

科学饮食、合理运动、稳定血糖……

给“糖友”的控糖指南

本报记者 李嘉

今年11月14日是第18个“联合国糖尿病日”，主题是“糖尿病与幸福感”。什么是糖尿病？糖尿病有哪些症状和危害？糖尿病如何防治？近日，市中心医院内分泌科开展了科普活动，为广大市民普及糖尿病健康知识，呼吁将糖尿病患者的整体幸福感置于护理的核心，进一步提升糖尿病患者生活质量。

糖尿病定义、症状和危害

糖尿病是一种慢性、全身性、代谢性、进展性疾病，以血糖升高为特征。是由胰岛素分泌缺陷和(或)作用障碍引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病。

糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常，长期高血糖可引起多种器官，尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭，导致残疾或者过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件，可以诊断为糖尿病：一天中任一时间血糖≥11.1mmol/L、空腹血糖水平≥7.0mmol/L、口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平≥11.1mmol/L。

糖尿病的发生是多种因素共同作用的结果，主要取决于两大因素：一是遗传，二是环境。

糖尿病和遗传有一定的关系，研

究显示，有糖尿病家族史或者直系亲属有糖尿病患者，罹患糖尿病的风险要明显高于一般无糖尿病家族史的人群。1型糖尿病和2型糖尿病都有一定的遗传背景，但是2型糖尿病的遗传背景更强。

此外，环境因素对糖尿病发生有重要影响，虽然遗传因素难以改变，但是可以通过改变环境因素来减少糖尿病的发生和发展。

什么是发生糖尿病的环境因素？首先是肥胖。肥胖对于糖尿病尤其是对2型糖尿病来说是非常重要的危险因素。研究显示，糖尿病患者和肥胖密切相关，尤其是腹型肥胖，一旦出现，糖尿病患病风险将增加6—20倍，随着肥胖增加，糖尿病风险进一步升高。

其次是运动。进行规律、合理的体育运动，保持身体机能处于良好状态，增加体内肌肉量，减少脂肪量，是一种非常有效的预防和减少糖尿病的方法。

“糖友”如何科学饮食

糖尿病是生活方式相关性疾病，生活方式方方面面影响着血糖水平，尤其是饮食。

首先，要算出标准体重，进而确定需摄入的总热量。标准体重可以用身高(cm)减去105，得出标准体重(kg)，比如身高是175cm，标准体重就是70kg。

除了根据胖瘦决定进餐多少，还可以根据特殊生理阶段决定进餐多少。比如生长发育期儿童、妊娠期女性，可以进食相对多的热量和丰富的营养；肥胖人群摄入相对低的热量，偏瘦人群适当多摄入一些热量。

其次，进食要多样化。患糖尿病并不是什么都不能吃，罹患糖尿病后也可以做到饮食多样化，需要注意的是控制食物量和饮食的调节。

第三，保证充分能量供应。对于年老体弱的朋友，要注意优质蛋白的摄入。老年糖尿病患者饮食控制过于严格反而会导致血糖看似控制良好但总体健康状况变差的情况。

同时，要定时起居和饮食。规律饮食，保证一日三餐定时定量，必要的时候两餐之间少量加餐，对于稳定血糖非常重要。

糖尿病患者饮食应避免什么？避免甜食、单糖或者高糖类食物的

摄入，因为进食这些食物以后会引起血糖迅速波动。

避免不吃主食。长时间不吃主食，比如所谓的生酮饮食、不吃主食，对糖尿病患者的健康都是不利。

不要相信无糖食品。无糖食品虽然不含蔗糖、单糖，但有很多热量和碳水化合物，过于相信无糖食品，只会摄入更多的热量。

避免“饥一顿、饱一顿”。应该均匀地分配三餐热量，避免以杂粮为主，或是单纯吃杂粮。杂粮的量不能超过全天主食量的1/4，最多不要超过1/3。尤其是老年朋友，纯吃杂粮会导致胃肠功能下降，导致胃肠蠕动减弱，对健康不利。

避免饮酒。糖尿病患者饮酒会带来很多问题，酒精本身是高热量饮品，易诱发低血糖，出现低血糖和高血糖交替，影响健康。

糖尿病作为生活方式相关性疾病，饮食控制尤为重要，在饮食控制的基础上也要结合运动锻炼。运动要在餐后进行，避免血糖过度升高之后运动引起血糖降低。

当然，还要保证充足的睡眠和好的心情，只有这样才能让血糖控制相对稳定，减少糖尿病并发症所带来的危害。



“糖友”如何进行冬季养护

气候对糖尿病患者血糖控制会产生影响，研究显示，糖尿病患者冬季容易出现血糖和其他代谢指标不达标。

运动可以增加胰岛素的敏感性，帮助机体代谢和利用血糖，冬天相对寒冷，人们户外活动相对减少，会导致运动所消耗的葡萄糖减少，可能导致血糖升高。

寒冷季节人们会摄入更多热量或进食更多肉类来抵御寒冷，这有可能导致体重增加，进而增加胰岛素抵抗，引起血糖控制不理想，增加糖尿病发生风险。

寒冷季节人体抵抗力下降，可能罹患各种感染，对控制血糖不利，下面介绍几种日常养护方法。

坚持运动。如果户外天气寒冷，我们就应该在室内坚持运动。如果不是雨雪

天气，还是鼓励户外运动。户外运动时应该注意保暖。

适度进补。一定要坚持冬季饮食控制，不能因为冬季进补导致体重的进一步增加，进而加剧胰岛素抵抗，进而加大血糖控制难度。此外，还应该进行体育运动，增强抵抗力，抵御秋冬季节容易出现的各种感染。

坚持监测血糖。冬季运动及户外活动相对较少，可能出现血糖波动或者血糖升高，血糖监测本身可以提醒我们目前的血糖控制状况以及用药是否合理。

坚持合理用药。尤其是冬季节日较多，比如元旦、春节等这些节日期间不能放松用药、血糖监测和血糖控制。

适当休息，不要赖床。合理休息、膳食，有益于冬季血糖控制。

链接

糖尿病需长期用药吗？

糖尿病患者一经确诊，即是终身性疾病，因此需要进行长期治疗。

有一部分糖尿病患者通过合理的运动优化体重，可以达到一段时间的临床缓解。根据患者的情况进行生活方式干预，包括饮食干预和运动治疗。对于一部分饮食和运动干预不能够达到良好血糖控制的患者，应该坚持药物治疗。

糖尿病包含多种代谢异常，如果不能将糖尿病患者的血糖以及伴随的血脂、血压控制好，随着糖尿病病程延长容易引起多种并发症。

因此，对于仅通过生活方式不能够控制良好的糖尿病患者，还是需要长期应

用药物治疗。

一部分患者为了达到不吃降糖药的目的，坚持过量的生活方式干预，比如极严格的饮食干预，造成营养不良、身体状态变差。

还有一部分患者为了不吃降糖药进行过度运动，运动量非常大，这些对健康都是不利的。

专家提倡在合理的膳食基础上保证糖尿病患者的饮食，满足季节特点和健康的需要，同时安排合理运动。

对于大部分甚至绝大部分糖尿病患者，不仅需要用药，而且需要终身药物治疗。

秋冬季孩子近视增长快

冬天即将来临，除了身体要保暖外，眼睛的保护也很重要，在这段期间，有些家长发现自家孩子的近视度数居然蹭蹭上涨，这是什么原因造成的呢？近视发展的速度真的和季节有关吗？

近视发展有季节性

国内开展小学生近视发展季节性变化的相关研究，发现孩子们近视发展夏天最慢，春、秋次之，而冬天最快，其中冬天的平均近视增长速度大约是夏天的1.6倍，差异显著。捷克的皮尔森医院对398名12岁儿童的研究也发现冬季眼轴增长速度显著高于夏季。

为什么会出现这种情况呢？秋冬日照减少和孩子用眼强度增加是主要原因。研究者发现，充足的阳光可刺激人体产生多巴胺，多巴胺是一种神经递质，在人体中除了“搬运快乐”外，还与近视的发展息息相关。多巴胺可通过调节眼球生长来影响

屈光发育，缺乏多巴胺会导致眼轴增长而形成近视。而秋冬季节日照时间减少，人体内分泌的多巴胺会减少，因此秋冬季节近视度数增加会更快。同时秋冬季节天气寒冷，孩子们进行户外活动时间减少，长时间窝在家里，看电子产品成为绝大多数孩子的娱乐活动。长时间、近距离使用电子产品，眼睛长时间处于疲劳状态，容易让孩子们近视进展加快。除了这两个主要原因，秋冬气候干燥引发的用眼疲劳等因素也会影响孩子们的眼健康。

秋冬季如何保护孩子视力

保持充足户外活动时间。尽管天气越来越冷，但仍有必要带孩子参与户外活动。《儿童青少年近视防控适宜技术指南》指出，儿童青少年应保持每天至少2小时、每周14小时的日间户外活动。上学期间日间户外活动时间不足的部分，应在周末补上。

掌握正确用眼习惯。家长应引导孩子

不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。监督纠正孩子不良读写姿势，应保持“一尺、一拳、一寸”，即眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。对于学龄前儿童，家长应尽量避免让孩子接触手机、平板电脑等电子产品。

健康的营养摄入。儿童青少年的饮食习惯与近视的发生发展密切相关。视力的正常发育包括视觉器官及视神经的发育，均需要蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养物质。偏食、挑食、喜吃甜食、油炸食品等均有可能导致近视的发生。密切关注孩子眼睛的营养，为孩子合理安排膳食，让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

定期视力检查。定期的视力检查有利

于全面了解孩子的视力情况，眼科专家一般建议从三岁起，带孩子到专业的眼科医院进行基本的视力检查，包括孩子的视力、验光、眼轴长度等指标，给孩子建立视力档案，之后每半年进行一次复查。对于已经近视的孩子，建议三个月测量一次眼轴，根据检查结果采取相应手段延缓近视的进展。

温馨提醒：虽然研究表明近视增长具有季节性，冬天增长更快，但是有效的措施可以延缓近视的进展，家长不必过于焦虑。如果孩子出现频繁眯眼、挤眼等近视相关症状时，请及时前往正规眼科医院就诊。

（咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿）

视力健康教育

通城：教联体发力 家校社共育

本报讯 通讯员杨四雄报道：11月8日，通城县关工委组织县教育局、县法院、县检察院、县司法局、县总工会等单位，在石南小学开展了一场别开生面的教联体活动——“心连心”艺术教育学习活动，800多名师生和部分家长、镇直相关部门、企业代表等参加。

当天活动精彩纷呈，既有激励学生爱党爱国的大合唱，又有教育孩子孝亲感恩的歌舞；既有劝导孩子学习的湖北大鼓，又有教育学生不忘历史的传统京剧，还有法制教育演讲课……最让学生开心的是有奖

竞猜歌名、艺术家与师生合唱少儿歌曲的互动环节，学生们个个争先恐后，跃跃欲试，一曲《我们是共产主义接班人》把活动推向高潮。

本次活动由临沂同仁医药公司董事长胡创赞助。作为校友，他出资为石南小学96名优秀学生和12名进步学生颁发了奖品和证书，同时对12名学进行长期资助。

“教联体发力，家校社共育。”县关工委负责人说，学生的成长需要学校、家庭和社会共同努力，组织“教联体”并发挥积极作用，让孩子们有更多的老师、更多的关爱、更多的学习方式。

赤壁中伙铺镇筑牢校园安全防线

本报讯 通讯员宋红、王烟报道：近日，赤壁市中伙铺镇政府牵头，联合市场监督管理所、综合执法中心、派出所、消防站等镇直单位，开展校园安全生产专项整治行动。

本次行动力求“全覆盖、无缝隙”，重点围绕食品安全、消防安全、校园安全三方面开展检查整治。

食品安全方面，工作人员重点对校内食堂、校外商铺、流动摊贩等经营主体的营业执照、环境卫生和食品质量进行彻底全面的摸排，督促经营主体全面落实食品安全管理责任，强化相关人员“安全第一，预防为主”的安全意识。

消防安全方面，聚焦学生食堂、教学楼、周边商户的灭火器、烟雾报警器等消防器材，全面排查安全隐患，责令相关方对查出的问题限期整改，确保消防设备处于良好状态。

针对校园安全，该镇在强化日常巡逻防控、配齐配强执勤警力、加强法治教育的同时，推动学校建立健全可追溯的欺凌防范治理工作制度，要求从校领导班子、班主任到任课老师都必须具有反校园欺凌意识，关心关注学生的品德塑造，加强心理辅导，努力营造和谐友爱、平安健康的校园氛围。

赤壁市委党校开展专题辅导

本报讯 通讯员雷婧菲、张译天报道：10月30日，赤壁市委党校邀请赤壁市委社会工作部部长张少辉为秋季主体班学员开展了题为《以美好环境与幸福生活共同缔造为载体 推进基层治理体系和治理能力现代化赤壁实践》的专题辅导。

主讲人对共同缔造是什么、干什么、怎么做三方面进行了深入的解读，以丰富的本地典型案例展示了赤壁在探索共同缔造新路径上的成果。赤壁的实践注重激发群众参与动能，构建多元主体共治的基层治理格局。通过“湾子夜话”、板凳

会、小区议事会等多种形式，让群众参与到基层治理的决策、建设、管理和评价中来，形成了“决策共谋、发展共建、建设共管、效果共评、成果共享”的“五共”动能机制，增强了群众的主人翁意识，有效提升了基层治理的效率和水平，人民群众的幸福感和满意度不断增强。

本次专题辅导得到了学员们的热烈反响，学员们表示，将立足岗位、扎实工作，以共同缔造为载体推进基层治理体系和治理能力现代化，把制度优势更好转化为治理效能，为赤壁市高质量发展贡献智慧和力量。



市中心医院消化内科 举办健康宣教活动

本报讯 记者李嘉、通讯员杨可报道：为加强医患沟通与理解，提高患者对疾病的认识和自我管理能力，11月1日，市中心医院消化内科举办了主题为“与石俱进·救在身边”的健康宣教活动。

消化内科医生陈裕主讲了胆石症相关知识，用通俗易懂的方式深入浅出地解释了胆石症的成因、症状、治疗、手术方法以及预防措施。

主管护师周丹青等使用“石头、剪刀、布”的定位方法，向大家展示了海姆立克急救法的正确操作步骤，并鼓励患者及家属进行模拟练习。通过演示与练习，患者及其家属不仅学会了如何在紧急情况下救助噎食的患者，还增强了应对突发状况的信心。

在互动环节，患者及家属对此次宣教内容中存在的疑惑进行提问，医护人员一一解答。患者还分享了住院期间的经历和感受，提出改进和优化建议，大家踊跃发言，现场氛围轻松愉快。

市妇幼保健院孕产妇学校 荣获省级示范单位

本报讯 记者李嘉、通讯员石琳报道：日前，湖北省规范孕产妇学校项目单位遴选总结经验交流会在武汉东湖国际会议中心召开。

此次遴选活动共有70余家妇幼保健院及综合医疗机构参与。历经半年多的层层筛选，专家组严格评定，市妇幼保健院孕产妇学校荣获“湖北省规范孕产妇学校项目培训示范单位”。

市妇幼保健院孕产妇学校于2012年成立，2019年被评为我市首家“湖北省示范孕产妇学校”，拥有一支经验丰富、专业素养高的教师团队，他们均由临床经验丰富的一线医护人员组成。

该院将不断创新发展，进一步规范培训及管理工作，提高教学质量和服务水平，推动本地区孕产妇学校迈向科学发展之路。



频繁起夜是肾虚吗？

本报讯 记者李嘉报道：正常人每昼夜排出的尿量为1000—2000ml。尿量的多少，主要取决于身体水量状态和肾功能，但同时也受到精神、饮水量、活动量、年龄、药物和环境温度等因素的影响。

如果睡着后憋不住尿导致频繁起夜，这提示夜间尿量增多。一方面，可能是因为睡前摄入较多水分；另一方面，可能是由慢性肾功能不全、高血压肾损伤等疾病，药物或者摄入过多咖啡引起。如果频繁起夜影响睡眠，且每次尿量较少，一般与精神紧张、失眠、夜间睡眠呼吸暂停综合征等因素有关，或与前列腺疾病、高血压及糖尿病等基础疾病控制不佳有关，而非肾脏的原因。

生孩子能缓解痛经吗？

本报讯 记者李嘉报道：根据病因，痛经可分为两类，一类是原发性痛经，一类是继发性痛经。生孩子对不同病因的痛经会产生截然不同的影响。

生孩子在一定程度上可能缓解原发性痛经。在怀孕生子的过程中，子宫变大。生殖道扩张、女性生殖器官发生一系列的变化后，月经血可以更通畅地流出体外，从而使痛经得到缓解。

继发性痛经可由子宫内膜异位症等原因造成。子宫内膜异位症引起的继发性痛经患者在怀孕和哺乳期间，其子宫内膜异位症会受到一定程度的抑制，在产后恢复月经的初期，痛经可能会减轻，但随着病情进展，痛经仍然会出现，甚至加重。

清淡饮食是吃素吗？

本报讯 记者李嘉报道：清淡饮食与素食并不等同。清淡饮食的核心是避免油腻、高糖、高盐及刺激性食物，注重食物的清爽、易消化、低热量、高纤维等，清淡饮食中并不排斥适量的动物蛋白，如鸡肉、鱼类或海鲜，也包括各种蔬菜、水果、全谷物和豆类等。

真正的清淡饮食应该是一种综合性的饮食理念，注重均衡摄入各类营养素的同时，避免过多摄入对身体有害的成分。

具体来说，应以植物性食物为主，适量摄入动物蛋白，控制油脂摄入，选择健康的脂肪来源，限制糖分和高盐食物的摄入。