

# 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:糖尿病患者运动量越大越好。

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

全年暑气最盛的时期来了。很多人给自己备上了防暑药品,但如何正确使用,不少人存在认识误区。

【藿香正气水】

解表化湿、理气中和,可用于呕吐、泄泻、感冒、中暑等。

使用注意:

1.藿香正气水中含有乙醇(酒精),对酒精过敏者不能服用。

2.服用期间不能与头孢菌素、甲硝唑、替硝唑等药联合使用。

3.服药后不能驾车或从事高空作业、机械作业等。

4.该药含有生半夏,长期服用可能引起失音、呕吐、水泻,严重时可能导致呼吸困难和肝功能异常。

5.不建议儿童、孕妇及哺乳期妇女使用。

【十滴水】

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。

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,这就算是正常睡眠。

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

### 肩颈酸痛 试试这几个小动作

无论是电脑前忙碌的上班族,还是退休在家看电视玩手机的老年人。但久坐不动通常会导致身体固定在一个姿势不动,长此以往容易出现肩颈酸痛,甚至颈椎病、肩周炎等问题。那么如何能避免这些肩颈问题的出现呢?下面这些简单易学的小动作会对您有所帮助:

1.斜方肌、肩胛提肌牵拉

动作要领:保持坐姿,右手背在身后,头向右侧侧倾同时感受到轻微牵拉,用左手从头上穿过握住右侧耳朵,轻轻向左侧拉伸。同时慢慢下沉右侧肩部,缓慢感受肌肉牵拉感。每侧保持30-60秒,3次一组,两侧交替进行。

2.胸大肌拉伸

动作要领:弓步站立,双臂展开呈“蝴蝶状”,外旋上臂,手掌虎口朝后伸展。收紧腰部,挺直背部,将双臂或者一侧手臂抵在门后,身体向前做缓慢前倾动作,感受胸部的拉伸感。手臂抬起的位

置可以向上或向下调整,对应分别可以牵拉胸大肌下束和上束。每侧保持30-60秒,3次一组,两侧交替进行。

3.靠墙划臂上举

动作要领:背靠墙站立,双脚比肩略宽,膝盖微曲,脚尖朝前。后背部贴近墙面,双臂伸展,沿着墙壁双臂缓慢上举,感受肩背部紧张肌肉的牵拉感,训练肩胛骨的回缩。缓慢放下,重复动作。每组10-12次,一共2-3组。

4.靠墙“招财猫”

动作要领:站立位,双脚比肩略宽,双臂向外侧展开,肩关节呈90度屈曲外展位。大臂保持与地面平行,一侧手臂向上旋转,另一侧向下旋转,在转动到最大位置处保持1-2秒,然后回到起始动作,交替重复进行。每组8-15次,一共完成2-3组。一段时间练习后,可逐渐增加负重,双手可以手握小哑铃或弹力带,进行抗阻力量练习。

冯晨清



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



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(可扫描本报一版上方二维码)

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。