



微
信
扫
一
扫
游
戏
玩
起
来
看
图
猜
成
语

长期吃素,为何血糖还会失控



明明长期吃素,为何血糖还会失控?

首先,素食包括的不只是蔬菜水果,还有米饭、面条、米线等精制碳水化合物。很多患者企图通过吃全素控制血糖,虽然没有摄入肉蛋类食物,但为了抵抗饥饿而吃很多的主食,从而造成总热量摄入过多,最终导致血糖升高。

其次,素菜本身味道清淡,口感或味道没有荤菜好,油和调味品可以改善素菜的口感,所以不少患者在烹饪素菜时,为了让口感更好,会将“素菜荤做”,经常使用过多的油和盐、糖、酱料等调味品,把原本健康的食材变成了高油高盐高糖的菜肴,导致油脂、盐分、糖分摄入超标,反而升高了血糖。

第三,很多患者会大量食用土豆、玉米、南瓜、芋艿、莲藕、毛豆等,实际上这些食物淀粉含量很高,如果吃多了,会导致碳水化合物摄入过量,从而最终导致血糖升高。

盲目吃素,小心糖尿病酮症酸中毒

专家表示,糖尿病患者在日常饮食中,一定要谨记影响血糖控制的食物除了肉类、鱼类、脂肪、蛋白质、油脂,还有坚果类和碳水化合物。

专家提醒,在没有充分了解自身状态的情况下一味吃素,小心导致糖尿病酮症酸中毒!

据专家介绍,人体在较长时间能量摄入不足时,会自动分解脂肪提供能量,脂肪分解会产生酮体,而酮体是酸性产物,当它不断蓄积就发生酸中毒。

糖尿病酮症酸中毒早期会出现食欲不振、乏力、恶心、呕吐等症状,如果未及时诊治,病情可迅速恶化,甚至危及生命。所以,单纯靠吃素节食及运动的方法降血糖并不可取。

应对糖尿病,这些误区要避免

误区一:得了糖尿病不要紧。

人体器官长期浸泡在高

年过六十的蒋女士,在12年前被查出了糖尿病,自此以后,她便开始服用降糖药物,并以素食为主。近日,她突然出现了体重骤降的情况,上医院检查后,血糖居然超出正常值不少!

血糖中,会受到损害,最终导致多种并发症发生,导致生活质量下降,甚至致残致死。

误区二:糖尿病患者运动越大越好。

过度、过量运动都会增加低血糖的发生风险。成人糖尿病患者每周保证150分钟以上中等强度有氧运动即达到了运动量。

误区三:胰岛素一定要等到口服药无效才能用。

早期使用胰岛素可以使血糖早得到控制,从而延缓或减少并发症的发生。而随着胰岛功能下降到一定程度,注射胰岛素是必然的。

误区四:糖尿病患者不能去旅行。

血糖稳定的患者可以旅行,随身携带药物及注射工具、血糖监测仪和糖尿病救治卡,注意保护足部,做好降糖药物的合理保存。

误区五:控制饮食摄入就是吃得越少越好。

实际上,糖尿病是一种慢性病,吃得太少保证不了机体正常的营养及能量需求,也有可能产生低血糖昏迷的风险。吴正彬

健康宝典

酷暑难耐,解暑药怎么用

主要由樟脑、干姜、大黄、桉油等药材以70%乙醇溶解配制而成。用于缓解中暑引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适等症状。

使用注意:

1. 十滴水含有高浓度酒精,对酒精过敏者禁用,驾驶员、高危作业者慎用。

2. 避免与头孢类、甲硝唑、替硝唑等药物同时服用。

3. 十滴水含有大黄,孕妇禁用。

4. 可引起药疹、接触性皮炎,误入眼内可导致眼损伤。

5. 十滴水含有酒精,对皮肤有刺激性,稀释比例要大于1:10,同时不要再加入香皂。

【苏合香丸】

由苏合香、安息香、冰片、水牛角浓缩粉、人工麝香等制成的中成药,芳香开窍,行气止痛。

【十滴水】

使用注意:

1. 苏合香丸属于芳香走串,醒脑开窍类中成药,易耗伤正气,不宜长期服用。

2. 孕妇禁用。

3. 中风患者不宜使用、运动员慎用。

4. 可引起过敏性皮疹。

【仁丹】

具有清暑开窍的功效,能缓解恶心、胸闷、头昏脑涨等中暑症状,适合因长时间暴晒而发生中暑的患者,一次服用10粒至20粒,含化或温开水送服。

使用注意:

1. 仁丹含有朱砂,主含硫化汞(HgS),长期或过量服用可引发汞中毒,因此应严格按照说明书服用,或在药师的指导下服用。

2. 心脏病患者一定要在医生指导下服用,不要自己盲目用药。潘雁

健康答疑

夏天更易失眠,怎么办

睡好“子午觉”

醒来精力足

多早才算早睡?专家建议,要睡好“子午觉”,晚上11点前就要睡觉。

从中医的角度来看,子时与午时是阴阳交汇时间。过了凌晨0点,阳气开始逐渐升发,所以在0点前就要让阴气与阳气交汇。中医看来,失眠的主要病机为:阴阳失调,阳不入阴。

如果每天睡不够8小时,算没睡好吗?专家表示,睡眠时长的个体差异非常大,主要和年龄、体质相关。并不以一个固定时间来衡量睡眠是否正常。只要入睡时间不

超过30分钟、夜间醒来的次数少于3次,且第二天醒来时精力充足,情绪稳定,注意力集中,这就算正常睡眠。

要想睡好觉

还要管住嘴

失眠的常见原因有哪些?专家表示,中医看来,主要还是围绕阴阳失调、阳不入阴这个病机。外在的因素扰动了阳气或是阻滞了阳气的通道,导致阳气不能入阴,不能正常与阴气交汇,便会导致失眠。

不过,很多人不知道,饮食也会影响睡眠。“胃不和则卧不安。”专家提醒,暴饮暴食、爱吃消夜,会令脾胃受损,酿生痰热,导致胃气不和。由于中焦气机升降功能受影响,而导致失眠。而浓茶、咖啡、酒类等刺激性饮品亦可造成失眠。从中医的角度来看,这些饮品促进了阳气升发,让阳气不能在夜晚正常地潜藏,从而导致失眠。

此外,情志失常、劳逸失调,以及病后体虚都是失眠常见的原因。

做好这4点 能睡个好觉

1. 睡前可以通过看书、听音乐、泡脚、闻香薰等方式助眠,也可以使用舒适的床上用品、戴眼罩来营造良好的睡眠环境。

2. 白天适当晒太阳,让体内的阳气与大自然之间能够达成互通。

3. 穴位按摩改善失眠,可选内关穴、神门穴、三阴交穴。

4. 可用安神茶、百合拌蜂蜜、合欢甘麦大枣粥、八宝养心粥等清心安神的药膳。

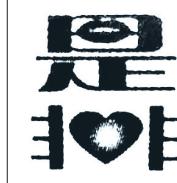
李芳



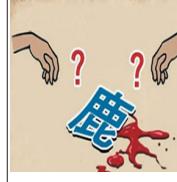
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230731”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

7月24日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、八仙过海;
2、胆大包天;
3、滴水穿石;
4、点到为止;
5、独具匠心;
6、掩人耳目。
冯晨清