

糖尿病

的预防与治疗方法



近年来,随着生活水平的不断提高,人们的饮食结构不断发生变化,加上运动量减少,家族遗传等原因,使得糖尿病成为生活中比较常见的一种疾病,并且多发生在中老年人身上。糖尿病对人类的危害很大,可并发心脑血管,肾脏,视网膜等器官的病变,造成人们生活质量下降,劳动力丧失,寿命缩短。因此提高对糖尿病的认识,以及对糖尿病的早期预防和及时治疗有着极其重要的意义。糖尿病是一种终生性疾病,一旦患病,难以治愈,但如果在专科医师的指导下,正确治疗,进行包括饮食、运动、降糖药物在内的综合疗法,进行终身性治疗,绝大多数患者可以如正常人一样生活、工作、颐养天年。

目前,大多数的糖尿病患者多依靠药物治疗。但是,糖尿病是一种典型的慢性病,长期服用一种药物体会对它产生抵抗力,从而降低疗效。因此,治疗糖尿病最好的方法是药物治疗与合理的控制饮食相结合。糖尿病患者的饮食原则是既控制饮食又保证营养充足。一般应注意以下几点:

◆**低钠高纤维素饮食:** 高钠饮食可增加血容量,诱发高血压,增加心脏负担,引起动脉粥样硬化,加重糖尿病并发症。所以,糖尿

病人应以低钠饮食为宜,每日食盐量控制在3克以内。油脂每日食用一克,多选用植物油。而可溶解的纤维素有利于改善脂肪、胆固醇和糖的代谢,并能减轻体重,可以适量多吃这类食物。

◆**限富含淀粉食品和忌高糖食品:** 主食中粗粮所占的比例应大于细粮,因为富含淀粉的食品(大米、白面、薯类、豆类、谷类),进入人体以后,主要分解为碳水化合物,它虽是机体热量的主要来源,但因其可直接转化为糖,因此必须限量。否则,病情将无法控制。糖尿病患者忌食糖(白糖、红糖、葡萄糖、水果糖、麦芽糖、奶糖、巧克力、蜂蜜)、糖类制品(蜜饯、水果罐头、各种含糖饮料、含糖糕点、果酱、果脯)。因为这些食品可导致血糖水平迅速上升,直接加重病情,干扰糖尿病的治疗。所以,必须禁止食用。多食含维生素C和B族维生素高且糖含量在0.3%以下的蔬菜。

◆**限制脂肪类和蛋白质的摄入量:** 糖尿病本身就是由于胰岛素分泌的绝对或相对不足引起的糖、脂肪和蛋白质代谢的紊乱。又因糖尿病易于合并动脉粥样硬化和心脑血管疾病。所以,必须严格限制动物内脏、蛋黄、鱼子、肥肉、鱿鱼、虾、蟹黄等多脂类和高胆固醇

食品的摄入,以免加重脂质代谢紊乱,发生高脂血症,糖尿病易于合并糖尿病性肾病,而过量的摄入蛋白质会增加肾脏的负担。所以说,糖尿病患者的蛋白质摄入应适量。美国糖尿病学会建议糖尿病患者每日蛋白质摄入量应限制在每千克体重0.8克以内为宜。

◆**忌辛辣食物:** 糖尿病患者多消谷善饥、烦渴多饮,阴虚为本、燥热为标,而辛辣食品如辣椒、生姜、芥末、胡椒等性质温热,易耗伤阴液,加重燥热,故糖尿病患者应忌食这类调味品。

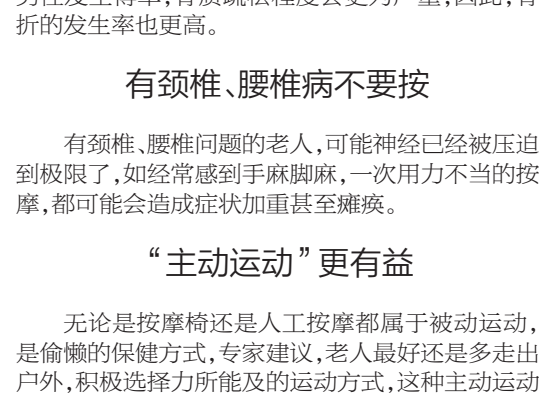
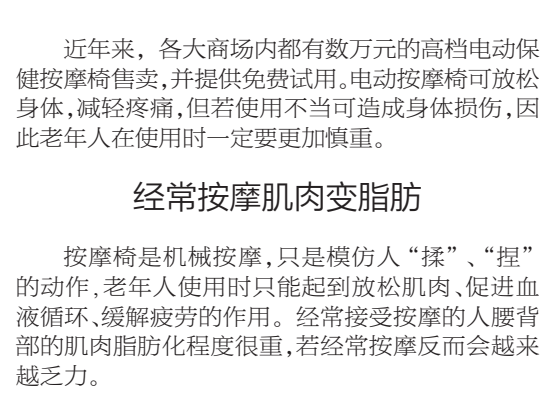
◆**远离烟酒:** 酒性辛热,可直接干扰机体的能量代谢,加重病情。在服用降糖药的同时,如果饮酒,可使血糖骤降,诱发低血糖,影响治疗。此外,乙醇可以加快降糖药的代谢,使其半衰期明显缩短,影响药物的疗效。因此,糖尿病患者必须忌酒。

合理的运动能给糖尿病患者带来许多益处,通过运动可以增加心肺功能使全身代谢旺盛降低血糖水平,增加胰岛素的作用,预防并发症的发生发展。通过运动可以降低体重,还可预防糖尿病的发生。对每一位具体病人而言,能否运动,选择何种方式运动,需根据自身身体状况、病情来决定。运动的方式多种

多样,可以与自己的家人一起打羽毛球、乒乓球、篮球,或者跳跳交谊舞蹈,慢跑等。对于许多老年糖尿病病人来说,散步是一项合适的运动方式,尤其是在进食后,适当的运动可以帮助降低血糖水平。

对糖尿病的防治不能待确诊后才给予重视,更应该随时警惕,提早防范,不暴饮暴食,生活有规律,吃饭要细嚼慢咽,多吃蔬菜。少熬夜,再忙再累,也要注意安排好休息时间。熬夜会打乱身体工作流程,使胰岛素分泌失去规律或反应不及时,糖的分解代谢失常。尤其是高危人群(如有遗传家族史,高血压、高脂血症及肥胖,45岁以上及更年期妇女等),更应从日常生活做起,改掉各种不良习惯,定期检查血糖、血脂、血压及测量体重。

老年人应当慎用按摩椅



近年来,各大商场内都有数万元的高档电动保健按摩椅售卖,并提供免费试用。电动按摩椅可放松身体,减轻疼痛,但若使用不当可造成身体损伤,因此老年人在使用时一定要更加慎重。

经常按摩肌肉变脂肪

按摩椅是机械按摩,只是模仿人“揉”、“捏”的动作,老年人使用时只能起到放松肌肉、促进血液循环、缓解疲劳的作用。经常接受按摩的人腰背部的肌肉脂肪化程度很重,若经常按摩反而会越来越乏力。

老年人有骨质疏松慎用

和年轻人相比,老年人还有一个风险——骨质疏松,不宜使用按摩椅。随着年龄的增长,老人几乎都有骨质疏松问题,特别是女性,她们的骨质疏松比男性发生得早,骨质疏松程度会更为严重,因此,骨折的发生率也更高。

有颈椎、腰椎病不要按

有颈椎、腰椎问题的老人,可能神经已经被压迫到极限了,如经常感到手麻脚麻,一次用力不当的按摩,都可能会造成症状加重甚至瘫痪。

“主动运动”更有益

无论是按摩椅还是人工按摩都属于被动运动,是偷懒的保健方式,专家建议,老人最好还是多走出户外,积极选择力所能及的运动方式,这种主动运动对身体更加有益。

专家建议与其花大价钱买按摩椅,不妨留意一下身边的小东西,它们很多都是天然的保健器械。因此老人按摩可以选这些:

按摩锤或按摩棒: 这些属于局部按摩工具且是手工操作,可以控制力度及部位。(注意:不要随意对脊柱进行敲击。)

圆头梳: 每天看电视时用梳子(不要选择梳齿尖利的梳子)梳梳头或梳手心,可以改善血液循环、刺激穴位、强身祛病。梳手时手心最好涂一层护肤油脂。

圆珠笔: 可以在医生的指导下,用没有装笔芯的圆珠笔头刺激常见的穴位来强身健体。由于老人皮肤破损不宜愈合,按压时力度不宜过大,有糖尿病的老人皮肤破损愈合更加困难,最好不要使用这种保健方式。

吹风机: 关节痛的时候用吹风机的热风吹一吹疼痛部位,可使局部血管扩张,促进血液循环,缓解疼痛。使用时间要短,不要在吹风机上搭毛巾或布,可能会造成温度过高,发生意外。

金色花海

采蜜忙

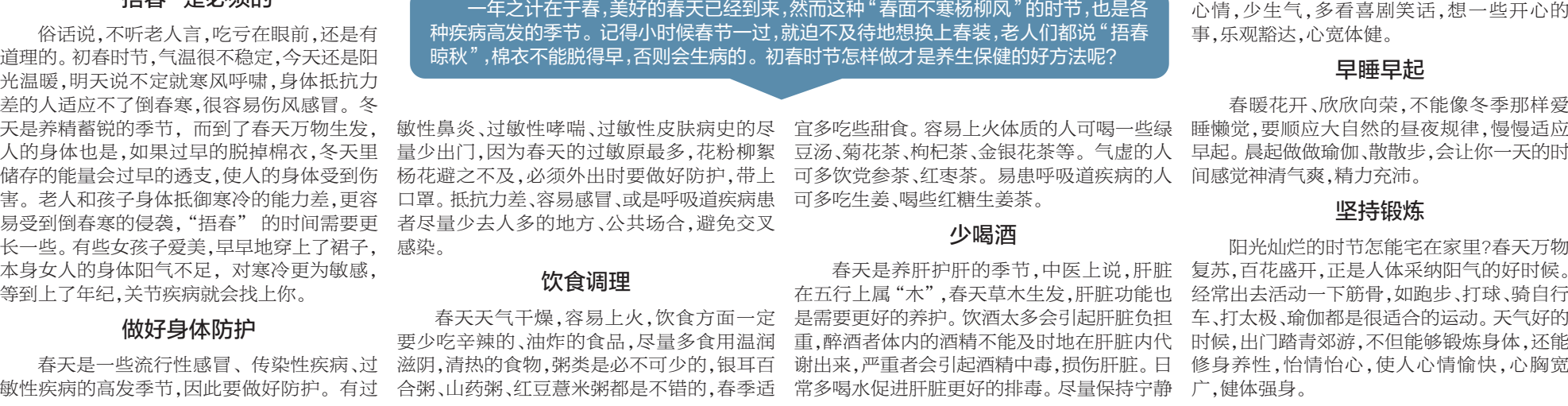


3月14日,来自安徽的蜂农在湖北省潜江市龙湾镇的油菜花地里放养蜜蜂。

早春时节,湖北省潜江市20多万亩油菜花长势好、流蜜足,来自全国各地的400多名养蜂专业户在此收获“甜蜜”。

■新华社发 吴燕军 摄

“捂春晾秋”春天养生小常识



“捂春”是必须的

俗话说,不听老人言,吃亏在眼前,还是有道理的。初春时节,气温很不稳定,今天还是阳光温暖,明天说不定就寒风呼啸,身体抵抗力差的人适应不了倒春寒,很容易伤风感冒。冬天是养精蓄锐的季节,而到了春天万物生发,人的身体也是,如果过早的脱掉棉衣,冬天里储存的能量会过早的透支,使人的身体受到伤害。老人和孩子身体抵御寒冷的能力差,更容易受到倒春寒的侵袭,“捂春”的时间需要更长一些。有些女孩子爱美,早早地穿上了裙子,本身女人的身体阳气不足,对寒冷更为敏感,等到了上年纪,关节疾病就会找上你。

做好身体防护

春天是一些流行性感冒、传染性疾病、过敏性疾病的高发季节,因此要做好防护。有过

一年之计在于春,美好的春天已经到来,然而这种“春面不寒杨柳风”的时节,也是各种疾病高发的季节。记得小时候春节一过,就迫不及待地想换上春装,老人们都说“捂春晾秋”,棉衣不能脱得早,否则会生病的。初春时节怎样做才是养生保健的好方法呢?

敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性皮肤病史的尽量少出门,因为春天的过敏原最多,花粉柳絮杨花避之不及,必须外出时要做好防护,带上口罩。抵抗力差、容易感冒、或是呼吸道疾病患者尽量少去人多的地方、公共场合,避免交叉感染。

饮食调理

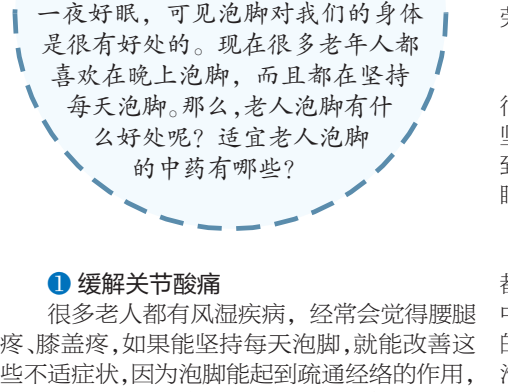
春天天气干燥,容易上火,饮食方面一定要少吃辛辣的、油炸的食品,尽量多食用温润滋阴,清热食物,粥类是必不可少的,银耳百合粥、山药粥、红豆薏米粥都是不错的,春季适

宜多吃些甜食。容易上火体质的人可喝一些绿豆汤、菊花茶、枸杞茶、金银花茶等。气虚的人可多饮党参茶、红枣茶。易患呼吸道疾病的人可多吃生姜、喝些红糖生姜茶。

少喝酒

春天是养肝护肝的季节,中医上说,肝脏在五行上属“木”,春天草木生发,肝脏功能也是需要更好的养护。饮酒太多会引起肝脏负担重,醉酒者体内的酒精不能及时地在肝脏内代谢出来,严重者会引起酒精中毒,损伤肝脏。日常多喝水促进肝脏更好的排毒。尽量保持宁静

老年人泡脚好处多



春季万物复苏,是一个适宜进补的好季节,有很多老人都会选择在春季进补。泡过脚的人都知道,泡完脚后会觉得整个人变轻松了不少,而且一夜好眠,可见泡脚对我们的身体是很有好处的。现在很多老人都喜欢在晚上泡脚,而且都在坚持每天泡脚。那么,老人泡脚有什么好处呢?适宜老人泡脚的中药有哪些?

① 缓解关节酸痛

很多老人都有风湿疾病,经常会觉得腰腿疼、膝盖疼,如果能坚持每天泡脚,就能改善这些不适症状,因为泡脚能起到疏通经络的作用,经络通了,也就不痛了。而且,在泡脚的过程中,能去除体内的寒气,从而缓解关节酸痛症状。

② 提高睡眠质量

年纪大的人,精气神儿比不上年轻人,所以容易觉得疲劳,晚上睡眠质量也比较差,比如睡

眠时间短、多梦等。泡脚的话,不仅可以缓解疲劳,还可以让老年朋友一觉睡到大天亮。

③ 温暖身体

老年人,身体血液循环功能会比较差,所以很多老年朋友会发现自己四肢冰凉、畏寒怕冷。坚持每天泡脚的话,可以促进血液循环,从而起到温暖身体的作用。而且身体变得温暖的话,睡眠质量会更好。

④ 调理内分泌

人的足部有着很多的穴位,而且每个穴位都与自己的五脏六腑息息相关,在泡脚的过程中,可以刺激这些穴位,进而起到调理五脏六腑的作用,而很多脏器都会分泌激素,所以,通过泡脚,可以起到调理内分泌的效果。

树枯根先竭,人老脚先衰;诸病从寒起,寒从足下生;春天泡脚,升阳固脱;夏天泡脚,除湿去暑;秋天泡脚,肺腑润养;冬天泡脚,藏精温肾;热水泡脚,如吃补药;中药泡脚,胜吃补药;天天吃只羊,不如中药泡脚再上床。中药泡脚可

晨起喝水益处大



水是身体机能很重要养分之一,每天适量喝水,可以帮助人体输送养分,帮助调节体温、消化吸收、废物排泄及维持体液酸碱平衡。

尤其在早上起床后,适量喝杯水,对身体更有助于健康:

① 人在睡眠中,水分会代谢蒸发,当身体水分不足的时候,代谢率会下降,所以起床后喝水,可及时补充水分,提高基础代谢率,脂肪也会随之燃烧,有助减肥。

② 清晨饮水特别容易被身体吸收并输送至全身,有助血液净化、循环、滋润肌肤。

③ 早上起床后先喝杯水,可以刺激肠胃蠕动,软化大便且预防便秘,并且可以把日夜累积在肠道内的毒素排出体外,而空腹饮水有利尿作用,所以清起床后即饮水,不久后就有尿意了。

④ 起床后喝杯水可以把前一晚吃进的盐分,快速排出体外,预防高血压及心血管疾病。

⑤ 早上喝杯水,能快速排空胃肠道吸收,有利血液稀释,从而降低血压,预防高血压、动脉硬化。

⑥ 早晨喝杯水可利尿、稀释尿液,且使尿酸盐不易结晶、沉积,可预防泌尿系统结石或感染。

早上起床后空腹时可先喝杯温开水或常温开水(冰的不要)喝约500CC左右,可分次慢慢喝,会让身体机能更健康,肌肤也会更加水润。

专家提示

喝水选这些

淡盐水 对于咽喉肿痛、便秘者有一定帮助,但现代人钠摄入量过多,不主张喝淡盐水。

蜂蜜水 适合体虚、便秘的人群,但湿热重、痰液多、糖尿病患者和肥胖的人均不宜。

柠檬水 可以补充维生素,对胆囊结石患者有帮助,但胃酸过多的人不宜。

茶叶水 虽然有降脂功效,但不宜空腹饮用,特别是缺铁性贫血者不宜。