

2018年3月1日 星期四 编辑/柴婧 校对/李瑾 组版/晓荷

春节假期结束了,作息、饮食、用药都要回归正常—— 这些糖友犯的错,您可别重蹈覆辙

□首席记者 崔宏远 通讯员 牛然 常征

对糖友来说,春节绝对是一次考验。面对各种名目的聚餐、品种繁多的零食、大把放松的时间,糖友一旦禁不住诱惑,管不住嘴,迈不开腿,生活节奏被打乱,很可能加重病情,甚至危及生命。

记者走访我市几家医院的内分泌科,选取5名春节期间就诊或入院的糖友,他们犯的错,不少糖友可能也存在,一起来看看,可别重蹈覆辙。

关键词: 低血糖

镜头一:正月初二凌晨,47岁的王先生仍坐在麻将桌前,前一秒还谈笑风生,后一秒竟一头栽倒、昏迷不醒。家人将其送医抢救后,转危为安,罪魁祸首是低血糖。

医解析:低血糖是糖友常见的急性并发症,对糖友而言,血糖值在3.9毫摩尔/升以下时,就可以算低血糖了。低血糖对糖友的危害极大,凌晨是发作高峰期,糖友一旦深度昏迷时间超过6分钟,脑损伤就无法逆转。

低血糖的发生原因主要有三种:饮食不规律,特别是某一餐吃得太少;突然剧烈运动;胰岛素注射或药物使用不当,降糖过快。

医提醒:很多糖友平时就有低血糖的情况,定期监测血糖,根据病情及时调整药物剂量很重要;要养成良好的生活习惯,不熬夜、饮食定时定量;外出时除了必备糖果,最好制作一张急救卡带上,写清自己的病情,一旦因低血糖而出现昏迷,救助者可根据急救卡快速施救。

关键词: 糖尿病酮症酸中毒

镜头二:64岁的赵女士患有II型糖

受访专家:
李雪峰 河科大二附院内分泌科主任
李宇鹏 市第二中医院内分泌科主任



尿病快10年了。春节期间,不停走亲访友,有时她便忘了用药。正月初四午饭后,她突然出现恶心、呕吐、浑身乏力等症状,家人急忙将其送医,经过抽血检查,其血糖值竟是正常值的近10倍,被诊断为糖尿病酮症酸中毒。

医解析:糖尿病酮症酸中毒,是糖尿病常见的急性并发症,主要由营养代谢过程中发生紊乱,酮体过多积聚造成,感染、胰岛素治疗中断或自行减量、饮食不当等,都是常见原因。

医提醒:患上糖尿病后,要坚持服药或注射胰岛素,随意停药或饮食不加节制,引起血糖骤然升高,都可能造成糖尿病酮症酸中毒,危及糖友生命。

关键词: 热量摄入超标

镜头三:“真没想到,小小的瓜子竟惹了大麻烦。”说起正月初二就往医院跑的原因,61岁的林先生直摇头。春节期间,林先生一直挺注意饮食的,尽量避免食用高脂肪、高热量、高蛋白食物。不过,和家人朋友闲聊时,他总会抓一把瓜子,边吃边聊,结果不知不觉就吃多了,血糖迅速飙升,出现了昏迷、抽搐的症状。

医解析:一般建议糖友适量吃一点儿坚果,一旦进食过多,热量摄入超标,血糖就会飙升,容易出现急性并发症。

医提醒:对糖友而言,坚果的每日摄入量,手心那一点儿就足够了,可在两餐之间吃,且应根据每日总热量换算,适当减少主食摄入。

关键词: 糖尿病足

镜头四:春节期间,家住洛龙区的孙先生一家自驾出游。在一个景区爬山时,他脚后跟上磨出了一个水泡,开始他没在意,结果1天多的工夫,伤口竟开始溃瘍并引发高烧,家人忙将他送到当地医院就诊,被诊断为糖尿病足,遂住院治疗了1个多星期。

医解析:糖友下肢神经病变使血管运动减弱,局部组织抵抗力下降,即使很微小的创伤,像孙先生脚上的水泡,也可能导致感染,进而引发身体应激反应。一般来说,有10年以上糖龄的糖友,容易引发足部病变。

医提醒:糖友不光要监测血糖,还要注意足部保护,如穿软底鞋、剪趾甲不宜过深等。糖友平时还要注意检查足部,看有无发红和水泡,一旦出现溃瘍,要及时就医。

只用7天,让控糖变化看得见——

糖友健康体验营(第三期)开始报名啦

□首席记者 崔宏远

想亲身体验生活方式改变带来的身体变化吗?来吧,用3天至42天,感受一个不一样的自己。自即日起,由洛报健康糖友家、逯博士健康管理计划联合开展的“还原健康状态”——糖友健康体验营(第三期)正式启动。

饮食疗法和运动疗法是糖尿病治疗的基石,贯穿于整个治疗过程,其目的是保持体重、控制血糖,让代谢处于健康水平,预防糖尿病急、慢性并发症,培养健康的饮食习惯和生活方式。

逯博士健康管理计划总部食疗专家、高级中医针灸康复治疗师李子通介绍,本次体验营的宗旨是“用生活方式解决生活方式病”,通过营养干预、行为干预和心理干预,即量身定制的餐单、强化营养的餐包、温和的有氧运动、私人健康教练全程咨询指导,帮助糖友控制血糖,调节身体代谢功能,在科学、合理的范围内,减少或摆脱对药物的依赖。

逯博士健康管理计划分为短期方案和长期方案。短期方案针对人们生

活方式所导致的疾病,在运动、饮食等方面给予指导。长期方案则是改善人们的生活方式,在不影响生活质量的同时,提高人们身体的健康水平,最终通过生活方式的变化,由内而外提升健康素养,进而获得健康。本次糖友体验营选择的是短期方案,为期7天。

本次活动招募20名糖友,活动完全免费。

报名时间:3月1日至3日

报名电话:13693830143

糖友圈

圈主:

首席记者 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,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。

期待糖友说出心声 惊喜大礼等您拿

“糖友家”想变得更好,离不开糖友的支持,我们期待您献言,只要您表达出心声,我们就尽力去实现,欢迎致电或是在微信公众号后台留言,留言可以是您对“糖友家”的期望,可以是您眼中的“糖友家”是啥样的,也可以是您的控糖故事,或是给其他糖友提的控糖建议……我们将评选出“优秀献言奖”3名,各奖进口血糖仪套装(含试纸)、“最佳献言奖”1名,奖品为无针注射器代金券500元。

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(扫上方二维码,记者邀请您加入),或扫描下方二维码关注“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