

■名医大课堂

一天摄入的盐量要少于6克;不要赤脚走在石子上;
过量运动血糖反而会高;冬天千万别用热水袋……

亲爱的糖尿病患者 这些您知道吗

阅读提醒:如果您没空阅读全文,一定要看一下加黑部分哦!

随着经济的发展和水平的提高,糖尿病的发病率成爆发性流行。据资料统计,目前较大城市糖尿病的患病率已达到8%~20%,以中老年肥胖者多见。糖尿病最重要的就是控制血糖,控制血糖最为重要的就是合理饮食。

那么,糖尿病患者如何在饮食方面吃得科学又健康呢?本期宁波民生e点通名医大课堂栏目,邀请了宁波市糖尿病防治临床指导中心办公室主任、宁波市第一医院内分泌科主任医师励丽,以及宁波市第一医院糖尿病专职护士陈艳曙,教您如何从饮食入手,控制好糖尿病。

宁波民生e点通 舒芦丹 赵铭琦 仇龙杰 陈结生



励丽



陈艳曙

有氧运动可以控制血糖

陈艳曙:运动是很好的控制血糖的方法,运动的原则一是要有氧运动,那种可以连续性的有节奏的运动。不是一运动就上气不接下气的爆发性的运动,那叫无氧运动。糖尿病患者要参加的是有氧运动,比如散步、慢跑、游泳、做操、打球、跳绳,包括周末爬山,只要不是很剧烈就可以。

运动的时候,选择鞋子一定要舒适、宽松、软底

的,要不容易脱出去,绑带的那种。去运动的时候,特别是夏天,不要赤脚走在石子、鹅卵石上。因为糖尿病患者有时候感觉比较麻木,在走时觉得很好,其实回来皮肤已经破掉了。

不要为了降血糖拼命地运动,这样血糖反而会高。要求每天保证半小时中等强度的运动,一周最起码有5次,150分钟的运动时间要保证。这样降糖的效果是很明显的。

糖尿病由什么引起?

励丽:糖尿病是一种以高血糖为主要特征的代谢性疾病。血糖升高主要有两个原因,胰岛素的缺乏和胰岛素的抵抗。糖尿病主要分为四类:Ⅰ型糖尿病、Ⅱ型糖尿病、妊娠糖尿病,还有特

殊类型的糖尿病。

人群中最常见的是Ⅱ型糖尿病,主要病理生理机制就是胰岛素的缺乏和胰岛素敏感性的下降,引起以高血糖为主要特征的代谢综合征。

为什么老年朋友患糖尿病的概率高?

励丽:因为器官随着年龄的增长在退化。糖尿病主要是胰岛β细胞功能减退,随着年龄的增长,或者原来就有遗传背景,或者生活方式不太健康,胰岛β细胞随着年龄的增长慢慢凋亡,凋亡到一定的

时候,造成胰岛素的分泌缺陷。因为中老年人容易肥胖,肥胖会引起胰岛素敏感性下降或者胰岛素的抵抗,这两个就是造成糖尿病血糖升高的根本原因。所以中老年人一定要当心血糖的问题。

多久测一次血糖?

陈艳曙:患者查出患糖尿病的初期,一天测三四次,掌握规律,等到血糖控制稳定后,每周测一至两次就可以,在空腹或者餐后后进行血糖测试。

励丽:血糖不稳定的

时候测试频率也要高一点,比如每天测4次。在打胰岛素的病人血糖检测也要勤一点。如果糖尿病患者出现像感冒、拉肚子等意外状态的时候,血糖也要测勤一点。

糖尿病的早期症状:“三多一少”

励丽:糖尿病的典型症状是“三多一少”:多饮、多尿、多食、体重减轻。其实除了Ⅰ型糖尿病,一开始起病血糖就很高,“三多一少”的症状会比较明显。很多的Ⅱ型糖尿病,起病的时候血糖稍微有一点点偏高的时候,这些典型的症状不明显,可能会表现出其他的症状。比如视力减退,皮肤感染不容易好、很容易感冒、感染

或者出现烂脚的症状。

但有一些Ⅱ型糖尿病的病人最早期的时候甚至在餐前有低血糖的表现。这是因为Ⅱ型糖尿病初期的时候,胰岛素的分泌高峰的延迟,胰岛素的分泌高峰延迟了,食物消化了但是胰岛素的水平还很高,就造成了餐前低血糖的症状。

怀孕28周后要特别注意妊娠期糖尿病

励丽:孕妇怀孕特别是28周以后,血糖就会很容易升高。主要原因是妊娠阶段是胰岛素拮抗激素分泌增多。妊娠之后就胖,胰岛素的敏感性也下降了。正常的孕妇也是通过拮抗的分泌胰岛素,来抵消胰岛素的抵抗,让血糖维持在正常的范围。一旦β细胞的能力弱一点,它产生的胰岛素的量不足以抗衡胰岛素的抵抗,不能把它克服掉的话血糖就要升高。

妊娠糖尿病该怎么办?健康的饮食、适量的运动,妊娠糖尿病的准妈妈都要做到。除了药物

治疗,口服药一般是不用的,因为妊娠血糖的要求比一般的血糖要求还要高。一般要求空腹血糖要小于5.3,餐后2小时的血糖是从第一口饭算起。如果通过生活方式的干预不能达到这样一个目标,就需要胰岛素的治疗,这样对宝宝是没有影响的。

如果血糖不控制好,一直在比较高的状态,在怀孕期间的早产率、死胎率各种各样的意外情况要比正常人要多得多。第二,宝宝可能是一个巨大儿,以前传说当中的“九斤姑娘”其实是不健康的。

糖尿病人除血糖外其他指标也很重要

励丽:要有综合的管理,血糖、血压、血脂、体重要控制好,还要有健康的生活方式。除了平常的微量血糖的监测以外,建议患者每三个月到医院做一个糖化血红蛋白,糖化血红蛋白是这一段时间的平均血糖水平。我们可以点面结合来看这个人的血糖控制得怎么样。一般要求糖化血红蛋白最好是在7以下。

糖尿病合并高血压,血

压要控制在高压140、低压80以下。低密度脂蛋白,化验单会显示LDLC,这个指标与动脉粥样硬化相关,动脉粥样硬化会引起中风、心梗、血管堵塞。

血脂管理也很重要,低密度脂蛋白要小于2.6毫摩尔/升。体重也有一个体重指数,体重以公斤为单位,公斤/身高(以米为单位)/身高的平方,体重指数如果是>24就是超重,>28就是肥胖。

40岁以上的朋友体检最好查下血糖

陈艳曙:预防糖尿病首先要有一个健康的生活方式,要合理饮食、适度的运动。合理饮食要根据我们身高体重,或者体力活动的情况来控制食物的总能量。要有均衡的膳食,各种各样的食品都要吃,

但是要控制数量。每天也要有适量的运动,进行有规律的有氧运动。

有一些病人有轻度血糖升高的时候,可以没有任何的症状。所以40岁以上年龄群的朋友,体检的时候最好查一下血糖。

小胖墩易患糖尿病,要多运动

励丽:儿童糖尿病主要有两类。一是Ⅰ型糖尿病,是因为自身免疫、环境、遗传的问题。但主要是Ⅱ型糖尿病,主要与生活方式有关,吃得多动得少。运动太

少,体质减弱。另外很多小孩子喜欢吃洋快餐、喝饮料、玩电脑、看电视。Ⅱ型糖尿病型糖尿病完全可以预防,饮食合理,多运动,不要把小孩养成小胖墩。

糖尿病患者用餐要三定

陈艳曙:得了糖尿病之后每餐吃多少?自己一个手掌的量,就是手掌的厚度和大小。

再选一些升糖指数低的食物,还要定时、定量、定餐。这是糖尿病饮食治疗的一些原则问题。比方我们每天的主食,每天的三大营养物质一定要有:碳水化合物、脂肪、蛋白质,我们按比例来摄取。碳水化合物55%~60%,蛋白质15%~20%,脂肪是25%~30%。主食可以粗粮、杂粮加进去一点,可以混进

去稍微多吃一点,也可以用少食多餐的方法。

蔬菜一般菜叶子比较多的菜是不需要控制的,想吃多少就多少。要控制的是炒菜的油和盐。所以蔬菜能生吃的就生吃,能凉拌就凉拌,实在要炒就少放点油,蒸煮也可以。青瓜、西红柿都是糖分比较低的蔬菜。另外,白颜色的肉比红颜色的肉好一点,里面的脂肪含量更低。鸡肉、鸭肉是白色的,吃海鲜、鱼比肉要好。

糖尿病患者不能吃单糖

励丽:平时有些患者觉得得了糖尿病就一点甜的都不能吃了,其实这个说法是个错误的。我们日常所说的糖,包括单糖、多糖、双糖等。糖尿病患者不能吃的是单糖,单糖类的像白砂糖、葡萄糖、

蜂蜜、饮料要尽量避免。有些饮料中含有葡萄糖和白砂糖的成分,大家也不要吃。但是像米饭、土豆、番薯、玉米、山药这些食物中含有的糖属于多糖,可以食用,并且能为我们的身体提供能量。

糖尿病的高危人群有哪些?

励丽:有糖尿病家族史的,患糖尿病的几率高。因为Ⅱ型糖尿病是有遗传倾向的,Ⅰ型糖尿病有遗传、环境、免疫三方面的因素对其有影响。有家族史的要当心。

第二类人群就是中老年人。第三类是有高血

压、高脂血症、冠心病的人群。第四类是女性在怀孕的时候有妊娠糖尿病的病史,甚至在怀孕阶段打过胰岛素的。大多数妊娠糖尿病的妇女,生孩子以后可以恢复正常,但如果这个病史,发生的概率会比平常的人要高得多。

喝盐水能降血糖是误传

励丽:健康的饮食我们要每天盐的摄入量在6克以下,糖尿病患者一定要低盐低糖,高纤维素的清淡饮食,这是

我们总的原则。而且从理论和实践上来说,根本没有一个吃盐降血糖的理论依据,而且盐能促进糖的吸收。

糖尿病患者冬天需注意哪些事项?

励丽:首先要做好保暖。因为寒冷的季节,是诱发心脑血管疾病的一个原因。其次饮食要当心,很多人冬天会吃高汤,糖尿病患者是不建议吃的。因为高汤内可能有很多高嘌呤、高脂肪。如果你要吃火锅,建议吃清汤,不是高汤。冬天注意两点:一是饮食要控制,二是运动要注意,其实运动最好的时间是餐后一小时。

陈艳曙:打胰岛素的病人,如果要去户外活动或者去旅游,胰岛素一定要带着走,放在保温袋里面,因为外面的气温太冷了,胰岛素

冷冻了就失效没用了。

还有一点刚才我们谈到糖尿病足保护的问题。每天要洗脚,洗脚的时候一定要注意察看皮肤,洗完脚以后一定要擦干,特别是趾缝里面,比较潮湿的地方一定要擦。最好用淡颜色的毛巾,这样一旦有血渍,马上就可以发现。现在冬天,皮肤很容易干裂,最好洗好脚以后擦一点润肤霜,但是趾缝里面就不要擦了。

另外冬天千万不要用热水袋,而是用电热毯来保暖足部。因为糖尿病患者感觉很脆化,热水袋温度很高,容易烫伤。

如果您有疑问需要解答,有问题需要投诉,可通过如下方式与我们的平台取得联系并获得帮助:1.电脑登录宁波民生e点通(www.nb8185.com)后在“问民生”栏目留言;2.手机登录3g.nb8185.com留言;3.@宁波民生e点通,或关注同名微信(nb81850)后留言;4.拨打热线电话:81850000。



手机网站



微博



微信