

吃低糖水果

糖尿病患者轻松过夏天

编者按:夏天很热,人人都期待假期。糖尿病患者也一样,他们不但要在酷暑中与病魔斗争,还要尽情享受美好的生活。这里,我们特别给大家介绍一些知识,希望能帮您度过一个轻松快乐的夏天。

出门旅行,带个小保温箱

现在糖尿病患者讲究自我管理,用药、测血糖等工作都由自己完成。尽管家里条件比不上医院,但是如果方法得当,天热也能很好地保存药品,安全轻松地度过夏天。

夏天天气高,空气湿度大,药物容易变质,应将治疗糖尿病的药品放在阴凉处保存。胰岛素需要保存在

冰箱的冷藏室中,每次使用前应用双手将其加温,以防止结晶的生成。血糖试纸受潮后会导致检测结果有误差,因此应注意将包装较大的试纸分装使用。从试纸盒中取出试纸后,应及时盖紧盒盖,防止水分进入。

夏天是旅游旺季,糖尿病患者,即使是使用胰岛素的,也能出门远足,享

受生活。但是一定不要忘记妥善保存胰岛素。如果是短期出门(一天以内)的患者,可以将胰岛素笔放在专用的隔热包内携带;如果外出时间较长,需要携带较多的胰岛素时,则最好将胰岛素储存在小保温箱中,但一定要注意别将胰岛素与冰直接接触,以避免药液被冻冻。



被蚊叮了别挠

“嗡——”,夏季最恼人的不光是高温,还有萦绕不绝的蚊虫。蚊虫扰人清梦、传播疾病,对糖尿病患者来说就更是一种威胁。糖尿病患者往往合并周围神经病变,在被蚊虫叮咬之后容易发生皮肤感染。因此,糖尿病患者人在夏季特别要注意做好皮肤防护。

在户外活动或外出旅行时,应提前在皮肤上喷涂驱蚊剂或防蚊剂。如果不小被蚊虫叮咬,局部痒痒明显,可以涂抹清凉油、花露水等,切记不可抓挠,以免引发感染、皮肤溃疡等。

由于天气炎热,夏天出汗较多,糖尿病患者应该尽量选择吸汗、透气、清凉的服装,如纯棉T恤等,同时还应该注意皮肤清洁,以免诱发毛囊炎等皮肤感染。

另外,糖尿病患者夏季还应该特别注意保护足部。由于糖尿病患者多合并有血管并发症和神经病变,因此一旦出现足部破溃,往往长时间难以愈合,甚至有可能发展为足部坏疽,最终导致截肢。每次洗脚后,还应注意擦干皮肤,保持脚趾间的皮肤干燥,避免细菌和霉菌感染。夏季糖尿病患者选择凉鞋时,应该尽量选择足趾不外露且宽松合脚的凉鞋,女性患者尽量不要选择凉鞋。

另外,在户外行走时,糖尿病患者还应该注意避免石子等尖锐硬物划伤足部。在海边沙滩漫步时,一定要穿鞋,以免被沙中的硬物如贝壳等划伤。

老年保健

弓形睡姿更适合老人

提到睡觉的姿势,可能很多老人都没有意识到它的重要性。他们对待睡姿一般都很随意,觉得哪个姿势舒服就采用什么姿势睡觉。其实,睡姿是很有讲究的,尤其对于老人来说,睡姿不仅关系到睡眠质量的高低,而且也对老人的健康有一定的影响。

睡觉时,老人最好采用“卧如弓”的姿势。这个姿势相对来说是一种比较放松的睡姿,有利于人体放松全身的肌肉组织,消除疲劳,帮助胃中食物朝十二指肠方向推动。同时还方便心脏血液回流,减轻心脏负担,避免心脏受压。

尤其是睡觉时爱打鼾的老人,更适合弓形睡姿。他们在打鼾时会因呼吸暂停的情况,如果采用仰卧的姿势,舌根会后坠,本来老人气道的肌肉就比较松弛,很容易引起

气道塌陷,从而导致气道流通不畅,加重打鼾症状。另外,还有一些患特殊疾病的老人,如反流性食管炎,最好也采用弓形睡姿,如果仰卧时间长了,胃液就会上涌,给身体带来不适。至于俯卧的睡姿,基本上是不提倡的,这样会造成对胸部的压迫,当然背部有伤的老人除外。

专家还提醒老人,采用弓形睡姿时,不要抱着头或把手臂枕在头下,双腿最好不要交叉或过度弯曲。因为这样会造成全身肌肉紧张,气血流通不畅,呼吸紧迫,从而导致难以入睡,即使入睡后也会多梦易醒。

专家提供了一个小窍门,老人睡觉时可以在下肢下面垫个薄被子或小枕头,这样有利于血液回流,减轻下肢水肿的症状。

孙倩

女性健康

过了40补充“三元素”

美国哈佛医学院研究报告指出,女性一过40岁,随着身体对各种营养素需求的变化,或多或少都需要补充多种元素,尤其是维生素C、钙和铁。

保护视力多补维生素C。研究人员发现,60岁以下的女性,如果每天至少摄入352毫克维生素C,其患白内障的风险比每天摄入140毫克以下的女性减少57%。由于一些复合维生素里面所含的维生素C含量低于180毫克,因此建议在平常饮食中多吃些富含维生素C的食物,如橙子、西兰花等。只要每天摄入的维生素C含量不超过2000毫克,就是安全的。

补钙有助于维持体力。一颗复合维生素药丸可以为

提供一天所需钙量的1/4。每天需要摄入1000毫克钙,如果你已经过了50岁,每天则需要1200毫克钙。除了从一日三餐中吸收钙元素外,还可以吃点钙片。比较好的选择是,碳酸钙(随餐吃最利于吸收)和柠檬酸钙(吸收最好的钙)。

少量补铁让血液更健康。40岁以上的女性在月经期可以适量补铁,服用含18毫克铁的复合维生素就能有效预防贫血的发生。不过等绝经后,补铁量就要控制在8毫克以下了,因为每月较少的失血量不会消耗你身体里铁的储存。过量补铁导致体内铁元素水平过高,也会带来不良后果,如便秘和恶心等。

魏雅宁

用药须知

正确选择腹泻药

临床上用于治疗腹泻的药物有许多种,包括止泻药、抗生素、肠道菌群调节剂等。它们的作用各异,治疗时需正确选择,以达到最佳的效果。

止泻药:如思密达、易蒙停等,主要作用于肠内壁,可以减慢肠蠕动、延长肠内容物停留时间,使腹泻得到缓解。顾名思义,此类药物的作用只是止泻,纠正的是症状,至于原因可以不管。所以,任何原因造成的腹泻均可使用,但是治标不治本,症状一经消除,就要停止使用,超时服用就会造成便秘。

抗生素:如氟哌酸、泻利停等,使用这类药物的前提是有细菌感染,对于细菌性腹泻,正确使用可以完全治愈。但现在使用的都是广谱抗生素,使用时间过长,不但腹泻纠正不了,反而会加重。这是

因为药物抗菌谱过广杀灭了正常菌群,造成了肠道菌群失调,又重新导致腹泻。此时就需要第三类药物来加入治疗方案了。

肠道菌群调节剂:如整肠生、培菲康等,这是一些对人体有益的活菌,进入肠道后可重建宿主肠道菌群的微生态平衡,以治疗内源和外源微生物引起的肠道感染。但是大剂量使用时也可造成便秘。它还有个弱点是害怕抗生素,所以服用时必须与抗生素间隔2~4小时。

我们怎样使用这些药物才能尽其利而避其害呢?以细菌性腹泻为例,可以先使用抗生素,腹泻严重者加止泻药,同时要补充水和电解质;待腹泻症状得到改善后,停用抗生素和止泻药,加上肠道菌群调节剂,直至痊愈。徐小华

血糖比平时低慎减药

一般来说,在一年四季中,夏天糖尿病患者的血糖处于较低的水平。这主要有四个原因:

第一,夏天人体对抗寒冷的肾上腺激素分泌减少,胰岛素可以更充分地发挥作用;第二,夏天天气闷热,人们普遍食欲不振,糖类的摄入量减少;第三,夏天人们普遍室外活动增多,对血糖的消耗增加;第四,夏天的白天时间较长,天气炎热,容易导致睡眠不足,造成人体内热量耗散,新陈代谢旺盛,消耗的血糖也相对增多。因此,糖尿病患者在测量血糖时,往往发现夏天的血糖较其他季节偏低。

但是,需要强调的是,夏天虽然血糖水平相对较低,但是糖尿病患者绝不能随意停药或减药,必须坚持用药,以免发生意外或使病情加重。如果对药物剂量或种类进行调整,一定要在医师的指导下进行。

对于那些血糖控制特别好的患者,即糖化血红蛋白低于6.5%,应该注意血糖监测。如果出现血糖过低,即空腹、餐前或睡前血糖低于4.4毫摩尔/升(80毫克/分升),餐后2小时血糖低于6.6毫摩尔/升(120毫克/分升),或反复出现低血糖症状,应在医生的指导下及时调整治疗方案。

要夏天谁的生意最好,那要首推卖饮料的了。夏季气温高,人出汗多,体内水分丢失增加,自然要多补充水分了。而对糖尿病患者来说,饮水就更加重要。这是因为,糖尿病患者如果发生脱水,会导致血糖升高,甚至诱发糖尿病急性并发症,危及生命。

另外需要强调的是,糖尿病患者中老年人较多,老年人有个特点,即身体失水后口渴感不如年轻人明显,因此更应该及时主动地补充水分。

夏天是消化道疾病的高发季节,糖尿病患者若不慎发生了胃肠炎、腹泻或呕吐会导

别等渴了再喝水

致人体水和电解质的代谢紊乱,有可能诱发高渗性昏迷。这时,补水对于糖尿病患者来说,就不是解渴,而是救命的问题了。

糖尿病患者到底该怎么补水呢?除了合并有心功能不全或肾功能衰竭的患者,糖尿病患者每天的饮水量应该达到1000~1500毫升左右,超过全天的尿量及出汗总量。如果活动量大,出汗多,还应该补充额外的水分。在炎热的夏天,糖尿病患者必须养成“定时饮水,不渴也饮”的好习惯。

因为身体情况特殊,糖尿病患者补充

水分不能跟正常人一样。宜少量多次饮水,并且以白开水、矿泉水、纯净水或淡茶水为宜,不宜一次性大量饮水,也不宜饮用含糖量较高的饮料,如可乐、酸梅汤、果汁等,更不能吃含糖量很高的冰淇淋、雪糕等冷饮。

另外,夏季天气闷热,容易大量出汗,导致体内“钾”离子丢失。人体缺钾时会感到倦怠乏力,而绿茶中含钾量丰富,同时含有大量的氨基酸,因此夏季饮用淡茶水不仅能够补充水分,还能防暑降温。

本栏目稿件均由纪立农 罗樱樱 撰写

专家提醒

冷却肉比鲜肉好 营养损失少 卫生有保障

鲜鱼、鲜菜、新鲜水果……这年头,只要和“鲜”沾边的东西就是好的。可万事总有例外,清晨宰杀、趁鲜上市的热鲜肉就不上冷却肉。

要想明白为什么,还得先说肉的“出品”过程。牲畜在屠宰以后,需要先进行简单的放血处理,大约4小时后肉质会出现僵化。这时的肉酸度逐渐升高,硬度也变大,看起来质地坚韧,缺少汁液,嚼起来也费劲。而在2~3天后,肉才会自行解僵成熟,质地变得柔软有弹性,而且肉香浓郁。

因此,按照这个过程慢慢成熟的肉自然质地最好。只是由于天气原因,放手不管必然任其腐败。于是,人们在进行了不同的干预措施后,有了热鲜肉、冻鲜肉、冷却肉之分。

所谓热鲜肉,就是只经过第一道



放血处理的肉,其肉质口感,以及营养都很难与“成熟”的肉相提并论。并且,由于贮存温度偏高,加之肉表面潮湿,容易导致大量细菌繁殖,卫生上很难令人放心。

冷冻肉有点像被我们扔到冰箱冷冻室的肉,比热鲜肉的卫生状况要好,但营养上,却不敢恭维。因为在冷

冻过程中,肌肉中的水分会冻成冰晶,损伤细胞膜。这在冷冻状态下固然看不出什么影响,但一旦解冻,就会造成7%的汁液流失,不但蛋白质等营养物质受损,由于失水,风味也会大打折扣。

而冷却肉,在牲畜屠宰后24小时内进行了降温处理,并保证它在0~4摄氏度的恒定温度下进行自然的解僵、成熟。食用前无需解冻,不会产生营养流失,所以不论肉质或营养,都是三种肉品中的佼佼者。更妙的是,在形成冷却肉的过程中,天然水分会有所散失,使得冷却肉表面湿润,因此外加水分很难存留于肌肉内,通常不会形成注水肉。所以建议消费者,在买肉时,最好抛弃“鲜”字概念,选择冷却肉。孙宝忠

育儿宝典

孩子皮肤嫩 别涂化妆品



日前,一小朋友在参加文艺演出结束后,脸上出现红斑,后经医生检查后判断为化妆品使用不当导致皮肤过敏。因此,皮肤科专家告诫父母,切忌给儿童使用成人的化妆品,如果已经使用,小儿皮肤出现疹子、小水泡或红肿、糜烂等过敏反应,应立即停用化妆品,且要尽早去医院诊治。

从生理角度看,孩子的皮肤正处于生长发育阶段,过早使用化妆品,孩子的皮肤会受到刺激。口红是一种含色素较多的化妆品,属化学成分物质,对孩子细腻的口唇有不良刺激。进食

时如不注意,会随食物进入胃肠,影响孩子的胃肠蠕动和排空。

指甲油含有树脂、酯类香料,孩子用手抓食物时,会使指甲油入口,从而影响孩子的血液循环。护肤霜的研制和使用对象主要是成人,所含颗粒比较大,而儿童的皮肤细腻,使用后易堵塞毛孔,影响汗液的排出,容易产生丘疹、红斑、感染等。

让孩子皮肤的保持自然才是最好的,夏季可适当涂些使皮肤凉爽的儿童护肤品,预防痱子;冬春及季节交替时,可在面部、手部涂些儿童

护肤品,保护皮肤。

对于儿童用的沐浴品其性能也要温和,对皮肤和眼睛无刺激性,以不洗去皮肤上固有皮脂为宜。选用品质优良的儿童香波,要多关注产品说明,以温和的咪唑啉型两性表面活性剂配制为佳,香波黏度要高,这样洗发时就不会流入眼内。

儿童香皂一般是“中性”或“富脂”皂,含有护肤作用羊毛脂,选用的表现活性剂水溶性相当低,刺激性也很低。

曾理



怎样使孩子的牙齿变整齐

1.从小就得养成勤漱口、勤刷牙的好习惯。孩子一般都喜欢吃甜食,哺乳期也是以甜食为主。碳水化合物、糖类最容易被口腔内的乳酸杆菌菌腐,产生的酸性物质对牙釉质的损害非常大。为了防止酸的破坏,就当养成饭后漱口或刷牙的习惯。同样道理,临睡前尽量不要给孩子吃东西,如果非得睡前加餐,餐后应漱口或刷牙。

2.定期检查牙齿,及时治疗齿病。一般来说,每隔半年就应带孩子去医院,请口腔科医生仔细检查有无龋齿,有无牙齿生长错乱,以便及时矫正。

3.不要让孩子养成吃手、咬嘴唇或啃衣物等坏毛病,以防咬合关系错乱,影响牙齿的整齐。



健康小贴士

吃黄鳝可降低胆固醇浓度

黄鳝肉嫩鲜美,营养丰富,滋补作用强,所以在我国民间享有“小暑黄鳝赛人参”的美誉,现在吃黄鳝,正是时候。现代研究表明,黄鳝蛋白质含量较高,铁的含量比鲤鱼、黄鱼高一倍以上,并含有多种矿物质和维生素。除了营养丰富外,黄鳝还可降低血液中胆固醇的浓度,防治动脉硬化引起的心血管疾病,对食积不消引起的腹泻也有较好的作用。鲁敏

桑叶泡水防夏季感冒

桑叶味苦甘性寒,有疏散风热、清肺润燥功效,一种药物兼有清、润两种功效。可以选用干桑叶30克泡水,每日一次,也可以与梨皮、杏仁共煮,熬成汤当作茶饮,既可防治感冒,又能养生。陈艳红

睡前两小时喝牛奶

人的排钙高峰期常在进餐后4~5小时,若晚餐过晚,当排钙高峰期到来时,人已上床入睡,久而久之容易形成结石。所以,对于那些习惯以牛奶代替宵夜的人来说,最好在睡前两小时喝,以免给身体带来过度负担。宋新

米饭是最好的催眠剂

米饭是中国人最传统的主食。也许就因为它过于“正统”,所以在宵夜时,很少有人想到它。不过,最新研究却发现,也许米饭才是宵夜的最佳选择,因为它具有很好的“催眠”作用,这一成果受到许多营养学家的支持。研究者表示,米饭能促使大脑释放两种促睡眠的化学物质:色氨酸和血清素,因此让人们更容易入睡。陈瑞