

糖友想要控血糖，规律运动少不了



□李运芝

对于糖友而言，规律运动是健康饮食和药物治疗外的有效补充，更是综合治疗中不可或缺的一部分。

首先，规律运动有助于控制血糖水平。在运动过程中，肌肉能够摄取更多的葡萄糖进行能量代谢，从而降低血糖浓度。其次，运动可改善胰岛素敏感性，使胰岛素能够更好地发挥作用。

那么，哪些运动适合糖友呢？快走、慢跑、游泳等有氧运动

能够显著改善心肺功能和代谢功能，帮助降低血糖；利用哑铃、弹力带进行抗阻训练有助于稳定和改善血糖和胰岛素敏感性。

不过，运动有风险，糖友在运动时要注意科学、适度。

1. 监测血糖水平。在运动前、后及运动过程中，如果血糖过高（超过16.7mmol/L）或者过低（低于3.9mmol/L），应及时调整运动计划。

2. 选择合适时间。避免在空腹或胰岛素作用高峰期进行剧烈运动，建议在餐后1~2小时进行运动。运动前，可准备一些糖果、饼干等应急食物，以便在出现低血糖症状时及时食用。

3. 注意运动安全。选择适宜的场地和装备，做好防护，运动前、后要做好热身和拉伸。运动过程中要循序渐进，注意补水。

总之，科学合理的规律运动是行之有效的糖尿病预防与控制的方法，对糖尿病患者控制病情、提高生活质量有着至关重要的作用。

（作者供职于洛阳市中心医院内分泌科）

远离心梗 从认识它开始

□董小伟

心肌梗死，通常称为“心梗”，是一种严重的心脏疾病，多由于冠状动脉急性闭塞导致心肌缺血性坏死。心梗的典型症状包括胸部压迫性疼痛、呼吸困难、恶心、呕吐、出汗等，但有时症状可能不典型，如仅仅表现为疲劳、头晕或上腹部不适。

心梗发作时，每一分钟都至关重要。如果出现心梗症状，应立即拨打急救电话，并保持平静，

避免活动，等待救援。不建议自行驾车去医院，应等待专业急救人员到来。如果患者失去意识且无呼吸或仅有濒死样呼吸，应立即进行心肺复苏。

治疗心梗的方法包括药物治疗、溶栓治疗、介入治疗（如支架置入术）和外科手术；其中，介入治疗效果好、恢复快。心梗的早期识别和及时救治是提高生存率的关键。大家应提高对心梗症状的认识，并在出现疑似症状时迅速采取行动。

心梗的预防至关重要，建议采取以下措施

- 健康饮食，减少饱和脂肪和胆固醇摄入，多吃蔬菜和水果。
- 规律运动，增强心脏功能。
- 控制体重，避免肥胖。
- 戒烟，吸烟是心梗的重要危险因素。
- 限制酒精摄入，过量饮酒会增加心梗风险。
- 管理压力，避免长期精神紧张。
- 控制血压、血脂和血糖水平，定期进行健康检查。

（作者供职于河南科技大学第一附属医院心内科）

想让孩子长高，试试这些方法

□苏頔

如何助力儿童健康成长，是家长关注的问题，下面带大家了解一些相关知识吧！

经常参加体育活动

人体长高是由于长骨干骺端的骺软骨不断生长，而骺软骨的生长需要良好的血液供应。经常参加体育活动，能够促进血液循环，加速新陈代谢，使骨骼组织供血增加，营养增强再加上运动时机械性的摩擦、刺激，骺软骨细胞的增殖使骨骼生长发育旺盛。有助于儿童长高运动有跳绳、摸高、游泳等。

多在户外活动

冬季昼短夜长，日照时间短，紫外线弱，加上孩子穿的也多，不能接受足够的日光，体内维生素D合成减少，钙吸收率会下降。建议适当补充维生素D。维生素D是调节骨骼生长发育的重要内分泌激素，青少年阶段，合成及摄

取足量的维生素D，能够促进骨骼构建与矿化，有助于获得较高的峰值骨量。

营养均衡不挑食

要给孩子吃有营养的食物，同时要注意营养均衡，避免挑食。吃得好，孩子才能少生病。需要注意的是，吃得好并不是指大鱼大肉，而是指营养的全面与均衡。

生长发育期的孩子，对蛋白质的需求量比较大，要适当给孩子补充一些鸡牛肉、鱼虾肉、鸡蛋、乳制品等富含优质蛋白质的食物。多添加一些高钙辅食，如西蓝花、豆腐等，富含维生素A和C的新鲜蔬菜、水果更不可少。

（作者供职于洛阳市中心医院内分泌科）

心肌淀粉样变性：藏于心脏深处的“敌人”

□刘玉

心脏日夜不停地跳动，为生命奏响有力的乐章。然而，有一个可怕的“敌人”，它悄悄潜入心肌组织，打破美好，“毒”害心脏，它就是心肌淀粉样变性。

想象一下，原本健康的的心脏，被异常的淀粉样物质一点点地侵蚀，心脏的功能逐渐受损。患者可能会因此感到疲惫不堪，稍微活动一下就气喘吁吁，仿佛心脏失去了往日的活力。

那么，如何能够“揪”出这个“敌人”？那就要对它认识，保持警惕。

心肌淀粉样变性的症状有时并不明显，很容易被忽视。它可能会伪装

成普通的疲劳或者气短，让人掉以轻心。但随着病情的发展，心脏会变得越来越虚弱，甚至可能引发心力衰竭等严重后果。

目前，对于心肌淀粉样变性的诊断和治疗仍然充满挑战。医生们就像勇敢的“侦探”，通过各种检查手段来寻找疾病的蛛丝马迹。治疗则如同一场艰苦的战斗，需要综合运用多种方法，尽力阻止淀粉样物质对心脏的进一步侵害。

让我们提高对心肌淀粉样变性的认识，关注心脏的健康。只有早发现、早诊断、早治疗，才能为心脏筑起坚固的防线，让它继续有力地跳动，为我们的生活保驾护航。

（作者供职于河南科技大学第一附属医院心内科）

公众号二维码
洛阳健闻



视频号二维码
洛阳健闻

扫码关注更多科普文章