

糖友圈

“糖友健康跑”来了,这样跑才能稳控血糖

□洛健融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然 文/图

22日,由“洛报糖友家”和河科大二附院共同发起的“糖友健康跑”活动在洛浦公园北岸举行(如图),吸引了众多糖友参与。河科大二附院内分泌科主任李雪峰表示,糖友坚持中等强度的慢跑,能明显改善空腹血糖和糖化血红蛋白水平,降低血糖并减缓糖尿病的发病进程。

活动全程5公里, 20多名糖友参与

此次“糖友健康跑”活动全程5公里,以洛浦公园电视塔下为起点,向西至南昌路段往返。认真完成热身活动后,20多名糖友根据不同的年龄和身体素质,分为快、中、慢三个梯队,阔步向前。

慢跑过程中,一名55岁的糖友想放弃时,43岁的糖友熊莹(化名)跑到她身边,伸手拉着她,鼓励她一起向前跑。“糖友要坚持运动,结伴锻炼是个好办法,既能增加趣味性,还能互相督促。”熊莹说。

活动结束后,在谈到为什么报名参加“糖友健康跑”时,64岁的蔡曦(化名)直言:“我觉得慢跑是一种乐趣,不仅能让血糖平稳,身体也能越来越好。”

怎样运动才有效? 可以这样判断

运动对糖友而言,好处多多,但糖友只有达到中等运动强度,才能增强机体对胰岛素的耐受性,调节

机体的内分泌功能。

到底怎样才算是中等运动强度呢?河科大二附院内分泌科护士长马秋红介绍,糖友在运动时如果感觉有点费力,心跳和呼吸加快,但并不急促,基本就是中等运动强度了。

糖友可用以下3个标准进行判断:运动后,心率达到最大心率的60%左右,最大心率(次/分)=220-年龄,可以通过自数脉搏得知自己的心率;能持续运动10分钟至30分钟,微微出汗;第2天起床后无疲劳感。

当然,患有心血管疾病的糖友,应采用中低强度或低强度的运动,可以将跑步换成快步走或散步。

运动初期可以走跑结合, 家务劳动不能代替运动

李雪峰建议,糖友最好设定一个循序渐进的运动目标,如刚开始慢跑可以走跑结合,跑3分钟,步行2分钟,每周跑4次左右,让身体逐渐适应。一般来说,只要坚持慢跑两三个月,大多数糖友都可以养成健康跑的好习惯。

“家务劳动不能代替运动锻炼。”李雪峰提醒,糖友运动时间放在餐后一小时开始较适宜,尤其晚餐后的锻炼值得提倡。随着身体素质提升和耐受能力提高,糖友可以采取隔天跑的频率,每次30分钟左右,避免连续2天或2天以上不运动。

此外,运动时,糖友要携带糖块、饼干等小零食,一旦出现低血糖及时补充。

亲子圈

事关学习! 开学后这个门诊迎来就诊高峰

□洛健融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

“最近,我们一直连轴转,周末的注意力与学习门诊号,前一天就全挂满了。”昨日,市妇幼保健院儿童保健科主任王晶告诉记者,开学以来,因为学习注意力的问题来就诊的孩子和家长特别多,有些孩子是因为注意力缺陷多动障碍(即多动症),无法适应开学后的生活,有些孩子并非真正的注意力缺陷或多动,而是家长的过度关注和严厉要求,让他们对学习产生抵触情绪。

“开学5天,接到6次老师电话”

开学季第一个周末的下午2点,市民赵女士准时来到市妇幼保健院的儿童保健科诊区,她带儿子看的是注意力与学习门诊。

“开学5天,接到6次老师电话,说他不好好听课,话特别多,影响同学。作业写到半夜,磨磨蹭蹭让人发火。”在诊室里,虽然被母亲不停批评,但小男孩仍一刻没闲着,不是在椅子上爬上爬下,就是东摸摸、西看看。

王晶说,经过详细问诊和评估,基本确定这个孩子是注意力缺陷多动障碍,后续需要进行综合干预治疗,包括药物和行为管理,而行为管理的第一步,就是让家长学习该如何正确面对孩子的注意力缺陷和多动障碍,“家长认真学完之后,才能帮助孩子进行行为管理”。

“10个号一天前就挂满了”

“我周末坐诊注意力与学习门诊,10个号一天前就挂满了。为了学习这件事,这些家长和孩子都很焦虑。”王晶说。

“每年一到开学季,很多小朋友的注意力问题和课堂纪律问题会比较突出,最常见的就是上课不专心听课,话多、小动作多,有的还不分场合离开座位走动。”王晶说,之所以会这样,一方面对于有注意力缺陷多动障碍的儿童来说,无法在短时间内适应新的学习环境和节奏,在学习压力和环境变换的双重影响下,导致原有症状更加突显;另一方面是家长对孩子的高要求甚至焦虑情绪传递给孩子后,让孩子更加无所适从。“家长越训斥,孩子写作业越慢,小动作越多。”

值得注意的是,在这些就诊者当中,并非所有孩子都有问题,有的是家长对孩子的过度关注和过高要求,让孩子对学习产生了抵触情绪。

关注多动症,不应只在上学后

事实上,很多孩子的多动症在幼儿园阶段就有苗头了,只是家长没有重视。王晶提醒,从幼儿阶段,家长就要培养孩子良好的行为习惯和规则意识,如果发现孩子有以下异常行为,要警惕多动症的可能,及早带孩子到注意力与学习门诊来看看。

- 精力极其旺盛,过分喧闹,不听指令,无法集中注意力。

- 在公众场合被制止并反复强调后,依然不能遵守规则,控制不住自己的行为。

- 注意力不集中,小动作多,经常被老师批评。

小贴士

有并发症的糖友 选择运动方式有讲究

糖尿病眼病:可选择一些身体移动范围小的运动,如打太极拳、健身操等。

糖尿病肾病:以轻度运动为主,如散步、做广播操、八段锦等。有肾衰竭的患者,应禁止运动,需静养。

糖尿病肢体血管病变:步行是最好的运动方式,当下肢静脉新近发生栓塞、皮肤有感染、坏疽时应禁止运动,以防病情加重。

