

冬季千万hold住胃口

“糖友”过冬先看“六项注意”

□记者 黄珊

冬季血糖上升或糖尿病并发症发作的患者明显增加,而这样的现象与糖尿病患者不注意秋冬保健有关。冬季糖尿病患者该如何保健养生呢?记者请教了湖北科技学院附属第二医院内科副主任徐魁。



合理饮食

“冬季气温低,人体需要相对较多的热量来御寒,人们就很容易胃口大开,吃得更多。”徐魁称,所以,糖尿病患者在冬季尤其要注意饮食,切勿为了御寒而摄入过量食物。

徐魁建议,糖尿病患者最好是少吃多餐,注重高纤维饮食,以利于血糖的下降和大便的通畅。

注意保暖

“感冒往往是糖尿病患者病情加重的

祸根。”徐魁称,由于天气突然变冷,人的交感神经常常会处于兴奋状态,引起肾上腺素分泌增多,同时抑制胰岛素分泌,使血糖代谢减慢,血糖水平升高。

此外,秋冬季也是糖尿病足的多发季节,所以糖尿病患者在秋冬季应特别注意保暖,防止冻伤。睡前最好泡脚,有助于改善局部血液循环,选择鞋子应软硬适度,避免过硬、过紧,经常换袜子,保持脚清洁、干燥。

合理运动

糖尿病患者在冬季要将运动强度控制得当,太多或太强的运动,会使血液循环加快,从而引起低血糖症。

徐魁建议,糖尿病患者最好每天活动两次、每次30分钟,冬季选择中午和晚上饭后时间运动最佳。但有心肺疾病的糖尿病患者,不可剧烈运动。

常晒太阳

“冬季晒太阳对糖尿病患者来说是不错的选择。”徐魁称,长晒太阳不仅可以温暖身体,还能改善血液循环。

在阳光照射下,身体肌肤暖和,血气刚强,抵御外邪的能力增强。尤其是糖尿病并发冠心病的病人,更要避免寒冷。

稳定情绪

据了解,情绪的波动可以影响到血糖的高低。所以,糖尿病患者一定要避免情绪的大起大落。

徐魁介绍,情绪的波动会造成交感神经兴奋,可促使肝脏中的糖源释放进入血液,使血糖水平升高,导致病情加重或降低治疗效果。

预防感染

糖尿病本身不可怕,可怕的是它可以引起各种各样的并发症。

据了解,呼吸道、皮肤感染等是糖尿病最常见的并发症,由于气温骤降易造成呼吸道粘膜抵抗力下降,皮肤弹性下降等,糖尿病患者比常人更容易发生各类感染。因此,患者应注意皮肤清洁卫生,经常洗澡,如遇皮肤破损、甲沟炎、毛囊炎等应及时治疗。

医生简介



徐魁

女,硕士学历,副主任医师,湖北科技学院附属第二医院急诊科主任兼内科副主任。从事本专业工作近20年,有丰富的临床工作经验,擅长于内分泌、心血管、呼吸、消化等内科各个系统疾病的诊疗。

科室简介

湖北科技学院附属第二医院内科,有主任医师2名,副主任医师4名,主治医师6名。设置床位40张,分设普通病房和重症病房,病房环境舒适典雅。设有神经内科、呼吸内科两个二级学科,广泛开展神经、心血管、呼吸、消化、内分泌、泌尿、血液等内科各个系统疾病的诊疗,如:脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗塞、脑膜炎、癫痫、老年性痴呆、帕金森病、重症肌无力、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘、支气管炎、肺气肿、肺炎、结核性胸膜炎、肺癌、胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、肝硬化、肝癌、胰腺炎、肠结核、心衰、心律失常、心绞痛、心肌梗死、高血压、心内膜炎、肾炎、肾衰、甲状腺功能亢进、糖尿病、血脂异常、系统性红斑狼疮、各种理化因素中毒等等,并具有较高的疑难病症诊断能力和危重病抢救能力。科室除承担内科临床工作外,还承担了临床医学专业、五官专业、药学专业、口腔专业、护理专业、影像专业等多专业、多层次的内科学理论和实践教学任务。独立完成或参与国家自然科学基金、省科技厅、省教育厅等各类课题八十余项,发表论文五百余篇,获省市自然科技奖多项。内科全体医护人员以高度的责任心,竭诚为广大患者提供一流的优质服务。

湖北科技学院附属第二医院

急病人之所急,想病人之所想

办公电话:

0715-8135247

院址:咸宁市温泉马柏大道168号

“三高”患者过冬严遵“五条禁令”

打好“血管保卫战”

□记者 朱马仪



医讯

1、12月1日上午8:00,市中心医院同济咸宁医院将举办一次眼科大型学术交流会,邀请国家级、省级专家来讲座。欢迎广大市民参与。地点:三楼学术报告大厅。

2、12月1日(星期天)同济医院整形美容科叶子荣教授来咸宁市中心医院医学美容科坐诊、手术,欢迎前来咨询手术。

叶子荣:手术特点是手法细腻,既遵循传统又追求创新,其面部年轻化系列手术,面部轮廓整形及Medpor耳再造手术已成为同济整形外科突出的技术标志。擅长各种美容手术、颅颌面整形。

咨询电话:8896118

对心脑血管疾病患者来说,寒冷的冬天是每年最难熬也是最危险的日子。寒冷的天气能刺激血管收缩、血压升高,使心肌耗氧量增加,加重心脏负担,还会使血管中的粥样斑块变得不稳定,严重时诱发心肌梗死、脑卒中等。市中心医院同济咸宁医院中医科医生陈宏华提醒,这个季节“三高”患者要注意细节,打好“血管保卫战”。

严禁随意停药

随着天气转凉,血管收缩,血压也可能跟着升高,心脑血管的患者除了密切监测血压,此时还应及时调整降压药的剂量,尽量将血压控制在安全范围以内。

需要注意的是,调节药量必须遵医嘱,根据血压监测情况来进行,不要自行增减。

严禁运动过快

天冷时节,猛跑、举重、跳高等需要爆发力的运动,可能使血压骤然升高,诱发心脏供血不足等。

此时可以选择散步、打太极拳、瑜伽等温和的运动方式。此外,在早晚温差大、风大且寒冷的时间段,老年患者最好不要出门,户外锻炼以阳光相对充足、气温较高时为宜,时间别太长。

严禁口味过重

保护心脑血管,饮食清淡要四季坚持。天冷的时候人容易“管不住嘴”,禁不起火锅、涮肉等“大餐”的诱惑。

因此,这个时候要格外提醒自己,每天的热量别超标,少吃卤味、腌菜、咸菜等含

盐高的食物;少吃红肉,用健康的鱼类等白肉替换;烹调时多用植物油;适当补充含钾丰富的食品,如土豆、茄子、海带、莴笋、冬瓜等,促使钠的排泄,调节血压。含钙丰富的乳制品、虾皮以及绿色蔬果等对心血管也有保护作用。

严禁血管过冻

对高血压患者来说,冬季“讲风度不讲温度”是不可取的。一定要早晚防寒,不要怕麻烦,及时增减衣物。

出门时戴好帽子、手套,以防冷空气突然刺激血管和神经;洗脸、刷牙可以用温水;晚上起夜时最好披件外衣保暖;洗澡前可以开一会儿浴霸,温度上升后再沐浴。

严禁做事过急

心脏喜欢“慢半拍”,精神紧张、过度疲劳都会“伤心”。做事不要贪多求快,不必事事追求完美;平常保证充足的睡眠和休息,如果思虑过多,晚上迟迟不睡,也可导致心跳过快、血压波动而诱发心脑血管意外。

坐月子洗头会患上头疼

真相:坐月子可以洗头

□记者 朱马仪

很多妈妈在没生宝宝前就开始担心月子期间的清洁问题了,难道真要像老人们说的那样,一个月不能洗头洗澡?爱干净的年轻妈妈们怎么受得了!

市中心医院咸宁同济医院妇科的徐医生解释到,坐月子是古代的一种说法,古时候因为家里没有暖气没有热水,没有能做好保温工作,洗头容易着凉。其实,在分娩过程中,产妇会大量出汗,而产后汗液会增多,新妈妈的头皮和头发会变得很脏。这个时候若按照老规矩不洗头的话,味道难闻不算,还可能引起细菌感染,并造成脱发、发丝断裂或分叉。所以,月子里只要新妈妈健康情况允许,就可以洗头。

洗完后立即用吹风机吹干,避免受冷气吹袭。此外,洗头时的水温要适宜,不要过凉,最好保持在37℃左右。注意不要使用刺激性太强的洗发水。如果天气太冷或者家里条件不适宜洗头,新妈妈可以用定期清洁头皮来代替洗头,将药用酒精隔水温热,再以脱脂棉花沾温擦拭头皮,稍用手按摩一下头部后,再用梳子将脏物刷落。妈妈们可以在每天中午时擦拭一次,再用软梳梳理头发,好让头部气血畅通,保持脑部清新。



健康谣言粉碎机