

# 寒冷季节,糖尿病患者要注意些啥? 这份糖友过冬贴士请收好



进入冬季,天气寒冷,气温波动,是心脑血管疾病、呼吸道感染、糖尿病足、血糖波动的高发时节,如何安全度过寒冷时节是糖友们非常关注的问题。非常时期应注意哪些事项?平稳度过寒冬谨防哪些意外?不妨听听内分泌科医生怎么说。

## 及时补充水分,身体不适尽快就诊

江南大学附属医院(无锡四院)内分泌代谢科毛春谱副主任医师介绍,当下时节最应警惕心脑血管发生异常。气温较低时,人体交感神经兴奋性高,引起血管收缩,易诱发心脑血管疾病。糖友若出现胸闷、胸

痛、头晕、肢体活动不良、口角歪斜等心脑血管事件征象,需及时就诊。另外注意及时补充水分,最好是养成定时喝水的习惯。

生活中多多注意,尽量避免呼吸道感染。寒冷时节呼吸道感染发生率增高,糖尿病患者

尤其是血糖控制不佳的患者发生呼吸道感染的几率更高,建议糖友关注天气变化,及时添衣,注意保暖,尽量少去人群聚集的地方,外出戴口罩,减少与呼吸道感染患者接触,若发生呼吸道感染要及时诊治,避免感染加重。

## 泡脚要密切关注水温

对糖友来说,糖尿病足是十分可怕的并发症。毛春谱介绍,寒冷时节皮肤干燥,容易引起皮肤瘙痒及干裂,尤其是下肢皮肤,建议糖友洗澡或泡脚后可用尿素霜局部涂抹,保持皮肤湿润,减轻瘙痒症状,避免足部干裂。许多糖友喜欢泡脚,需要注意的是,泡脚时需密切关注水温,合并周

围神经病变的糖尿病患者温度感觉减退,即使泡脚水温过高也难以感觉到,容易发生烫伤,进而引起糖尿病足感染,建议糖友泡脚时可先用手试一下水温或由家人帮忙调控水温。同时避免用热水袋或直接烤火取暖。每日自查足部,对于足底等难以观察到的地方可使用镜子,发现足部胼胝、破

溃等情况,及时由糖尿病足医生进行专业处理,避免自行用剪刀剪趾甲、胼胝,可尝试用锉刀打磨。

日常生活中,除了规律服药,还要勤查血糖。血糖监测是控制血糖的重要途径,建议糖友定期监测空腹及餐后血糖并记录,每3月监测糖化血红蛋白,控制血糖在目标范围内。

## 适当运动,注意防跌倒

控制饮食及规律运动对糖友来说非常重要。喝酒、饮食过量等都容易引起血糖波动,糖友需注意饮食均衡,控制总量,避免暴饮暴食。另外,酒精可抑制肝糖输出,使用胰岛素的糖友需尽量避免饮酒,以免发生低血糖。运动是糖尿病治疗的基础,有助于降低血糖、增强心肺

功能、增强肌肉力量等。运动时间宜晚不宜早,不建议清晨空腹运动,因为空腹运动易发生低血糖,且清晨温度较低,交感神经兴奋,容易发生心脑血管事件。建议糖友餐后一小时开始运动,此时血糖升高,运动有助于降低餐后血糖,减少血糖波动。需要注意的是合并严重视网膜病

变、肾脏病变、心脑血管疾病的糖友不适合运动。

当然,冬季如果遇到雨雪天气,外出时需注意防跌倒,糖尿病患者容易合并骨质疏松,跌倒后可发生骨折,影响健康及生活质量。糖友们也需适当晒太阳,必要时补充钙剂和维生素D。

(晚报记者 蓝田)

# 节食的教训

退休后压力骤减,生活开始自由散“慢”,老肚腩毫无羁绊,日渐隆起,穿了20年的裤子终因腰围渐宽而不得不或弃之或改之。更有事实说话:今年体检体重超标好几公斤,医生说B超提示已出现“脂肪肝趋势”。

国庆假期受邀赴朋友家小聚,两年不见的朋友体态匀称、神清气爽,原先虚胖的模样如今再无踪影。询问后方知其坚持去健身房锻炼、坚持晚餐不进米面主食已四年,持之以恒,成效显著。针对我之现状朋友给出“节食”良方:早饭、中饭按部就班正常进食,晚餐不食米面,以荤素搭配菜肴或水果替代,谓之“有节制节食”。当日回家说干就干,按既定方针处理了所谓的晚饭。节食头两天晚上总觉得胃里空落落的,自第三天始“空胃”感觉消失,两周后自我感觉凸起的肚腩正在慢慢收缩,不免窃喜。

坚持一个月后的某日午夜醒来,人体器官开始努力工作,“空胃”感觉立刻袭来,起床添食饼干两片才得以“二度入睡”。此后一如既往晚餐节食,直到两个月后的又一个凌晨3点醒来,胃里无货“空磨”

而导致剧烈疼痛,思付着坚持三小时到天明就是“胜利”。然而剧烈的胃痛令人口泛清水,不时欲呕吐而致心跳加快,难受至极,可谓大半辈子从未经历的苦难,床上折腾两小时非但未见好转反而愈加严重,不得已起床提前吃了半顿早饭才算“安顿”。这一天整日里胃痛,整个人蜷着身子提不起神,内心激烈斗争:如此节食到底是有助健康还是自我摧残?终于在傍晚有了决定:新米熬粥,滋养脾胃——因为伤不起!随后五天胃部仍疼痛,虽未加重但不见好转,至第六天傍晚开始二次思想斗争:如胃痛症状不减,又没药物干预,且不小病熬成大病?活作!遂决定第七天就诊。奇迹发生了!第七天情况大为好转,痛感明显减弱,足以证明前六天的调养是有效的、方法是正确的。

“有节制节食”宣告失败,一日三餐恢复如初,然而持续两月的“节食”值得反思。首先,我的早餐是五谷杂粮,有含金量但缺少“卡路里”,比不上人家牛奶、面包、鸡蛋等食品的能量足;其次,我的午餐通常是两小块瘦肉或鱼虾外

加点素菜,比不上人家的丰盛;再者,11月正值民间开始“贴秋膘”的季节,初冬时节北风乍起,身生寒意全靠“卡路里”来御寒,而我逆时而行——“刮膘”。

伤胃一时,养胃千日!在修复胃黏膜的日子里偶见一档中华文化类节目,北京中医药大学知名老中医以“天之道”“地之道”“人之道”解答了“节食”“素食”等问题。所谓“天之道”即顺应四季而饮食,《黄帝内经》有言“顺时则生,逆时则亡”;“地之道”则指因地制宜,在一方山水吃一方美食,异地食材过度食用不得;“人之道”是关键,任何生活方式都得因人而异,适合他人的、行之有效的节食良方未必适用自身。对照老中医的一番箴言,我之“有节制节食”错误是显而易见的,教训是深刻的。

切肤之痛换来的经验值得分享。老年人若要保持“身”态平衡,千万不能如我一般“以身试法”,只有顺应自然,日常生活中做到三“适”(适当控制饮食,坚持适度锻炼,探索一套适合自身健康的养生方法)才是关键所在。

(胡怡亭)



## 无锡“互联网+微护”助力居家医疗

随着无锡“全光网城市”建设和“智慧城市”建设对千家万户的深度覆盖,地方医疗机构创新推出了“互联网+微护”服务,聚合社会优质资源,由爱心社工、专业医护人员通过“线上申请、线下服务”,为高龄者、失能者、空巢者等有居家护理需求的特殊人群提供便捷、实惠的上门护理,此举解决了部分民生难点、疑点问题,丰富了居家医疗内容。据了解,“微护”包括康复治疗、生活介护、精神慰藉、养老咨询、健康教育等服务,还提供互联网平台的全过程追溯功能。图为15日上午,蠡景护理站站长孙雪娣在指导居民宋女士用微信申请“微护”服务。

(周晓慷 摄影报道)

## 脑病在线

### 告别偏头痛远离止痛药

李女士:我得偏头痛8年了,每次都痛得恨不得用头撞墙,还恶心、呕吐,这是怎么了?

魏江磊:偏头痛发作时可伴有自主神经功能紊乱,出现恶心、呕吐、面色苍白、出汗、腹泻等迷走神经激惹现象。头痛停止,呕吐也将停止。

中药活血止痛是治疗偏头痛常用方法,但我认为完整的活血应该包含“理气+化瘀+通络”三个方面。此外,病人告别偏头痛后,还须远离声光电刺激。

### 帕金森面具脸吓哭孙女 导引术来帮忙

范老伯:我叔叔65岁,得帕金森7年。双手抖、身体僵,还出现了“面具脸”。有一次我5岁的侄女都吓哭了,孩子从此不再愿意亲近他,叔叔既失落又难过,帕金森病该如何治?

魏江磊:目前还没有改善这一情况的药物,但通过帕金森FIX特色诊疗体系外治部分的导引术,能改善这种情况。可以让病人保持上身和颈部正直,先紧闭口、眼,数秒后,睁眼怒目、张口;然后放松闭眼微笑,坚持数秒。每天反复训练,面具脸很快就能改善。

魏江磊:易可中医医院创始人、上海曙光医院神经内科原主任、中华中医药学会脑病分会副主任委员,对帕金森病、三叉神经痛、偏头痛深有研究。

## 谈骨论筋

### 腰椎间盘突出且慢刀刀 颈肩腰腿痛怪筋不怪骨

赵阿姨:我患腰椎间盘突出20年,走路一瘸一拐,因为腰痛得厉害,痛的时候靠拄拐杖走路,腿都没力气,像踩棉花一样,甚至连睡觉都翻不了身,怎么办?

易可中医医院骨科筋伤中心王杰主任:大量研究发现,大多数颈肩腰腿痛不是骨头问题而是筋(肌肉、韧带、筋膜等)的问题,临床上近九成患者不必手术。在治疗上要理顺筋骨,让筋骨保持平衡,关键是在疼痛发生时及早治疗,自然就能大大降低手术率。

对于这类疾病的治疗,易可中医医院骨科“筋伤中心”通过三阶段治筋体系,有效解决了如何使药物直达病灶、营养神经根、消除无菌性炎症、松解粘连组织等问题,解决了治筋难题;治筋后还要养筋,这样才能防止复发。如可以做易筋经等中医疗法,如今不少患者治疗后自觉在家做,深受患者欢迎。

(江南)