

轻信网上一句话,有名糖友晕倒在家里—— 这些降糖传言,咱可别信

□本刊记者 崔宏远 通讯员 牛然

■受访专家

李雪峰 河科大二附院内分泌科主任

这两天,洛报糖友家的微信群里,糖友们都在热议关于降糖传言的事。

这不,西工区的一名糖友相信“糖友多喝水,可稀释血液降血糖”,擅自减少了降糖药的药量,结果晕倒在家里,幸亏被家人及时发现,送医救治。

近日,记者采访了我市内分泌专家,为糖友消除最近坊间流传的降糖传言,让您少走弯路,平稳降糖。

传言 “糖友多喝水,可稀释血液降血糖”

解析:多喝水可以促进机体新陈代谢,虽然能起到缓解高血糖状态的作用,但想靠多喝水代替药物降糖,就不太现实了。

简单来说,血糖要么转化为能量被消耗利用,要么转化成糖原及脂肪贮存,不会随尿液排出。如果真的出现了尿糖升高的情况,则说明糖友出现了肾脏并发症。同时,加大饮水量会加重肾脏负担,损害肾功能,建议糖友每天摄入1.5升至1.7升的凉白开、淡茶水等。

传言 “糖友吃了这种夏果,血糖马上高”

解析:这种夏果说的是西瓜,不过,真相并非如此。

西瓜中含有大量的水分和少量的果糖、蔗糖,虽然其升糖指数较高,但血糖负荷很低。比如,糖友吃200克以内的西瓜,血糖就不会飙升。不过,不要把西瓜榨成汁喝,也不要吃冰西瓜,避免对血糖造成较大的影响。

如果糖友血糖控制较差,特别是糖化血红蛋白在8%以上的糖友,最好远离西瓜,避免增加糖尿病并发症的风险。对那些血糖控制得不太理想的糖友来说,可以用黄瓜和西红柿等代替水果。

传言 “糖尿病可遗传,再怎么预防也没用”

解析:糖尿病有遗传因素,但不是绝对的。比如,久坐、暴饮暴食等不合理的生活方式是大部分2型糖友的重要发病原因,而健康的生活方式能降低2型糖尿病的发病风险。

传言 “夏季天气热,糖友多做家务等于做运动了”

解析:家务劳动可不能代替运动锻炼,糖友必须安排单独的时间进行中等强度的运动。比如,持续运动10分钟至30分钟,微微出汗;第二天起床后无疲劳感;运动后心率为最大心率的60%左右。糖友可以通过自数脉搏得知自己的心率,最大心率(次/分)=220-年龄。

糖友在餐后一小时开始运动较适宜,推荐晚餐后锻炼身体。每周最好坚持运动5次至7次,避免连续2天或2天以上不运动。



糖友圈

圈主:崔宏远



13693830143

67岁的他 右眼突然看不见了 这是眼缺血综合征 积极治疗有助于预防脑梗

□本刊记者 裴冉冉
通讯员 艾金宝 沈箬文

■受访专家

王晓霞 洛阳市第一人民医院眼科主任

对于有基础疾病的人来说,有些眼部症状可能是脑梗发作提示。这不,67岁的顾先生前不久就经历了惊险的一幕。

顾先生患糖尿病多年,一直积极控糖。前几天,他的右眼突然看不清东西了。他在原地等了约两分钟,感觉视力略有恢复。他知道糖尿病会有眼底病变并发症,不敢耽误,赶紧到医院检查。

在眼科检查后,医生说患的并不是糖尿病并发症,而是眼缺血综合征。“眼缺血综合征是眼动脉或眼静脉阻塞引起的一系列症状,比如突然看不见、视野缺失等。”王晓霞说,眼缺血综合征是因为颈动脉阻塞或狭窄导致的脑和眼供血不足,是一种脑、眼缺血合并症。顾先生的颈动脉彩超结果显示,其颈动脉上有一块较大的斑块,且有脱落的风险。随后,他到神经内科接受进一步治疗。

为什么出现眼睛症状要检查颈动脉呢?“眼动脉是颈动脉的一个分支,出现眼缺血,说明有血栓卡到了这里。如果把颈动脉比作入户的总管道,那么眼动脉就是某个房间的水管。”王晓霞介绍,房间的水管不出水了,就说明有血栓了,那么就要从入户开始排查这个血栓是从哪儿来的。

对于眼缺血综合征的治疗,王晓霞表示,要从患者全身血管的状况着手,尤其是颈动脉状况。

提到该病的预防,王晓霞表示,对有高血压、糖尿病、高血脂症、动脉硬化等基础疾病的患者来说,更重要的是控制原发病。她提醒,如果以上人群突然出现看不见、视野缺失、两只眼视物不对称或反差明显等症状,要赶紧就诊,通过颈动脉彩超和血流变等检查了解血管状况,查找病因。



夏季,糖友要学会查看“汗情”

□本刊记者 崔宏远 通讯员 牛然

■受访专家

李雪峰 河科大二附院内分泌科主任

“我在家不动都出汗,会不会有啥问题?”“我每天起床后,汗都能把枕巾浸湿,开空调也没用,我这是咋了?”……6月26日下午,在河科大二附院举行的“糖医帮忙”活动现场,“异常出汗”成了几名糖友最关心的问题。

李雪峰介绍,不少糖友夏季出汗增多,一部分糖友出

汗反而变少,甚至有的糖友身体个别部位变得不出汗,这都需要糖友提高警惕。

糖友容易出汗,尤其是稍一运动就可能满头大汗,这多是糖友植物神经功能出现紊乱,造成身体汗腺分泌增加,从而出现多汗的现象,需要根据具体情况有针对性地采取改善措施,避免神经功能持续受到伤害。糖友低血糖时也会出汗,如参加活动的糖友提出的问题,起床后发现枕巾都浸湿了,其实是在夜间

出现了低血糖。

一般来说,糖友出汗少或不出汗,常发生在足部和下肢,一旦出现这种情况,要配合血糖监测密切观察,避免出现糖尿病足、自主神经功能病变等并发症。糖友夏季要关注足部出汗情况,有长期糖尿病史的糖友,要每3个月做一次足部检查,新发糖友或血糖控制较好的糖友,也应该每年做1次足部检查。