控血糖,生活方式是关键



11月14日是联合国糖尿病日。合理生活方式是管理血糖的基础,专家提醒,糖尿病可防可控,管住嘴、迈开腿、睡好觉。每年筛查空腹血糖、糖化血红蛋白等,及早发现代谢异常,这些都是守护胰岛健康的实在“处方”。

1 血糖正常≠万事大吉

糖尿病不能简单理解成“血糖高”,其本质是全身糖代谢紊乱,同时影响脂肪、蛋白质等代谢。

在胰岛素抵抗早期,空腹血糖、糖化血红蛋白等指标可以完全正常。若出现以下情况,需引起重视。

腹型肥胖。腰围超标,四肢相对不胖,减重困难。

频繁感到饥饿与餐前低血糖。餐前心慌、手抖、出汗,渴望甜食或精制主食。

皮肤改变。颈部、腋下等部位皮肤出现发黑、粗糙、难以洗净的黑棘皮样改变。

内分泌紊乱,同时伴有多种代谢异常及其相关情况,如脂肪肝、甘油三酯升高、高尿酸血症、血压升高、睡眠呼吸暂停等。

2 关键在于生活方式干预

饮食方面,优先减少精制米面、含糖饮料及高加工甜点,控制总热量。增加全谷物、非淀粉类蔬菜和足量优质蛋白。

运动方面,多进行力量训练可有效改善胰岛素敏感性。每周进行2至3次抗阻训练,每次15分钟起步,搭配每周150分钟中等强度有氧运动。

针对超重或肥胖的胰岛素抵抗者,通常以当前体重为基数,减重5%-10%可改善胰岛素敏感性。

尽量固定起床时间,午休控制在20至30分钟。如果不能按时吃饭,常备便携健康食物适当补充,防止饥饿后暴饮暴食;晚餐时间过晚时主动减少主食,避免睡前高碳水饮食。久坐30分钟即起身活动等。

3 控糖不能盲目“断碳”

社交媒体上流传不少控糖“妙招”,这些不能替代医学诊断和专业建议。

“先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食”的进餐顺序,仅为辅助手段,若主食总量不加控制,血糖依然会过度升高。

“米饭放凉后再吃,有助于降血糖”,有一定的道理,米饭放凉后部分淀粉转化为抗性淀粉,升糖效应会轻微下降。但改变幅度有限,且冷饭存在食品安全风险,肠胃弱者食用易导致不适。

专家介绍,控糖的关键在于优化碳水的质量和数量,不能盲目“断碳”。碳水化合物是大脑、神经系统和心脏最主要的能量来源。长期完全不吃或极少吃碳水,会导致疲劳乏力、注意力下降、记忆力变差、情绪烦躁、失眠等。 石梦竹

延伸阅读

远离“隐形糖”陷阱

在所有干预手段中,科学饮食发挥着无可替代的核心作用——它既是稳住血糖的基石,也是迈向健康的第一步。许多看似健康的食品,其实是“藏糖大户”。学会阅读食品标签和正确选择食物至关重要。

关注碳水化合物含量

这是直接影响血糖的核心指标。

识别各种糖的别名

除了白砂糖,还需警惕果葡糖浆、麦芽糖、蜂蜜、浓缩果汁、蔗糖、海藻糖等。配料表中,这些成分排名越靠前,含量越高,应慎重选择。

远离高糖食品

风味饮料,如奶茶、果汁饮料、乳酸菌饮料等,多数含糖量极高;零食点心,如饼干、蛋糕、薯片、肉脯;调味酱料,如番茄酱、沙拉酱、烧烤酱;“无糖”食品,部分“无糖”食品可能使用糖醇等代糖,虽不直接升高血糖,但依然含有淀粉和能量,不可无限制地食用。 张金苹

青岛推行前列腺癌免费早筛

一管血,揪出“沉默杀手”

“我不是诈骗电话,你一定不要挂断。”今年79岁的李先生是李沧区居民,接到这个电话时他差点当成诈骗挂掉。电话那头,康复大学青岛中心医院泌尿外科主任刘春雷一再提醒:“您体检时有一项指标偏高,一定来,千万别耽误。”

半信半疑去了医院,结果查出前列腺癌。李先生说,他一直和大多数老年人一样,觉得“人老了,尿不出来正常”。

前列腺癌是个“沉默杀手”

前列腺癌是威胁中老年男性健康的常见恶性肿瘤,但它有个“沉默”的特点:早期几乎没有任何不适。肿瘤长在前列腺的外周带,不压迫尿道,排尿就不受影响,所以不少人年年体检“没大毛病”,却不知道病灶已经在体内悄悄生长。

等到出现尿频、夜尿增多、排尿费力,往往已不算早期;再出现腰背痛、骨痛、消瘦,癌细胞可能已经转移。

“门诊里最常见的情况,是患者自己‘扛’到忍不住了才来。一查就是中晚期,手术难度大,预后也差。”刘春雷介绍,早期发现,治疗手段多、创伤小、恢复好;拖到晚期,治疗难度大、效果差,家庭和社会负担都很重。

专家表示,50岁以上男性,建议每年查一次PSA;45岁以上、父亲或兄弟有前列腺癌病史的,要提前开始;已经出现尿频、夜尿增多、排尿费力、血尿或腰背骨盆持续疼痛的,尽快去医院。

如何早发现,免费查一管血

怎么才能早发现?抽一管血,查血清前列腺特异性抗原(PSA)。

2024年至2025年,青岛先在市北区、李沧区试点,为50岁及以上男性免费提供PSA检测。今年,试点变成全市推开。十个区市设立112个基层筛查点,就设在社区卫生服务中心(镇街卫生院),负责免费采血、结果告知和随访动员。

“筛查只是入口,管到底才算完整。”青岛市卫生健康委员会传防处副处长张科翼表示,下一步,前列腺癌筛查将由试点逐步转向常态化运行,让更多男性在“没感觉”的时候被这张网接住。

记者 王镜

降温易感冒 三管齐下护“正气”

按揉鼻翼,守住“关口”

每天按揉鼻翼,特别是迎香穴,位置在鼻翼外缘中点旁、鼻唇沟中。用食指指腹按揉迎香穴一至两分钟,直到感觉皮肤微微发热、有酸胀感就可以了。然后再用指腹向上搓到鼻根,再从鼻根搓到鼻翼,来回做30次。使鼻部的气血流通,也增强鼻腔对冷空气的适应能力。

戴好围巾,护住脖颈

脖子后面的大椎穴是阳气汇聚的地方。天冷出门记得戴一条围巾,这比再多穿一件衣服还要管用。

一旦着凉,及时驱寒

一旦着了凉也不要着急,可以用以下方法把寒气赶出去:几片生姜、几段葱白,再加一点红糖煮水,喝完以后盖上被子,直到微微出汗。患糖尿病或者血糖高的人群,可以不用放红糖。阴虚内热体质的人不宜用此方。 徐凤芹