、下降的速度以及持续的时间来决定的。糖尿病治疗过程中,特别是应用胰岛素的患者,当出现头晕时一定要特别警惕低血糖的发生,并及时治疗,一旦头晕,尤其应检测夜间血糖,谨防低血糖发生。

三、血管病变。糖尿病患者要注意有无心脑血管病变,如脑梗死、冠心病、心律失常及动脉硬化等,患有这些病的人均可因脑部的血流量及血中氧气葡萄糖不足而出现头晕,糖尿病合并高血压的患者尤其应该注意脑血管病变的发生,一旦出现持续头晕,最好能去做心电图、头颅CT的检查,及时服用必要的药物。

四、合并高血压。合并高血压的糖尿病患者,疾病通常发展快,后果严重。高血压最常见的表现是头晕,一旦发现头晕,一定要检测自己的血压,看是否血压有不正常的情况。对于已经知道自己合并高血压的糖尿病患者,应考虑使用的降压药剂量是否过大,导致血压降得过低。

(据凤凰网)

红酒、水果等有助预防糖尿病

水果、坚果和红酒都是有益健康的食物。加拿大一项新研究发现,水果、坚果和红酒中的强抗氧化剂白藜芦醇,有助于预防可导致糖尿病等疾病的代谢综合征。

阿尔伯特大学医学研究人员贾森·迪克博士和桑德拉·戴维奇博士及其研究小组发现,给断奶后的实验鼠喂食白藜芦醇有助于防止罹患代谢综合征。代谢综合征的典型特点包括乳糖不耐受、胰岛素抵抗和腹部脂肪堆积等。

研究人员指出,婴儿期是干预和防止未来糖尿病等代谢疾病发生的良机。这项研究首次表明,胎几期和婴儿期白藜芦醇药物治疗有助于将糖尿病等代谢疾病“杀死在摇篮中”。专家表示,新研究将为糖尿病等疾病的预防和治疗带来新曙光。

(文文)

“糖妈妈”该怎么办

如果您是孕妇,碰巧又是妊娠糖尿病患者,这医治糖尿病的事情肯定让你头疼。下面为您介绍糖尿病孕妇的四个常见问题。

在营养门诊若见大腹便便的孕妇,多半是因妊娠糖尿病而转诊给营养师作饮食指导的。如果发现自己竟是高危妊娠的孕妇,准妈妈常感到茫然、错愕及担心。“糖妈妈”该怎么办呢?

什么是妊娠糖尿病

原本并没有糖尿病的妇女,于怀孕期间发生葡萄糖耐受性异常,就称为妊娠糖尿病,可能引起胎儿先天性畸形、新生儿血糖过低及呼吸窘迫症候群、死胎、羊水过多、早产、孕妇泌尿道感染、头痛等,不但影响胎儿发育,而且危害母亲健康,因此怀孕期间检查是否患有糖尿病是很重要的。

得了妊娠糖尿病,孕妇有可能在下次怀孕时再发病,如果再次怀孕及早告知医生并检验。曾罹患此症的孕妇,中老年后出现糖尿病的概率比正

常妇女高,故产后应设法维持适当的体重及保持规律的饮食、运动习惯,并定期检验血糖值。

妊娠糖尿病怎么判断

孕妇于妊娠 24~28 周时,经过口服 50 克的葡萄糖筛检及 100 克口服葡萄糖耐受试验,测出空腹,餐后 1 小时、2 小时及 3 小时之血糖浓度,若发现其中至少有两项数值高于标准值时(空腹 105mg/dl,餐后 1 小时 190mg/dl,餐后 2 小时 165mg/dl,餐后 3 小时 145mg/dl),则诊断为妊娠糖尿病。

妊娠糖尿病的高危人群

与患妊娠糖尿病相关的因素有种族、糖尿病家族史、肥胖、过去有不明原因的死胎或新生儿死亡、前胎有巨婴症、羊水过多症及孕妇年龄超过 30 岁等。若具有以上危险因素之一的孕妇,更应重视妊娠期间糖尿病的筛检。



有妊娠糖尿病怎么办

轻微者可由营养师指导,先执行饮食控制,之后再抽血检查。若空腹血糖值大于

105mg/dl,饭后 2 小时血糖值大于 120mg/dl,就应配合注射胰岛素,期望能将血糖值控制为:空腹 60~90mg/dl(指禁食 8 小时所测之血糖值),饭前 60~105mg/dl,饭后 1 小时 <140mg/dl,饭后 2 小时 <120mg/dl。(奥一)

糖尿病患者“三大注意”

“咸面包”也有糖

咸面包、无糖面包、咸饼干,这些食物虽然味道是咸的,或者吃起来不会太甜,但别忘了,他们也与米饭、馒头一样,是面粉做的,属于淀粉类食物,吃下去会在体内转化为葡萄糖而导致血糖升高。

此外,无糖食品无任何降糖疗效,不能本末倒置放弃降糖药物治疗而用它来代替。

温馨提示:别看到“无糖”两个字就毫无节制。无糖食品也

应计算入总热量范围内,也需要控制食量。如果食用无糖食品后血糖明显升高,应该停止食用。

六分细粮 + 四分粗粮

我们常吃的是细粮,如面粉、大米,都含有丰富的淀粉,这些淀粉经身体消化吸收后就变成了糖。这类主食的含糖量非常接近,都在 74%~76%。

而高粱、荞麦、燕麦、苜蓿、薯类及各种豆类等属于粗粮,粗粮因为含有较多的膳食纤维,有

降糖、降脂、通便的功效。营养专家提倡多吃粗粮,但也不能完全取代细粮,因为吃太多粗粮,可能增加胃肠的负担,反而会影响营养素的吸收,长期下去会造成营养不良。

温馨提示:无论粗粮、细粮,均要按照糖尿病饮食处方而定。科学研究表明,细粮与粗粮的比是 6:4 时为最佳状态。

脚变麻木要多加保护

大多数糖尿病患者存在不同程度的足部神经病变,对温

度、疼痛的感觉能力会下降,所以要做好脚部的保护。

洗脚的水别太烫,泡脚的时间也不宜过长,别超过 20 分钟。洗完脚后要用软干的毛巾将脚擦干,并要擦干趾缝之间的水迹,必要时可用电吹的小风吹干。

温馨提示:糖尿病患者切忌赤脚走路,即使在家中厨房或浴室也应穿上布拖鞋,因为他们踩到硬物弄出伤口而不自知,等到脚发烂、发臭都搞不清楚原因。

(大洋)

如何防治糖尿病眼底出血



专家介绍,糖尿病是一种内分泌代谢紊乱性疾病,可引起微循环障碍眼底出血,它的发生与糖尿病病程的长短、血糖控制的好坏密切相关。即便血糖控制好,随着病程的延长,眼底出血也不能完全避免。

糖尿病视网膜病变眼底出血,是由长期高血糖侵袭造成眼底血流滞缓,组织缺氧,毛细血管壁变性变脆,眼底后极部出现微血管瘤、出血,导致视力下降的一种眼底病变。如果治疗不及时,病变进一步发展,就会形成新生血管,新生血管破裂导致的出血,会引起玻璃体积血、增殖性视网膜病变、牵引性视网膜脱离、继发性青光眼等,最终导致失明。

早期发现糖尿病眼底出血,可以口服中药、西药,必要时做激光光凝,封闭视网膜新生血管和微血管瘤,改善视网膜眼底缺血、缺氧状态,可防止眼底反复出血、视力减退。如错过早期治疗的机会,到晚期玻璃体内大量积血或增殖性病变成形,则要做玻璃体切割手术,并加以药物、激光治疗,但预后难以估计。

所以,糖尿病患者除严格控制血糖、科学饮食、适当运动、保持心情舒畅外,还应该定期到眼科检查视力,散瞳查眼底,做眼底造影,以便早发现、早治疗,避免造成严重后果。

如何保护糖尿病并发眼底出血患者的视力?

1.一般情况下,糖尿病患者

每两三个月应进行一次眼部检查,若已发现视网膜病变,应根据医生的嘱咐复查。糖尿病孕妇更要注重眼部检查。

2.一旦查出有增殖性糖尿病视网膜病变,表示已经存在和发生全身病变,应做全面检查。

3.当患者发现戴镜后视力减退,或眼压增高,或发现有视网膜病变等现象,须立即请眼科医生诊治,如能得到早期治疗,可保持一定的视力。

4.当糖尿病患者的眼底出现黄斑病变、增殖性视网膜病变,视盘形成新生血管时,采用激光治疗,可防止或延缓视力的进一步下降,从而减少失明的发生率。

(瑞京)