

生活中控糖的简单实用方法

□周胡丽

在现代生活中,随着饮食习惯的改变和生活压力的增加,越来越多的人开始关注自己的健康状况,尤其是血糖的管理。控制血糖不仅对于糖尿病患者至关重要,对于预防糖尿病、心血管疾病等慢性病也有重要意义。然而,很多人对如何科学、合理地控糖存在困惑。本篇文章将介绍几种简单实用的方法,帮助大家在日常生活中有效控制血糖水平,保持健康体魄。

一、饮食调控

1、选择低GI食物:GI食物在消化和吸收过程中缓慢释放糖分,帮助身体平稳处理血糖水平,避免血糖剧烈波动。例如,全谷物食物如燕麦、糙米等,其纤维含量高,不仅有助于降低GI值,还能提供长期的饱腹感。蔬菜也是低GI饮食中的重要组成部分,特别是绿叶蔬菜和非淀粉类蔬菜,如西兰花、菠菜、青椒等,它们既能补充维生素和矿物质,又不会显著增加血糖。此外,豆类如扁豆、黑豆等也是优质的低GI食物,富含蛋白质和纤维,可以作为肉类的替代品,平衡饮食结构,助力血糖管理。

2、合理搭配膳食纤维:膳食纤维的摄入

对于控糖有直接影响。纤维不仅能延缓碳水化合物化合物的吸收,还能促进肠道健康。尤其是可溶性纤维,它能与水结合形成凝胶,减缓食物的消化过程,从而延缓葡萄糖的释放。每天应确保摄入足够的膳食纤维,特别是在主食选择上,多吃富含纤维的食物如糙米、全麦面包,而避免精制谷物。水果中的纤维含量也很丰富,但应注意适量食用,以免摄入过多的果糖。同时,在饮食中加入如亚麻籽、奇亚籽等富含纤维的种子,也能进一步提升膳食纤维的摄入量,帮助平稳血糖。

3、控制糖类和精制碳水化合物化合物的摄入:糖类和精制碳水化合物化合物的摄入应当严格控制。这些食物如白糖、糕点、含糖饮料等,在食用后会迅速分解成葡萄糖,导致血糖迅速升高。因此,减少这类食物的摄入尤为重要。可以尝试用天然甜味的水果来代替甜点,如苹果、蓝莓等,这些水果不仅甜度适中,还富含维生素和抗氧化剂,有助于整体健康。在烹饪和饮食中,逐渐减少白糖的使用,转而采用如肉桂、香草等天然调味品增加风味,减少对糖分的依赖。此外,精制碳水化合物如白米饭、白面包等也应减少摄入,建议用糙米、全

麦面包等替代,确保血糖的平稳释放。

二、增加体力活动

1、坚持规律运动:运动是控制血糖最有效的方法之一。运动可以促进胰岛素的敏感性,帮助肌肉更好地利用血糖。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑自行车或游泳,这些运动能有效改善血糖代谢,同时增强心肺功能。

2、结合力量训练:除了有氧运动,力量训练也对控糖有积极作用。力量训练可以增加肌肉量,而肌肉是消耗葡萄糖的主要器官。通过增加肌肉量,可以提高基础代谢率,帮助控制血糖。每周进行两到三次的力量训练,如哑铃训练、俯卧撑等,能有效辅助血糖管理。

3、日常小运动量的累积:生活中一些小的运动习惯,如步行、爬楼梯、站立办公等,也能在日常生活中逐步累积运动量。即使是短暂的活动,如饭后散步,都能帮助身体更好地调节血糖,避免餐后血糖飙升。

三、健康的生活习惯

1、保持良好的睡眠:睡眠不足与血糖失衡有密切关系。长期睡眠不足会导致胰岛素抵抗,增加糖尿病的风险。因此,保持每晚

7-8小时的优质睡眠,对于控糖至关重要。为了提高睡眠质量,建议规律作息,避免睡前饮用含咖啡因的饮料,营造一个安静舒适的睡眠环境。

2、减压与放松:压力会引起体内应激激素的分泌,从而导致血糖升高。为了更好地控制血糖,建议采用一些减压方法,如冥想、深呼吸练习或听音乐等放松技巧,帮助缓解压力,保持身心平衡。

3、定期监测血糖:定期监测血糖是了解自身血糖控制情况的关键。通过自我监测,可以及时发现血糖异常,采取相应措施进行调整。此外,建议定期进行健康体检,了解其他健康指标,确保全方位掌握自己的健康状况。

总的来说,通过合理的饮食调控、适量的运动以及健康的生活习惯,控糖生活并不是一项复杂的任务。只要我们在日常生活中注意实践这些简单实用的方法,我们就能有效控制血糖水平,预防相关疾病的发生,从而保持健康的生活方式。希望本文所提供的建议能够帮助大家更好地管理血糖,从而拥有更健康的生活。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)

永久起搏器术后的生活小贴士

□张燕 刘枫 周艳芳

在植入永久起搏器植入手术后,许多患者会面临术后生活中的一些疑虑和挑战。起搏器的主要功能是帮助心脏维持正常的节律,然而,患者在日常生活中需要了解如何正确护理起搏器,避免可能的干扰源,并保持健康的生活习惯,以确保起搏器的最佳功能。本文将为患者提供一些实用的小贴士,帮助他们更好地适应和管理术后的生活。

一、起搏器术后护理

1、手术部位的护理:术后,手术切口处可能会有轻微的疼痛和肿胀,这是正常的愈合反应。患者应保持切口干燥,并避免在恢复初期用力按压或拉扯该区域。如果切口出现异常红肿、渗出或其他感染迹象,应及时就医。

2、恢复期的活动安排起搏器植入后,患者应在医生的指导下逐步恢复日常活动。术后前几周,应避免提重物或进行剧烈运动,以免影响起搏器的稳定性。轻度的日常活动,如散步,是有益的,但在进行任何新活动前,最好咨询医生的意见。

3、起搏器检查:医生通常会安排定期的随访,以确保起搏器正常运作,并调整其设置以适应患者的身体状况。患者应遵循医生的

建议,按时进行检查,并及时报告任何不适感或异常现象。

二、生活中的注意事项

为了确保起搏器的长期有效性,患者应注重养成健康的生活习惯,保持良好的身体状态。

1、避免电磁干扰:电磁干扰可能影响起搏器的正常功能,患者在日常生活中应注意避免长时间接触高强度电磁场。例如,患者在使用手机时,应将手机尽量远离起搏器植入侧,并尽量减少长时间的通话。此外,家用电器如微波炉、电热毯、感应炉等,也应保持一定距离,以降低可能的干扰风险。值得注意的是,日常生活中的大部分电器对起搏器的影响微乎其微,但强磁场环境,如MRI检查,仍需提前告知医务人员并采取相应防护措施。

2、旅行和出行:对于起搏器患者来说,应做好旅行前的准备工作。首先,建议随身携带起搏器识别卡,以便在紧急情况下,医护人员能够迅速了解患者的病史和起搏器信息。在机场或火车站通过安检时,应提前向安检人员说明情况,避免直接通过金属探测门,因

为这些设备可能短暂干扰起搏器的正常工作。在进行安全检查时,可以选择手动检查或其他非电磁检测方式。此外,旅行前应咨询医生,了解在不同气候条件或高海拔地区旅行时,如何管理起搏器的使用。

3、运动和锻炼:虽然起搏器植入后大多数运动都是安全的,但患者仍需选择适度的运动方式。低强度的有氧运动,如步行、游泳和瑜伽,有助于保持心脏健康,同时不对起搏器产生过多负担。对于喜欢健身的患者,建议在医生的指导下,逐步增加运动强度,避免直接对起搏器区域施加压力的运动,如举重或拳击。为了确保安全,患者应随时关注自身的身体反应,如感到不适,应立即停止运动并联系医生。此外,运动后适当的休息和恢复也是保障起搏器长期稳定的重要环节。

三、健康生活习惯的养成

1、饮食管理:起搏器患者应保持均衡的饮食,摄入足够的营养以支持心脏健康。低盐、低脂饮食有助于减少心血管负担,而富含纤维和维生素的食物则有助于维持整体健康。避免高盐、高糖、高脂肪的饮食,控制体重,降低心脏疾病的风险。

2、定期监测身体状况:定期进行健康检查有助于及时发现并处理潜在的健康问题,从而预防可能的并发症。同时,患者应保持足够的睡眠和休息,以促进身体的恢复和维持良好的精神状态。

3、心理调适:起搏器的植入可能会对患者的心理状态产生一定的影响。患者应积极面对这一改变,接受心理辅导或参加支持小组,寻求家人和朋友的支持,帮助自己更好地适应术后的生活。保持积极的心态,有助于改善整体健康状况,增强生活质量。

总的来说,永久起搏器的植入为许多心脏病患者带来了新的生命希望,但术后的生活调整同样重要。通过科学的护理、适当的生活调整和健康的生活习惯,患者可以在术后恢复期内逐渐恢复正常生活,并继续享受高质量的生活。遵循医生的指导,定期进行随访和检查,积极面对起搏器带来的改变,都是确保起搏器功能正常、维持心脏健康的重要措施。让我们以积极的心态迎接生活中的每一个新挑战,与起搏器相伴,共享健康与快乐。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)

慢性肾脏病的科学防治策略

□石艳平

近日,50多岁的刘先生接受体检,被诊断为慢性肾脏病。他非常疑惑,跟医生交流地时候,无奈地说道:“我平时也没有特别不舒服的地方,慢性肾脏病到底是怎么患上的呢?”医生听罢,认真回答说:“慢性肾脏病这个病发病隐匿,长期可处于无症状的状态,所以不太容易被早期诊断。”目前,慢性肾脏病已经成为我国重大公共健康问题之一。据报告,在过去的十年里,世界范围内的慢性肾脏病患病率稳步上升。现阶段,我国慢性肾脏病的发病率高达10.8%,患者人数超过1亿。但是遗憾的是,我国民众对于慢性肾脏病的知晓率非常低,这导致了患者在确诊时已经处于中晚期阶段,已经失去了防治疾病进展的最佳时期。对于慢性肾脏病,重点在于科学防治。方可守护“肾”命。下面,给大家介绍一下。

一、什么是慢性肾脏病

慢性肾脏病是各种原因引起的肾脏结构或功能异常≥3个月,包括出现肾损伤标志或有肾移植病史,伴或不伴肾小球滤过率(GFR)下降,或不明原因的GFR下降(<60ml/min)≥3个月。

二、慢性肾脏病的高危人群有哪些

在以下这些人群中,患上慢性肾脏病的风险将明显增加。具体而言:①高血糖;②高血压;③有肾脏病家族史;④长期大量服用药物,比如止痛药或者含有马兜铃酸等的中药等;⑤患有高尿酸/痛风的患者;⑥有尿路感染、结石梗阻等肾脏病史;⑦长时间不喝水、经常憋尿;⑧长期吸烟;⑨作息不规律,经常熬夜;⑩患有感染性疾病,比如慢性乙型肝炎、慢性丙型肝炎等;⑪血液系统疾病,比如浆细胞病、淋巴瘤等。⑫免疫性疾病,比如系统性红斑狼疮、干燥综合征。

三、哪些症状,需要提高警惕

慢性肾脏病的发病及发展过程中常有一些信号,一旦出现水肿、高血压、少尿或者尿尿、多尿及夜尿、血尿、泡沫尿、腰酸腰痛以及其他系统症状(比如恶心呕吐、精神萎靡、食欲不振、乏力、面色苍白、贫血等)临床表现,应该要提高重视,尽快入院,以明确病因。

四、怀疑慢性肾脏病,需要哪些检查

慢性肾脏病早期时,并没有特别的临床表现,需要借助临床医学手段,方可得到确诊。一旦经病理、血检、尿检以及肾脏彩超等

影像学检查,明确肾脏出现了不可逆损伤,往往意味着慢性肾脏病的发生。

1、尿液检查。包括尿常规、各种尿微量蛋白的检查等。比如通过分析尿微量蛋白的水平情况下,初步判断患者的病变部位是以肾小球还是肾小管为主。

2、肾功能检查。比如对肌酐、尿酸、尿素氮、尿蛋白、内生肌酐清除率等进行测定,能够指导诊断肾小球、肾小管等病情,同时还可以判断疗效及预后。

3、影像学检查。比如肾脏超声检查、同位素扫描、CT、MRI等。

4、肾活检。该方法是慢性肾脏病检查的金标准,能够精准了解病变的类型和轻重,并指导治疗。

五、如何治疗慢性肾脏病

慢性肾脏病需要较长时间的个性化治疗,还需要重视病情管理,以积极预防和治疗并发症。具体的治疗策略包括:

1、对因治疗。积极治疗原发病,严格控制血压,严格控制饮食,纠正肾性贫血,治疗钙磷代谢障碍,对症支持治疗等。

2、肾脏替代疗法。比如血液透析、腹膜透

析和肾移植等。

六、保护肾脏,我们应该怎么做

2024年3月14日是第十九个世界肾脏日,今年的主题是:“人人享有肾脏健康-促进医疗屏风,优化用药实践”,旨在呼吁大众加强对肾脏健康的认知,更好地呵护肾脏。因此,大家在生活中应该提高对慢性肾脏的预防认知,掌握相关的预防策略。

1、定期体检。普通人群每年应开展关于肾脏方面的体检,比如肾功能、尿检等。高危人群应该重视动态筛查尿常规、肾功能等。

2、定期检测血糖、血压,控制原发病。

3、避免滥用药物,以免引发肾毒性。

4、低盐低脂,戒烟戒酒,适当多喝水,不要经常憋尿。

5、坚持体育锻炼,适当运动,避免肥胖,保持充足睡眠,合理作息,防止过度劳累。

总之,慢性肾脏病的危害性不容忽视,大家应引起高度重视,积极预防,早期发现,规范诊断及治疗,尽可能降低慢性肾脏病的发病率及并发症率,保障肾脏健康。

(作者单位:山东第一医科大学第二附属医院)