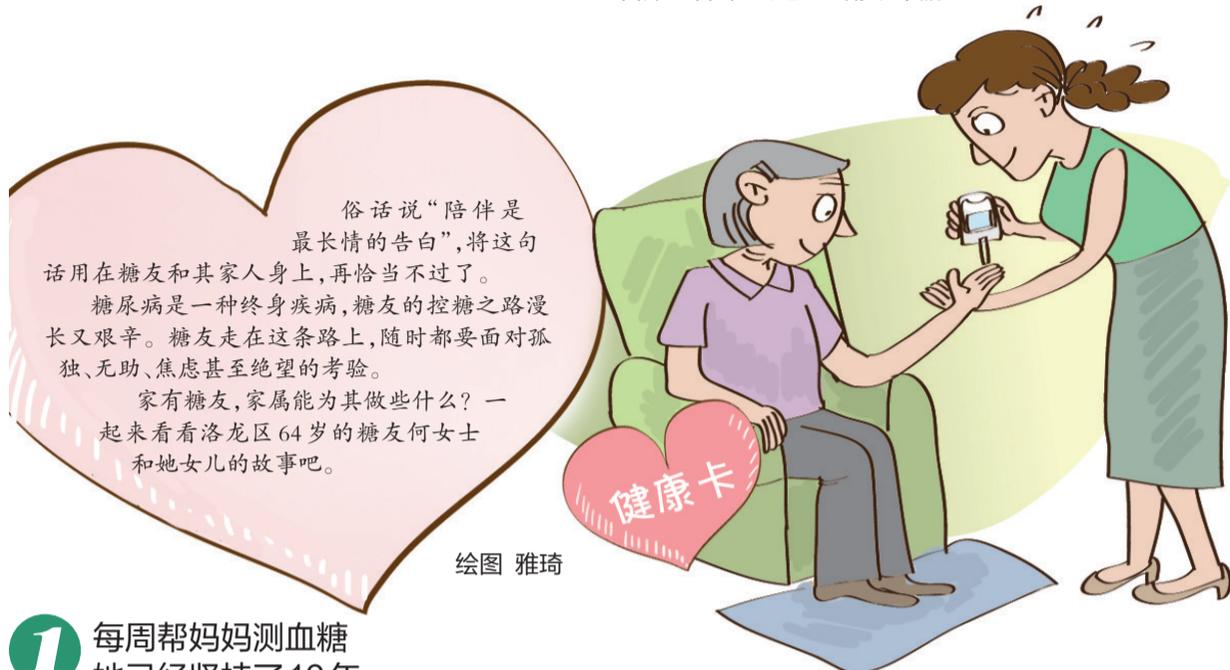


10年里,她每周定时帮妈妈测血糖

糖友战糖到底,离不开家人长情的陪伴

□首席记者 崔宏远 通讯员 梁靓



俗话说“陪伴是最长情的告白”,将这句话用在糖友和其家人身上,再恰当不过了。

糖尿病是一种终身疾病,糖友的控糖之路漫长又艰辛。糖友走在路上,随时都要面对孤独、无助、焦虑甚至绝望的考验。

家有糖友,家属能为其做些什么?一起来看看洛龙区64岁的糖友何女士和她女儿的故事吧。

绘图 雅琦

1 每周帮妈妈测血糖 她已经坚持了10年

“每天监测血糖是女儿给我布置的‘功课’。”何女士说,10年前,她被确诊患糖尿病的当天,她刚参加工作不久的女儿给她买了一台血糖仪。她女儿还特意到医院学会了操作方法,回家手把手教她测血糖。

“你快点扎啊,要不太疼了!”

“妈,坚强点嘛,我下手您还不放心?我喊到‘三’可就扎了,一二……”

“呀,你这孩子,咋不喊‘三’就扎了。”

……

每周,何女士的女儿都会定时帮她测血糖,不知不觉,已经坚持10年了。

“其实,后来我自己也会扎指尖采血了,不过,还是习惯让女儿操作,感觉不是那么疼。”何女士说,血糖仪的试纸有没有用完、电池还有没有电等,都是她女儿在操心。她女儿几乎每天都会通过电话或微信督促她按时服降糖药,还将她每天的血糖变化写在笔记本上。

“这么多年了,女儿的提醒几乎一天不落。”何女士说,她能平稳控制血糖,离不开她女儿的关注。

2 担心妈妈发生意外,她用心制作健康卡

“刚确诊时,我心情糟透了,有时脾气特别坏。”何女士说,当时,她女儿不管多忙,一下班就回家陪她,还帮她报了老年书画学习班和花艺学习班。在女儿的帮助下,何女士找到了适合自己的减压方式,心情慢慢好了起来。

何女士说,她女儿经常和她一起学习糖尿病相关知识,对糖尿病的方方面面了解得特别清楚。去年过年的时候,何女士因为忙于招待亲戚,没有按时吃饭,结果出现了低血糖的症状,幸亏她女儿及时发现,赶忙冲了一杯糖水喂她喝,才避免了

悲剧的发生。

“只要出门,我的兜里总装着女儿为我制作的健康卡。”何女士笑着说,卡片上面除了写有她的基本信息,她女儿还专门画了一个可爱的笑脸,拜托路人在发现她神志不清或昏迷时给予急救。

何女士说,控糖之路可不好走,在控糖的过程中,家人的陪伴必不可少,希望更多的糖友家属能像她女儿一样,多关心糖友,哪怕只是一句简单的安慰,对糖友来说也会是莫大的支持和鼓励。

医生点评: 战糖到底,离不开家人长情的陪伴

河科大一附院开元院区内分泌科主任马瑜瑾:人在生病的时候很脆弱,如果得知自己会病一辈子,那心情就更糟糕了。

何女士很幸福,她女儿一直关心她和支持她。其实,每个糖友都需要关心,需要家人的陪伴。糖友的家人可以记录糖友用药、饮食和运动的情况,督促其定期做糖化血红蛋白检测和并发症检查,在

其平稳控糖时,给予鼓励,在其控糖不佳时,给予安慰,并积极配合医生帮助其排查原因,找到解决办法。

糖友的家人也要掌握糖尿病的相关知识,特别是一些急性并发症的症状辨别方法和急救措施,如文中何女士突发的低血糖,就是糖友最常见的急性并发症,掌握急救措施,关键时刻能救命。

小贴士

糖友说经验:平稳控糖,菜里可以放点醋

何女士说,她发现每次做饭的时候,往菜里放点醋,有利于控制餐后血糖。糖友可咨询医生,根据自己的情况酌情使用。

肿瘤患者免费申领灵芝孢子粉

近年来,恶性肿瘤的发病率逐年升高,且趋于年轻化。为关爱肿瘤患者,中国中药协会中药新技术专业委员会特举办“肿瘤患者帮扶计划——灵芝孢子粉免费体验”活动。

灵芝,被历代医药家视为扶正固本的珍品。《灵芝的现代研究》(北京医科大学出版社出版)一书也显示,灵芝含多糖类、三萜类、肽类等多种功效成分,“具有广泛的药理作用,如抗肿瘤、免疫调节、

抗放射与化疗等”“可能降低肿瘤对抗癌药的耐药性”“不仅能抑制肿瘤生长,还能抑制肿瘤病变”。

灵芝孢子是灵芝的种子,其灵芝多糖、灵芝三萜等活性功效成分含量更高,因此抗肿瘤效果更好。孢子粉破壁之后其功效成分才能被人体充分吸收,通常使用纯物理常温恒温破壁法,可以大幅度保护灵芝的功效成分不被破坏。三萜类化合物是灵芝抗肿瘤的主要成分,

菇三醇是三萜类化合物中主要的抗肿瘤成分,由于菌种、生长环境、培养基的不同,灵芝孢子中菇三醇的含量也不同,最终抗肿瘤效果也不一样。

2018年第7期肿瘤患者帮扶计划开始接受报名,凡洛阳市确诊一年内的肿瘤病友均可参与,免费申领破壁灵芝孢子胶囊(100粒装)3瓶,每位病友限领一次,详情请咨询:0379-64855868。

(怡文)

糖友圈

圈主:

首席记者 崔宏远



13693830143

答疑集锦

在“洛报糖友家”的微信群里,患者之间热切交流,内分泌专家答疑解惑,每天都很热闹。我们每周都会选取一些糖友关注度高的“热”问题,晒出医生的解答,帮助糖友平稳控糖。糖友还等什么?快扫码加入“洛报糖友家”吧,拿起手机动动手指就能和专家互动哦。

指导专家

李雪峰 河科大二附院内分泌科主任

问:我看到有的糖友通过做胃转流手术治疗糖尿病,这靠谱吗?

答:胃转流手术又叫代谢纠正手术,主要是通过改变食物的生理流向,纠正糖代谢来治疗糖尿病。不过,该手术的指征十分严格,并不是所有的糖友都适合,特别是I型糖尿病、妊娠糖尿病等都不在手术范围内,建议糖友到医院做具体的检查,看自己是否适合做该手术。

问:每天扎手指头测血糖太疼了,能不能换成测尿糖?

答:测血糖和测尿糖都是测定葡萄糖成分,不过,尿糖易受其他因素影响,有时会和血糖不一致,糖友合并尿路感染、神经病变、糖尿病肾病等并发症,就会影响尿糖测定结果。糖尿病的治疗以及疗效的判断,必须依据血糖值,光测尿糖结果不可靠。

问:我每次快步走后,第二天总是浑身酸痛,该怎么办?

答:运动后身体疼痛,大都因为忽视了运动后的拉伸。运动后,肌肉里有部分乳酸堆积,会造成第二天肌肉酸痛。建议糖友在快步走、慢跑后,适当拉伸,加速乳酸排出,就能解决这个问题。

(首席记者 崔宏远 整理)



「洛报糖友家」
微信公众号二维码