

■ 专家提醒 ■

糖友春节三注意

每年在节前就有不少糖友开始“纠结”如何过春节,面对美食的诱惑,亲友的劝说,或多或少会热量超标造成血糖增高。亲友团聚,觥筹交错在所难免,因此就会引起生活习惯和饮食结构的改变,随之而来就是春节假期后,不少糖尿病患者因血糖变化过大,甚至出现糖尿病急性并发症、心脑血管病而要住院治疗。在这里我给大家提个醒,使糖尿病朋友既能享受美食又能快乐、安全地过春节。

一、注意保持合理的饮食。节日里,糖友会不经意间进食一些零食,特别是坚果

类如瓜子、花生、开心果等,这些坚果富含油脂,热量高,食用后会引引起血糖增高,因此不宜多吃。如果在餐前食用了一些零食,进餐时一定要减一些主食。三餐尽量准时,宜清淡。

赴宴时面对高热量、高脂肪、高糖的食品,略做品尝后尽可能敬而远之,选择一些清淡的热量低的菜品,避免超量。在宴会上为了不扫大家的兴致,可少量饮用干红或啤酒,不建议喝高度白酒,最好不喝酒,或以茶代酒。不要吸烟或者不要长时间在烟雾缭绕的环境里驻留,以防

血压增高和诱发心绞痛。

二、注意保持规律的生活起居,按时服药,做好日常血糖监测。节日期间不要因朋友和家庭聚会、参加娱乐活动而影响正常的生活起居,过度兴奋、过度疲劳以及熬夜都会造成内分泌紊乱而影响血糖。要保证充足的睡眠,也要保持愉悦的心情。药物按医嘱服用,更不能因为过节而停止胰岛素注射。节日的血糖监测比平常更重要。

三、注意保暖预防感冒。室外活动多的患者或外出旅游的朋友要注意手足及暴露部位的保暖,特别是合并糖



尿病外周神经病变和下肢动脉硬化患者,更应注意,以免引发糖尿病足坏疽的发生。到人群拥挤的场所要佩戴口罩,一旦患上感冒应尽快在医生的指导下调整治疗方案。

石家庄市第三医院内分泌科主任医师 贺彩果

健康微博

四种情况别硬撑

新浪微博:①疲劳时别硬撑:否则会积劳成疾,百病缠身。②患病时别硬撑:如果对头痛发热、咳嗽、乏力等症状不重视,强忍下去将酿成重症。③起居别硬撑:晚上头昏思睡时,不可强行用咖啡、浓茶刺激神经,以免引发神经衰弱、高血压等。④饮食不可硬撑:口渴就马上喝水,饿了就赶紧进食。

中医的虚分很多种,最常见的气虚血虚总是相伴存在的,因为“气虚则不能生血,血虚则无以化气”。人要健康,就要气血双补,补气养血,这就是中医“阴阳平衡”的具体体现:气是阳,血是阴,气血不虚的时候,人的身体就处于“阴阳平衡”状态。阿胶即有气血双补之功。

为适应现代人们生活节奏的加快和生活品质的提高,石家庄华鹏药业有限公司根据传统中医流传的名医古方,经多名业内专家研究

生产的阿胶糕,避免了服用前需要打粉、烱化等繁琐的步骤,以阿胶、黑芝麻、核桃仁、黄酒为主要原料制成了即食阿胶食品,近日又新增生产了红枣配方的阿胶糕。用制药的标准生产可直接食用的阿胶糕,经河北省食品检验院检测,各项指标均符合国家标准。华鹏阿胶糕使用自厂生产的纯阿胶熬制,不添加防腐剂,真材实料。为回馈老年报读者,现购买阿胶糕500克一盒可免费获赠250克产品一盒。本次活动优惠力度大,

数量有限,先到先得。70岁及以上老人购买正装阿胶糕,三环内免费送货。

华鹏药业阿胶糕体验店地址:石市东风路与建设大街交叉口,西行约200米路北,金正君庭底商109号,市内乘2、33、36、39、92路公交车,水务集团下车。

石家庄市永辉超市民心店、北辰店、小马店、东胜店、西美店优惠销售活动火热同步进行中。

电话:0311-82056313、18632155306

经典阿胶糕新春巨惠

散步时把手臂甩起来

把手臂甩起来的散步姿势不仅可以增强骨骼功能,还能预防跌倒和防治一些慢性病。

美国芝加哥大学生物力学专家史蒂文斯主持的一项研究发现,行走时保持手臂静止不动和摆臂行走的代谢率有很大差异。散步时摆臂可以让行走的效率更高,相当于以加快20%的速度或身背10千克背包行走。同时,正确的摆臂姿势可以起到维持身体平衡,协调步频,提高腿部动作的效果。摆臂散步时,两臂随步伐节奏做较大幅度摆动,可增强骨关节和胸腔功能,防止摔倒,防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。



建议老人散步时选择“钟摆式”摆臂,正确方式为:肩部放松,两臂各弯曲约成90度,两手半握拳,自然摆动,前摆时稍向内,后摆时稍向外。摆动的幅度不要太大,用力不要过猛。散步速度以每分钟60~90步为宜,每天不超过半小时。

杜勇/文

脉管病的康复使者

——脉管病专家吴同保回答患者提出的问题

*** 患者问:**什么是血栓性静脉炎,这种病是怎么引起的?

*** 吴主任答:**血栓性静脉炎是一种常见的周围血管疾病,和脉管炎一样都属于周围血管病的范畴。此病多与职业有关,从事长期站立或受寒冻潮湿机会较多的工作人员易得这种病;也有部分病人因静脉输液不当以及手术后、妊娠期、产后、静脉曲张和长期卧床的病人易患此病。

*** 患者问:**血栓性静脉炎有哪些表现,得不到及时的治疗会怎么样?

*** 吴主任答:**血栓性静脉炎多发于下肢(但也有上肢和胸腹部的。)临床表现下肢可有肿胀及行动困难,局部有烧灼感、胀痛感、沉重感和深部钝痛。可有发热及全身不适,局部有红斑片块,类似丹青样红斑,如手掌大小,尤其在红斑片块中央有皮肤硬结、压痛,其结节的上下均有条索状结节的静脉血栓形成,常在静脉曲张的患者中并发。红斑逐渐变为紫红或暗红斑块,愈后留有色素沉着。患有血栓性静脉炎的同时,如果得不到及时的治疗,一般的患病一年以上可伴随动脉同时受损,形成脉管炎,也叫混合性血管病。

*** 患者问:**得了这种病的病人应该怎样护理,在饮食上有什么注意事项?

*** 吴主任答:**患有血栓性静脉炎的病人应卧床休息,并且将下肢抬高15厘米,可以帮助静脉血回流。在肿胀较明显的小腿处及足部可用弹力绷带包扎。病人应忌烟酒和生冷刺激性食物及黏性食物。

*** 患者问:**得了血栓性静脉炎手术治疗可以吗?

*** 吴主任回答:**由于大隐静脉血栓形成,有少数病人很有可能并发肺栓塞,因而有人主张手术治疗,但手术治疗弊端不少,一是:手术难度大。二是:易合并感染,延长病程。三是:易导致其他静脉血栓形成。所以最好利用药物保守治疗。利用中药内服,外洗,外敷治疗静脉炎,效果显著。

温馨提示:

如果你是周围血管病(脉管病)患者,没关系,也不要着急,周围血管病并不是什么怪病,要有信心,吴同保主任经过几代人的共同努力,多年的研究攻关,发现治疗周围血管疾病的有效治疗方法(采用纯中药内服、外洗、外敷特色治疗周围血管疾病)已取得了很好的效果。可以帮你走出困境,渡过难关!!!

专家介绍



坐诊时间:周一、五全天、周二下午、周三、四、六上午

联系电话:87339678—800718232125312

地址:体育南大街187号中石化建医院

乘车路线:乘6、16、26、77、177、1环2路省地震局下车路东十二化建小区内

*1997年中国中医药专家赴欧洲考察研讨会论文获得二等奖
*世界中医药学会授予名医勋章

*《河北中医》杂志邀请编辑
*中华中医药学会会员
*中华中医药学会周围血管病分会委员

*河北省中医药学会会员
*河北省中医药学会周围血管病分会常务委员

采用搜风通络,散寒止痛,益气行血,活血破血,祛腐生新等一整套辩证施治的方法,研制出了《蜈蚣通脉汤治疗周围血管病临床研究》(该课题已申报河北省科技攻关计划项目)及外用回阳膏,全蝎膏,乳沸散等多种药物,或内服,或外洗,或创面外撒,对脉管病的治疗效果达到了很高的水平。