

糖友热线热得“烫手”，手机温度一度接近40℃—— 这些热点问题 也值得您关注

□记者 崔宏远 通讯员 刘群 常征

洛报健康“糖友家”的糖友热线自开通以来，热得“烫手”，有时赶上活动报名，那是真的“烫手”啊，手机温度一度接近40℃。为了服务糖友，我们也是拼了。

针对近段时间糖友们的来电，洛报健康“糖友家”的记者选取了其中较热的问题，今天一并回答。

■指导专家：

马瑜瑾 河科大一附院新区医院内分泌科主任
李宇鹏 市第二中医院内分泌科主任

●糖友圈

●圈主：

资深记者 崔宏远

圈主二维码



13693830143



问 我想找专家咨询糖尿病防治方面的问题，有哪些途径？

答 糖友可关注洛报健康“糖友家”微信公众号，发送“联系电话+问题”即可，记者采访专家后，将在12小时内回复；也可加入洛报健康“糖友家”微信群，在群内向医生提问，一般能实时获得解答；也可拨打我们的糖友热线，记者采访专家后，一般会在6个小时内给出答案。

问 报名加入“糖友家”，有什么实际的好处？

答 内分泌专家签约降糖，根据会员的居住地，就近请内分泌专家和糖友签订降糖协议，让会员拥有自己的控糖家庭医生；每周提供若干享受优诊服务的名额，会员将无须排队，想看就看，并为重症需入院的糖友提供入院绿色通道服务，一站式解决住院难题；洛报健康“糖友家”为会员提供优惠购服务，进口血糖仪、试纸可成本价购买，无针注射器厂家直供。

问 我想参加“糖友健康体验营”，第二期什么时候开始？

答 自即日起接受报名，我们将按照报名顺序安排免费体验。具体活动事宜可查看11月9日的《健康周刊》糖友圈。

问 能明确说一下测定空腹血糖和餐后血糖的时间吗？

答 空腹血糖，即禁食8小时左右后，次日清晨8点之前进行采血检测。餐后2小时血糖，指从吃第一口饭算起的2个小时后检测的血糖。建议每周进行一次全天候的血糖测试，三餐前后和睡前，共7次。每三个月测一次糖化血红蛋白值。

■活动预告

糖友们期盼的“控糖家庭医生”来啦

即日起接受糖友报名，内分泌专家免费签约控糖

□记者 崔宏远 通讯员 刘群

洛报健康“糖友家”自成立以来，不少糖友跟记者念叨，“要是出现血糖波动或是有什么降糖疑问，医生在身边就好了，能第一时间给答疑支招。”现在，这个想法可以实现了。

经过洛报健康“糖友家”记者和多家医院沟通商定，推出“控糖家庭医生”签约服务，组织糖友按照所在区域划片就近签约，糖友足不出户，拿起电话就能和

医生一对一沟通了。医院还将提供优诊服务，签约糖友看门诊无须排队，想看就看，并为重症需入院的糖友提供入院绿色通道服务，一站式解决住院难题。

“控糖家庭医生”签约完全免费，只为服务糖友。“河科大德园”社区的糖友本周将完成签约，成为首批拥有“控糖家庭医生”的“家人”。

如果糖友想享受“控糖家庭医生”的

签约服务，可以拨打“糖友家”热线电话13693830143报名。

此外，针对糖友反映的血糖仪试纸、胰岛素无针注射器需求，洛报健康“糖友家”联系厂家，为糖友提供出厂价优惠购服务，比市场价便宜很多哦。如胰岛素注射针头（4毫米、5毫米、6毫米、8毫米规格，每盒7只装），知名品牌单价只有10元，胰岛素无针注射器比市场售价便宜500多元。

问 “糖友家”微信群内有糖友说，“要想控糖，吃饭也要按顺序”，有这种说法吗？

答 对糖友而言，吃饭时摄入主食、蔬菜和肉类的顺序，对餐后血糖确实有影响。正确的进餐顺序应该是先吃蔬菜，然后吃一些富含蛋白质的食物，如肉类、鸡蛋等，最后再吃主食，如馒头、米饭等，这种进餐顺序应该成为糖友饮食的基本原则。

问 家里儿女网购了很多水果，可他们都限制我吃，我想知道水果能吃吗？该怎么吃？

答 对于血糖控制不佳的糖友，应暂时忌吃水果。血糖控制平稳的糖友，可适量地进食水果，不过，吃水果前要考虑水果的含糖量和热量，选择含糖量较低的水果，如草莓，尽量避免吃含糖量高的水果，如荔枝、香蕉。同时，还应该根据“食物交换分”（内分泌科都有图表）计算水果的热量。吃水果的时间，最好是两次正餐之间或睡前，以免一次摄入过多的糖分。

问 我现在出现了糖尿病视网膜病变，该怎么治疗呢？

答 糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见、最严重的眼部并发症，视功能会大受影响，且不可逆转，必须早发现、早治疗。目前，对糖尿病视网膜病变最有效的干预措施是激光和手术治疗，尚无特效药物。建议糖尿病患者定期检查视力、测眼压及查眼底，40岁以上的糖尿病患者最好每年检查1次至2次。

问 我怀孕23周了，查出患有轻度妊娠期糖尿病，该怎么治疗？

答 孕期合并有妊娠期糖尿病，要每天进行自我血糖监测，定时去医院复查尿蛋白、胎儿发育情况，并遵医嘱进行控糖治疗，一旦出现肚子发紧、胸闷、疼痛等症状，应立即就医。

“糖友互助小组” 组团控糖啦

与一个人战斗相比，小组式的组团控糖更有意义。

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，定期随访复诊，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”，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（扫二维码，记者邀请您加入），或关注下方“糖友家”微信公众号，一起战“糖”到底。



洛报“糖友家”
微信公众号二维码