

饭后测血糖 注意滋养脚 增强免疫力

“三大宝”助老人轻松过秋



A 把餐后血糖降下来

健康提示:

饮食适量,监测血糖

立秋过后,天气渐渐凉爽,人们的饭量渐增,摄入的热量也随之增加,很容易引起血糖升高。寒意刺激交感神经使体内的儿茶酚胺类物质分泌增多,也可能造成血糖的升高和波动。所以,秋天要特别注意监测餐后血糖,平时只关注空腹血糖的患者更该如此。

医生建议:

秋季饮食过多和过少都不妥当。秋季宜选择水分较多以及一些生津润燥、清热通便、滋肾润肺的果蔬,如黄瓜、菠菜、西红柿等。采用清蒸、清煮、清炖等烹调方式。

同时,糖友们一定要及时监测血糖,科学用药,防止出现急性并发症。血糖波动大的患者,在现有降糖用药方案的基础上,可在医生的指导下加服帮助控糖和防止并发症效果显著的胰岛素增敏剂,如太罗。

作为目前中国唯一拥有化合物自主知识产权的2型糖尿病治疗药物,太罗是唯一获得过国家技术发明奖二等奖的专利新药。每日只需1片,即可提供24小时血糖的稳定控制,且服药时间不受饮食限制,在使用方便性上具有优势。不仅如此,太罗在提高胰岛素敏感性的同时,能有效改善胰岛素抵抗,保护胰岛β细胞,减少和延缓糖尿病并发症等作用。

立秋过

后,天气渐渐凉爽,人们的饭量渐增,摄入的热量也随之增加,很容易引起血糖升高。寒意刺激交感神经使体内的儿茶酚胺类物质分泌增多,也可能造成血糖的升高和波动。所以,秋天要特别注意监测餐后血糖,平时只关注空腹血糖的患者更该如此。

话说一阵秋雨一阵寒,虽是立秋才没几天,早晚间仍有了凉意。临床统计显示:糖尿病患者秋冬季节住院的比例是春夏季的2—3倍。因此,糖尿病专家提示,糖尿病患者可从现在开始就要做好三件事,控制好血糖,严防并发症,亦可安全度过这个“多事之秋”。

C 千万别感染

健康提示:

防寒保暖,增强免疫

秋天早晚温差大,容易发生感冒等疾病。免疫力本就不高的糖尿病患者更易发生感染,如呼吸道感染、尿路感染、妇科感染等。这都会引起血糖升高,反过来也会加重感染。糖友一定要高度警惕,尤其是老年患者常伴有高血压、高血脂等,继发感染后病情会加重,血糖易升高,甚至诱发糖尿病酮症酸中毒。

医生建议:糖尿病患者要注意保暖,讲究个人卫生和防护,避免交叉感染;平时要多锻炼,适当吃点能增强免疫功能的东西,可增强抵抗力。如果发现感染,建议马上到医院就诊,不要擅自用药。

(本版稿件据新华社)

B 护好你的脚

健康提示:

注意保养,滋润双足

秋季皮肤容易干燥脱皮,进而发生破损,这是糖尿病患者的大忌,如果对足部护理不当,会让微小的创口迅速发展成糖尿病足。

医生建议:

要积极控制好血糖并保护双脚。每天用温水洗脚,不要使用刺激性肥皂,水温不超过40℃,防止烫伤双脚;泡脚时间不宜过长,最好在5—10分钟之间;洗后轻轻擦干,保持皮肤干爽。

还可用润滑乳液或营养霜来防止皮肤干燥、皲裂。经常检查足部是否有皮肤裂伤、擦伤或水泡、红肿、蚊虫叮咬伤等,一旦发现足部溃疡感染,马上到内分泌科或糖尿病专科处理。

枣庄日报

看房直通车

2013年8月24日

看商铺

看公寓

看住宅

2

3

开始报名啦!

滕州专列

免费乘车 免费看房 免费午餐

候车地点:

市中 (8:00): 枣庄日报社 新城 (8:30): 凤鸣湖 滕州 (9:00): 龙泉广场

免费 报名热线: 0632—3127930 3310553 13406909182