

2017年11月2日 星期四 编辑/崔宏远 校对/江华 组版/王靓

降温了 糖友来领“过冬处方”了

□记者 崔宏远 通讯员 牛然 王小燕

■受访专家:

马瑜瑾 河科大一附院新区医院内分泌科主任
田军航 市第三人民医院(原铁路医院)内分泌科主任
李宇鹏 第二中医院糖尿病科主任
李雪峰 河科大二附院内分泌科主任

7日立冬,没错,冷天真的要来了。

对糖友而言,寒冷季节里,血糖会比其他季节高一些,再加上糖友本身的抵抗力和免疫力较低,容易诱发呼吸道感染,加重病情,更别提看见热腾腾的美食,控制不住食欲了。

大冷天里,糖友应更加注意养生保健,做足“功课”才能平安过冬,来吧,看看“糖友家”的顾问专家们为糖友开的“过冬处方”。

1 防寒准备篇

保暖、预防感冒很重要。每年的11月中下旬,供暖季刚开始,很多糖友都会出现感冒的问题,这时保暖、通风以及注意室内湿度就显得尤为重要了。糖友要提前注意天气预报,根据温度随时增加衣物。

糖友如果得了感冒,要密切观察血糖,在不能进食或进食量比平时少的情况下,要及时遵医嘱调整用药。



(资料图片)

2 饮食控制篇

饮食控制是糖尿病治疗的基础。气温下降,糖友食欲大增,应根据自身情况制订科学饮食方案,控制主食,忌食甜点,有饥饿感者,可增加副食如豆制品、乳制品,多吃新鲜蔬菜,以满足机体需要。

糖友冬季进补时,应以养阴补虚为原则,不宜选择温补燥热之品,避免病情加重。火锅最好少吃,不宜饮酒,喜欢饮酒的糖友,可适当喝点葡萄酒,每日不超过100毫升,切忌喝烈性酒。

3 监测血糖篇

寒冷会刺激人体交感神经兴奋,使血糖升高,冬季一定要重视监测血糖。

采血前,可用热水洗手或用热毛巾先敷一下,让手暖和后,再采血测血糖,且采血的时候要注意消毒。

一旦发现不明原因的血糖持续升高,或是血糖波动较大,通过自我调节生活方式效果不佳,要及时就诊调整治疗方案。

此外,糖友冬季用药不可自行增减,确实需要调药,最好是在医生的指导下进行调整。

4 运动调节篇

对糖友来说,保持规律性有氧运动,能够增加胰岛素的敏感性,对控制血糖、减少并发症有很好的作用。

冬季里,糖友可选择轻柔、舒缓的有氧运动,如散步、快走、打太极拳等,身体条件允许的糖友,还可以做一些平板支撑、卷腹等锻炼腰腹肌肉的运动。

需要注意的是,糖友要将运动的时间、地点选好,上午9点半以后再运动,遇到大风、大雾、雨雪等恶劣天气,要避免室外运动,免得出现受伤的情况。运动前要充分热身,锻炼过程中也要注意保暖,开始锻炼时不应立即脱掉外衣,等身体微热后再逐渐减衣。锻炼结束后,应立即擦干身上的汗水,穿上厚衣服,避免着凉感冒。

5 低血糖急救篇

假如出现低血糖,除了及时补充糖分,还要找到低血糖发作的规律,尽量避免再出现类似情况,如多次发生在某一固定时间,就应该从日常用药和饮食、运动上去找原因,及时调整,以避免低血糖发生。

对糖友而言,一般随诊是每三个月一次,在冬季可缩短随诊的间隔,一般一到两个月一次,经常记录身体情况和血压血糖的检测数据,以便医生了解情况并调整治疗方案。

糖友圈

● 圈主:

资深记者 崔宏远

圈主二维码



13693830143



“糖友互助小组” 组团控糖啦

与一个人战斗相比,组团控糖更有意义。

今后,我们将为“糖友互助小组”和专科医生牵线搭桥,提供上门控糖服务,让医生参与小组活动,并和糖友签约降糖,定期复诊,让控糖变得更加高效。

自即日起,如果您所在社区有10名以上的糖友,就可以报名成立“糖友互助小组”,可享受医生上门签约降糖服务,现场还能免费测血糖、检查糖尿病并发症哦。

寻找“控糖达人”

糖友们,如果您的血糖一直控制得比较平稳,如果您有控糖的妙招,如果您想分享控糖经验,赶紧拨打“糖友家”热线电话(13693830143)告诉我们吧,让更多的糖友能平稳降糖,预防并发症。对了,一旦成为“控糖达人”,您将获得由《健康周刊》颁发的荣誉证书,还有控糖小礼物哦。

此外,“糖友家”将陆续开展一些类似的公益活动,如果您想了解相关信息,如果您有活动建议,可以拨打本刊记者电话13693830143,加入糖友微信互动群(扫上面的二维码,记者邀请您加入),或关注下方糖友家官方微信公众号,一起战糖到底。

活动预告

洛报健康“糖友家”给糖友送福利了——

血糖仪以旧换新,免费换啦

凭任一旧血糖仪可免费更换一台进口新血糖仪

□记者 崔宏远

对糖友而言,血糖仪可是控糖的贴身伙伴。有了它,不光可以监测血糖,一旦怀疑自己出现低血糖时,还能及时检测,以便对症急救,避免危险发生。

您知道吗?血糖仪也有寿命哦,如果糖友经常出现血糖值测不准的情况,或是用同一个手指测了几次,结果都不一样,很可能是您的血糖仪该更换了。生活环境中的灰尘、纤维等,会不可避免地污染血糖仪,如果糖友在日常生活中不注意保养血糖仪,也会造成检测值偏差。

除此之外,一些血糖仪在每次更换试纸时,都要输入调试码,如果糖友年龄大,

不方便操作,也容易造成血糖值测不准的问题。

针对糖友反映的血糖仪问题,洛报健康“糖友家”为大家送福利了,如果糖友的血糖仪已经使用了好几年,如果糖友总是为血糖值测不准发愁,我们为您提供血糖仪免费升级方案,以旧换新,确保血糖仪能真正发挥作用。

内容:血糖仪以旧换新,糖友凭任一旧血糖仪可免费更换一台进口新血糖仪(如图),不含试纸

时间:11月6日至11月20日

地点:宝神鹿大药房市区各门店



(资料图片)

