

夏季控糖注意八点

1. 预防低血糖。夏季天气炎热,许多糖友食欲会减退,进食减少,而且出汗量会较多,身体的能量消耗也比较快,在没有及时补充食物的情况下会出现低血糖症状。糖友外出活动时,最好随身携带糖块、小点心等含糖食物,及时补充糖分。

2. 多喝水。夏季出汗多,易发生脱水,且当血糖较高时,排尿增多,糖友更易脱水。因此,糖友夏季应多喝水,如白开水、矿泉水、无糖冰茶、柠檬水等不含咖啡因的饮料。而且要勤补水,不要等渴了再喝水,每天饮水量应达到1000-1500毫升,养成“定时饮水,不渴也饮”的好习惯。

3. 预防中暑。气温升高,糖友应警惕发生中暑。中暑症状包括:头晕眼花或昏倒、过量出汗、肌肉痉挛、皮肤发冷潮湿、头痛、心跳加快,同时可能伴有恶心。如果出现任何上述症状,糖友应立即到阴凉处,大量饮用凉白开或不含糖饮料。必要时及时就医。

4. 适度运动。在夏季,有运动条件的患者应选择有一定耐力的、持续缓慢的运动,这样可避免因剧烈运动导致低血糖或血糖升高。建议糖友餐后半小时选择阴凉处进行运动,气温较高时避免运动。运动强度和时间都应量力而行。总体上坚持低强度运动,表现为运动后无汗或有适度出汗,脉搏变化可以适应,人有较轻松的感觉。不宜在饱餐后或饥饿时运动。

5. 不过量进食冷饮、瓜果。糖友夏季不宜过量进食冷饮、瓜果,否则易导致胃肠炎或高血糖。在血糖平稳的前提下(空腹血糖 $<7\text{mmol/L}$,餐后2小时血糖 $6-10\text{mmol/L}$)可以进食少量中、低升糖指数($\text{GI}<70$)的水果。

6. 监测血糖。糖友应每周监测2-3天血糖,包括空腹血糖及三餐后2小时血糖,部分糖友需加测下餐前及夜间血糖,掌握血糖情况,如出现血糖波动,及时与医生沟通,如出现心慌、大汗、饥饿感等不适,随时监测血糖。

7. 做好皮肤防护。夏季紫外线强烈,糖友出门要做好防晒,以免出现日晒伤。血糖高的糖友更易发生不同程度的溃疡等皮肤问题,由于夏季出汗多,男性糖友腹股沟等部位易发生念珠菌感染,女性糖友易发生



尿路感染。尤其是长期卧床的糖友,应注意勤翻身和皮肤清洁,避免压疮。做好足部清洁护理,让脚部多透气,定期检查脚部是否出现感染等。

8. 注意药品存放。使用胰岛素的糖友要注意,切勿将胰岛素放在温度过高或过低的地方,外出时可使用专用的胰岛素保温杯或者便携式保温冰箱。

石家庄市第二医院糖尿病科 康文媛

夏季易面瘫 做好三点可避免



有的人清晨洗脸、漱口时突然发现一侧面颊动作不灵、嘴巴歪斜,这时就要警惕面瘫。面神经麻痹俗称面瘫,以面部表情肌群运动功能障碍为特征,一般表现为口眼歪斜,患者往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓腮等动作都无法完成。

引起面瘫的原因很多,那么如何预防面瘫呢?

1. 避免空调、电扇直吹身体。遇到大风和低温天气,出门时要轻拍、轻按面部、耳后、颈部的一些重要穴位,增加御寒能力。

2. 饮食均衡。多吃水果蔬菜等高纤维食物,多吃鸡蛋、大豆等高质量蛋白质食物。忌烟酒、戒辛辣食物及咖啡等。

3. 以乐观平和的精神状态面对工作和生活。减轻心理压力,避免过度劳累。面部出现麻木等不适,应及时就医。

李晓龙/文

如何正确认识老人听力损失

当声音传导通路的任意环节出问题,人们就不能准确地听到声音,出现听力损失。很多人上了年纪后听力就会下降,但不是所有老人都能意识到自己的听力问题。那么,老年人常见的听力损失有哪些?出现听力损失怎么办?

两种常见的听力损失

1. 神经性耳聋。神经性耳聋与年纪增大后生理机能的退化、药物使用不当等因素有关。老年人高发的高血压、糖尿病、高脂血症等都会影响到耳蜗的供血和营养支持,因此增龄是导致听力损伤的重要原因。

2. 传导性耳聋。传导性耳聋主要与居住环境、健康意识、医疗条件等因素有关。很多老人在年轻时患病,没有得到积极治疗而遗留中耳炎,引起传导性耳聋。

听力损失有哪些特点

听力损失有两大特点:一是两个耳朵都发病,且病程进行缓慢,与单耳突发的听力下降相比,更不易被察觉;



二是多以高频损失为主,即能听到低频音节,但听不到高频的,汉语中辅音频率偏高,元音频率偏低,所以就可能将“卖白菜”听成“谈恋爱”的情况。

很多听损老人总说自己能听见,但别人只要一追问,就会发现他其实听不准。

另外,也有老人觉得“上了年纪听不准很正常”,不会关注听力问题。年龄较轻、文化程度较高、有配偶及听损程度较轻的老人受听力下降的影响更小,所以更容易误报。

出现听力损失怎么办

如果老人出现听力损失但自己无意识,就会导致沟通不畅,尤其是当老人没听懂,但自以为懂了的时候,特别容易给出错误反馈,引发误解,

久而久之就会影响老人正常社交,所以还是应该做到早察觉、早治疗。

目前,很多老人对听损的重视程度不够,应该加强这方面的健康知识教育。家人与老人交流时,要关注他们是否有“问东答西”“打岔”“嗓门过大”等现象,一旦发现就要及时采取措施。

老人也要尽量做到以下两点:

1. 按时测听力。听力检测可以让老人了解听力损失程度、听损性质、可以采取的措施等。老人应该每2至3年检测一次听力,可以用手机程序进行简单的听力测试,尽早发现听损问题。

2. 有问题早诊治。若检查发现传导性损失,需及时治疗。若是神经性损失,首先不必太过惊慌,以免错信“神药”,造成伤害;其次,要保持良好状态,做好健康管理,少接触噪声,养成良好的睡眠习惯;最后,及时采取干预手段,如佩戴助听器、植入人工耳蜗等,尽量保证生活不受影响。

陈曦/文

专家提醒

长期眼干 或是风湿病作乱

最近,周女士因长期眼干就诊,眼科却建议她到风湿科就诊,结果周女士被确诊为干燥综合征。当出现眼痛、视力下降、眼球充血、流泪畏光等症状时,也可能是患了风湿免疫性疾病,如干燥综合征、强直性脊柱炎、白塞病等。

干燥综合征是由于泪腺受到自身抗体的损害致病人眼干、眼内异物感甚至视物模糊、晨起睁眼困难、结膜炎。强直性脊柱炎表现为脊柱关节痛,另一常见症状就是眼葡萄膜炎,表现为急性眼痛、畏光、流泪、视力下降。白塞病除反复口腔溃疡,也会出现眼部疼痛、畏光、有异物感、视物模糊等。反复出现眼疾的患者,如伴多关节疼痛、腰痛、口干、耳鸣、听力下降、皮疹等,请及时到风湿科排查。

武汉市中心医院肾病风湿科副主任医师 鹿艳红

得了高血压 肾脏会受损

得了高血压,对肾脏主要造成以下这些损害:

1. 缺血。高血压导致肾动脉、肾小血管出现硬化,管腔变窄,血液流通不畅,肾脏就会出现缺血。

2. 浓缩功能受损。在缺血缺氧的基础上,肾脏浓缩尿液的功能就会受损。外在表现是,患者会觉得起夜上厕所的次数莫名其妙地增多了。

3. 肾小球过滤效果变差。肾小球受到损害,过滤尿液的效果越来越差,尿中会出现本不该有的蛋白、红细胞等。随着肾单位的逐渐减少,肾脏功能受损,最终可出现肾功能衰竭。

另外,肾功能受到损害,会进一步影响到全身健康。

李茜/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台