

健康关注

注意7大症状 巧用5个实招

你可以管好自己的血糖

班晓

中国已成为全球糖尿病患者人数最多的国家。最新数据显示，中国糖尿病患者人数已达1.14亿，约占全球糖尿病人总数的1/3，其中2型糖尿病患者占93%—95%。糖尿病虽然无法根治，但只要控制好血糖，糖尿病并不影响生活和工作。如何避免不发病或者推迟糖尿病的发生时间，还要管好自己的血糖。

血糖过高过低都不好

血液中的糖称为血糖，绝大多数情况下都是葡萄糖。体内各组织细胞活动所需的能量大部分来自葡萄糖，所以血糖必须保持一定的水平才能维持体内各器官和组织的需要。正常人在清晨空腹血糖浓度为80—120毫克/分升。空腹血糖浓度超过130毫克/分升称为高血糖。如果血糖浓度超过160—180毫

克/分升，就有一部分葡萄糖随尿排出，这就是糖尿。血糖浓度低于70毫克/分升称为低血糖。

高血糖除了会引发高血压之外，持续高血糖状态还会对人体产生很多危害，而很多糖尿病患者往往都很关心控制血糖的“高”，却忽略了低血糖的危害。临床上经常有这样的现象，患者已经发生低血糖，家属或者本人却仍根据经验继续用降糖药，结果使病情加重。因此，当怀疑低血糖时应立即测定血糖水平，无法测定血糖时要暂时按低血糖来处理。

专家提醒，低血糖比高血糖的危害更加严重。低血糖的反复发生增加了糖尿病并发症风险，尤其是心血管风险。

高血糖的7大症状表现

- 1、极度口渴；
- 2、尿多，皮肤干燥，脱水；
- 3、恶心，呕吐，腹部不适；
- 4、厌食，体重减轻，虚弱无力；
- 5、心跳快速，呼吸深而慢；
- 6、血糖测试值升高；
- 7、尿糖测试呈阳性反应。

远离高血糖的5个方法

- 1、糖和油不要一起吃。导致肥胖的唯一原因，是吃进去的能量大于支出的能量。糖和油都是含能量特别高的食物，如果一起吃，很容易导致收入大于支出。所以进食的时候一定要注意食物里是否有糖又有油，如果是的话尽量少吃。
- 2、水果要选不太熟的。成熟度越高的水果含糖也越多，而成度稍低的水果不但含糖少，里面具有保健价值的营养成分更丰富。
- 3、白粥米饭配芹菜香干。白粥、白米饭等都

属于提升血糖速度快的食物，吃时一定要配一些膳食纤维多、蛋白质丰富的小菜，比如芹菜拌香干。土豆或芋头等淀粉含量高的蔬菜，尽量别蒸着吃，要切成丝炒着吃，以抑制血糖上升。

4、喝饮料加奶别加糖。台湾《康健》杂志刊登的一项实验表明，一杯500毫升的奶茶中含有50克糖，已经达到了人体每天摄入糖的上限。一般100毫升甜饮料中含糖12—13克。如果实在想喝，可以在红茶等饮料中加点鲜奶。

5、对血糖水平了如指掌。医生建议，超过40岁有高血压、血脂异常、肥胖、冠心病、曾有妊娠糖尿病，以及有糖尿病家族史的人应该提高警惕，认真做血糖检查。要像了解体重身高一样对自己血糖水平了如指掌，以便有针对性地采取防治措施，减少罹患糖尿病的风险。

血糖是可以控制的

2013年发布的《美国临床内分泌医师协会糖尿病诊疗路径》明确提出，血糖控制目标包括由患者自我监测确定的空腹及餐后血糖水平，而且提出更严格和更明确的空腹血糖控制目标：空腹或餐前血糖。

中华医学会糖尿病学分会主任委员翁建平指出，医生在为患者治疗的过程中，需要在标准化的基础之上，再配合两个层面的个体化：血糖控制目标的个体化设定及治疗的个体化选择，确保血糖稳定达标，减少并发症的发生。而控制血糖是糖尿病治疗的根本，设立一个科学、合理的血糖目标对于血糖控制尤为重要。对于糖尿病患者来说，首先必须明确血糖控制的目标，其次根据自身情况进行适当调整。

保健园

让孩子“爱上果蔬”

李军

根据相关研究，蔬菜水果中含有很多的植物化学物质，如抗氧化成分、番茄红素、叶黄素、玉米黄质、辣椒红素、芥菜素等，可提高免疫力，降低罹患慢性病的风险。中国营养学会副理事长、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生在“中国健康知识传播激励计划（膳食平衡）——果蔬日启动会”上建议家长，可以在蔬菜水果的采购选择、果蔬餐的制作方面让孩子参与其中，以提高孩子摄入果蔬的兴趣。

佳沛有限公司中国区行销经理庄敬慧表示，家庭的膳食习惯会互相影响，家长应从小帮助孩子养成健康的膳食习惯，在儿童时期养成的口味和膳食习惯将使他们终身受益。帮助每个家庭成员都养成每天摄入足量果蔬的良好膳食习惯，可促进全民大众践行健康的生活方式。

与会专家共同呼吁设立“果蔬日”，倡导每个家庭养成良好的膳食习惯，保持健康。与此同时，还针对不同人群给予了专门的建议：

▲培养孩子从小多吃果蔬能使孩子受益终生，从母亲怀孕开始便应尽可能多摄入不同种类的果蔬，孩子出生6个月后可以适当吃一些果蔬泥作为辅食。

▲摄入充足的果蔬营养除了能帮助青少年的身体发育，还有助于智力的发育。

▲对于上班族，早餐应当吃一些水果，摄入足量维生素能够使人精力充沛；同时，可以用新鲜蔬菜水果代替零食，这不仅能够降低热量的摄入预防肥胖，还能够提供上班族容易缺乏的膳食纤维，促进肠道蠕动。

▲长期在外工作的人（如出租车司机）常选择在外就餐，无形中容易摄入过多的油脂和肉类，更应当增加蔬菜水果的摄入。可以随身携带一些果蔬，在两餐之间食用，果蔬中所含的水分不光能缓解疲劳，还能有效增加饱腹感，减少油脂的摄入，保持膳食平衡。

▲推荐我国成年人每天吃蔬菜300—500克，最好深色蔬菜约占一半，水果200—400克。另外，水果和蔬菜不能相互替代，最好天天吃水果，顿顿有蔬菜，水果蔬菜也要多样化，时令蔬菜的营养价值更好。



健康互联网

房颤使脑卒中患者风险增加五倍

文心

房颤会使脑卒中的风险增加5倍；20%以上的卒中都归因于房颤。但目前房颤患者、公众和很多医生对房颤危害的重视程度远远不够。心脏教育联盟副主席刘文玲在近日举行的第二届中国房颤日活动上指出，房颤导致的脑卒中病情更重，50%以上的患者会致残甚至死亡。抗凝是治疗房颤的重要策略，可有效降低死亡率。

中国工程院院士、中华预防医学会会长、原卫生部副部长王陇德指出，“房颤诱发的脑卒中是可预防、可干预的。国际上最新理念已把降低死亡率、住院率和脑卒中率作为房颤的治疗目标。”他还指出，抗凝治疗减少脑卒中的发生是降低房颤患者死亡率的直接措施，因而应将抗凝治疗作为首要治疗策略。但我国房颤的知晓率和抗凝治疗率还与国外发达国家存在很大的差距。

有数据显示，我国房颤患病人数已超过欧美国家房颤患者的总和。目前我国房颤患病率呈现随年龄增长显著增高的趋势，40—50岁人群的房颤发病率小于0.5%，80岁人群的房颤发病率高达5%—15%，近70%的房颤发生在65岁

到85岁的人群。为此，在近日举行的房颤日活动上，专家呼吁大众应共同关注并提高房颤卒中的预防意识，减轻房颤卒中的危害。

狂欢世界杯也要嗨健康

姬薇

翘首期盼的2014年世界杯来了，中国球迷进入了痛并快乐着的世界杯时间。因时差的缘故，本届世界杯大部分场次依然是在北京时间凌晨进行，持续的缺乏睡眠以及过度亢奋对身体健康影响很大。对于球迷来说，与巴西的时差意味着必须熬夜看球赛，但白天工作学习、夜晚看球的生活对身体是不小的挑战。开赛仅3天，就已传来辽宁和苏州两球迷因看球而猝死的悲剧。为此，医生专家呼吁：再精彩的比赛，也得悠着点。特别是高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱患者、过度疲劳者以及60岁以上老年人、少年儿童等，应合理地安排饮食和看球时间，让世界杯嗨得更健康。

饮食以“清火润肺”为主

不少球迷有边看球边吃宵夜的习惯，冰啤、冰激凌、烧烤、薯片、巧克力等各种冰品和零食在后半夜下肚后，容易造成消化道不适。

对于熬夜看球，睡眠专家建议，可以采取晚饭后先早点睡一会再半夜起来，或者中午适当午睡来补充的方法，以弥补睡眠不足。在饮食上，应以“清火润肺”的原则为主，可以选择菊花、玫瑰花、西瓜等，吃一些容易消化的食品。由于连续看球“伤眼”，可选一些明目的食物，比如：桑葚、决明子、枸杞等。还有些人喜欢看球抽烟，可选一些百合、芦根水等润肺之物。平时多喝水，可选绿茶或枸杞茶，不仅提神，还使人神清气爽。

如果选用柠檬片泡水则更有益：柠檬具有利尿、促进消化与血液循环，缓解头痛的作用，并且其散发出淡淡的香味可使人精神振奋，最好趁热饮，冷了味道会变苦。

45分钟让眼睛休息一次

熬夜对眼睛的伤害可不只是出现“熊猫眼”那么简单。很多熬夜的人会觉得视线越来越模糊，甚至看不清电脑上的字，以为是眼睛有了分泌物，使劲揉上一揉，依然没有缓解。此外，眼肌的疲劳还会导致暂时性的视力下降。如果长期熬

夜、劳累还可能使视力出现骤降，下降幅度最低可至0.1。

专家建议：在熬夜用眼的时候，要保证光线的充足，同时又要不要太刺眼。每隔45分钟，就应该让眼睛得到休息。

看球期间可以多补充富含维生素A和B族维生素的食物，如胡萝卜、韭菜、瘦肉、动物肝脏等，防止视疲劳。

熬夜前先洗脸

一般来说，皮肤在晚10时到11时将进入晚间保养状态。如果连续熬夜，人体内分泌和神经系统的正常循环就会失调，从而引发皮肤干燥、弹性差、晦暗无光、缺乏光泽等问题。而内分泌失调会令皮肤出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。

专家建议：熬夜前一定要记得把脸洗干净，涂抹含有充足水分和养分的乳液。中场休息时可按压眉骨、按压眼周、按摩太阳穴、下眼眶、颧骨下方、轻拍上脸颊、按摩嘴唇，最后以画圈的方式轻拍全脸。晚睡者还可将毛巾、手帕等随身可用的柔软棉织物，用流动自来水冲湿，越凉越好，然后将其敷在面部或眼部，约3至5分钟。

皮肤在得不到充足睡眠的情况下，会出现营养（水分、养分）的过度流失，在晚餐时多补充一些含维生素C或含有胶原蛋白的食物，有利于皮肤恢复弹性和光泽。

几种不发胖又美味的小吃

冰镇糖拌西红柿

比赛开始前几个小时，切几个新鲜西红柿，用白糖拌起来，放进冰箱，比赛中间拿出来吃，鲜甜可口，清凉解暑，营养丰富。

冰镇西瓜

比赛看到胶着状态，如觉无聊，可以享用当季西瓜。

巴旦木（大杏仁）

熬夜看球，啤酒少不了，搭配啤酒的零食也必不可少，但如果真的还是啤酒配炸鸡、膨化食品类零食，恐怕会加重对身体的伤害，不如用健康营养的巴旦木代替垃圾零食。巴旦木富含蛋白质和膳食纤维且不含反式脂肪，一把巴旦木可以补充能

量、呵护心脏健康、缓解饥饿和疲劳，给身体增活力，带来健康零食好心情。

七大类人群不宜熬夜

从事司机、高空作业、精密机床等富有危险性职业的人禁止熬夜看球赛，因为工作需要你保持思维清晰、反应灵敏，这就需要保证有充足的睡眠，不能熬夜。

有抑郁症、狂躁症等精神疾病患者禁止熬夜看球赛，平时经常失眠的人也不要看球赛，因为睡眠不足容易加重病情和诱发疾病。

患有干眼症的人不宜熬夜看球赛，因为看电视会令泪液分泌减少，分布在眼表的泪液会减少，干涩的症状会加重。

高度近视眼的人不宜长期熬夜看球赛，这类人本身视力就比较差，用眼比正常人容易疲劳，如果通宵且地熬夜看，对眼睛的损害更大。有青光眼发病倾向的人，如果长期熬夜看球赛，容易导致眼压升高，青光眼急性发作。

青少年身体处于生长发育期，本身学习很紧张，眼睛很疲劳，如果熬夜看球赛，眼睛会更加疲劳而引起睫状肌痉挛，轻者会导致假性近视，重者会加深近视度数，必须注意保护眼睛。

高血压、心脏病等有心血管系统疾病的病人不宜熬夜看球赛，因为体育比赛易使人激动，再加上熬夜辛苦，极易诱发疾病突发。

高血压病人如果非看不可，应在比赛之前到医院查一查血压，以便将血压控制得更好。看之前也应量一量血压，如果血压比较高，可吃平时服的降压药，同时要保持情绪稳定，不要波动太大。如果收缩压在180，舒张压在110，那就不要再看了。如果出现不适症状，要及时到医院治疗。

患有冠心病的人不宜熬夜看球赛，如果病人一定要看，应在比赛之前到医院查一查疾病的情况。看球赛之前应事先服用5~10毫克的消心痛进行预防。冠心病病人看球赛也要保持情绪的平稳。应备速效救心丸、硝酸甘油等药物。如果出现不适症状，可服用上述一种药物，同时及时到医院治疗。

孕妇及产妇不能熬夜看球赛。

