

糖尿病还要预防低血糖?

没有明显先兆却可能致命,饮食护理不容忽视

1 老年“血糖感知”能力减弱

老年糖尿病患者是低血糖的高发人群,这并非偶然。

首先,随着年龄增长,老年人的身体机能逐渐衰退,肝脏和肾脏清除降糖药物的能力下降,使得药物代谢缓慢。

其次,老年人的“血糖感知”能力也会减弱,当血糖开始下降时,身体发出的预警信号变得迟钝或不明显,等老人自己感知到,可能情况已十分危险。

此外,老年人消化功能减弱,或因牙齿原因可能导致进食不足,服用各种药物之间的相互作用也可能增加低血糖的风险。

2 不典型的症状,致命的后果

当糖尿病患者的血糖值低



于3.9mmol/L时,就已经进入了低血糖的范畴,需要立即进行干预。

通常,低血糖会引发一些交感神经兴奋症状,如心慌、手抖、出冷汗、饥饿感等。但是在老年患者身上,这些信号常常变得不典型,甚至完全缺失。他们可能仅仅表现为头晕、乏力、胸闷,或者出现情绪上的异常,如焦虑、烦躁、易怒、行为古怪等。

这些症状很容易被误认为是“老糊涂了”或“心情不好”,从而延误了宝贵的救治时机。

一旦低血糖发展到严重阶段,后果将不堪设想。患者会出现嗜睡、意识模糊、抽搐,最终陷入昏迷,甚至直接导致死亡。

3 将预防作为第一道防线

首先,制定个体化的血糖目标。不要盲目追求“严格控

糖”,对于有严重低血糖病史、预期寿命较短或伴有严重并发症的老年患者,医生通常会个体化适当放宽血糖控制目标。

其次,保持均衡的饮食与合理运动。饮食上,要定时定量进餐,避免漏餐或延迟进餐。运动方面,要选择规律、适度的运动,避免在空腹或血糖控制不佳时运动。老年糖尿病患者应严格限制饮酒,尤其严禁空腹饮酒。因为酒精会抑制肝脏的糖异生作用,并且会和一些降糖药产生作用,极易导致低血糖。

第三,外出时做好万全准备。无论是旅游还是日常外出,都要将安全放在首位。糖尿病患者记得随身携带“三件套”:快速血糖仪、糖果或饼干等食品,以及一张个人信息卡或手环。陈基敏

警惕睡眠中的“隐形威胁”!

山西医科大学第一医院专家详解睡眠呼吸暂停应对方法

人身体机能衰退带来的多重变化,都可能会成为睡眠呼吸暂停的诱因。随着年龄增大,肌肉弹性下降,咽喉部支撑力减弱,睡眠时气道就容易塌陷。不良生活习惯和身体状态也会加剧风险。任寿安特别强调,体重增加会导致颈部脂肪堆积,进一步挤压气道空间,让呼吸暂停的频率和严重程度都显著上升。此外,甲状腺功能低下、内分泌疾病等老年常见基础病,也会间接提高睡眠呼吸暂停的发病率,需要在临床诊断中重点关注。

潜藏危机:

不止睡不好,更伤全身健康

“睡眠呼吸暂停绝不是‘睡不好’这么简单,它可能诱发多种严重疾病。”任寿安提醒。他提到,临床中已发现多例因过度饮酒诱发睡眠呼吸暂停患者猝死的案例。酒精对中枢神经系统的抑制作用,会导致咽喉部肌肉进一步松弛,使本就狭窄的气道堵塞。

此外,长期反复的呼吸暂停,还会导致睡眠结构紊乱、血氧饱和度下降,进而增加高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的发病风险,严重影响老年

人的生活质量和寿命。

科学应对:

生活调整、医学干预双管齐下

针对老年睡眠呼吸暂停患者,任寿安给出了“生活调整+医学干预”的综合应对方案。

在生活方式上,要注意控制体重,通过合理饮食、适度运动减轻体重。养成侧卧位睡眠习惯,侧睡可以避免舌根后坠堵塞气道。同时要严格戒烟限酒,烟酒都会刺激呼吸道,酒精的中枢抑制作用会加重睡眠呼吸暂停的症状。

在医学干预方面,任寿安建议出现睡眠呼吸暂停症状的老年人,及时到医院睡眠中心就诊。医生会通过睡眠监测、甲状腺功能检查等手段明确诊断,并根据病情采取相应治疗措施——若存在扁桃体肥大、气道结构异常等问题,可考虑外科干预;若症状不是特别严重,则可通过无创呼吸机等手段改善症状。

“健康无小事,睡眠质量直接关系到生活品质。”任寿安呼吁,关注自己及家人的睡眠状况,一旦发现异常应及时就医,远离睡眠呼吸暂停的“隐形威胁”。

常吃4种食物降低胃癌风险

多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果富含类黄酮、维生素C、番茄红素等生物活性物质,具有抗氧化、防癌作用。其中,韭菜、大蒜、葱类蔬菜、十字花科蔬菜等可显著降低胃癌发生风险。

多吃全谷物

调查显示:大量食用全谷物(小米、玉米、高粱、燕麦和荞麦等)可将胃癌风险降低13%,大量食用精制谷物会使胃癌风险增加36%。

多吃非发酵豆制品

豆制品分为发酵豆制品(如腐乳等)和非发酵豆制品(如豆浆、豆腐、豆干等)。大豆中含有有益化学成分,如皂苷和大豆异黄酮,而发酵豆制品含有大量盐分和致癌的亚硝酸盐化合物,或会抵消其有益成分的抗癌作用。

多喝绿茶

茶叶中富含茶多酚等多种生物活性物质,有助抗氧化、抗癌,适度饮茶还可以调节血脂、血压,有助降低卒中、肠癌等风险。注意不要泡得太烫、太浓。刘旭晨



“很多人觉得睡觉时‘憋口气’是小毛病,忍忍就过去了,其实这可能是睡眠呼吸暂停发出的健康警报。”在镜乾呼吸病专题会上,山西医科大学第一医院呼吸与危重症医学科主任、睡眠中心主任任寿安接受《老年生活报》采访,针对目前高发的睡眠呼吸暂停问题,进行专业科普解读。

高发诱因:

年龄、激素与习惯的“三重叠加”

任寿安表示,睡眠呼吸暂停的患病率会随着年龄增长而显著上升,老年人群是高发群体,其中女性在绝经后更需注意。这一变化的原因与激素对肌肉状态的影响有关。任寿安解释,激素水平的波动会导致咽喉部肌肉松弛,就像人年老后面部、四肢肌肉会松弛一样,咽喉部肌肉松弛后,夜间睡眠时就容易出现气道堵塞,进而引发呼吸暂停。

除了年龄和激素因素,老年