

# 养成好习惯 拒绝做“糖人”

不良的生活习惯,导致许多年轻人患上糖尿病。有资料显示,每10个中国成年人就有1个糖尿病人。每3个中国成年人就有1个糖尿病前期患者。糖尿病有100多种并发症,可能导致失明、足部残疾、肾衰竭等严重后果。好好的一个人,怎么就得糖尿病了呢?这个故事得从血糖说起——

## 六个一点 血糖稳稳的

- 杂一点**  
减少白米、白面主食  
用全谷杂粮、薯类蔬菜替代一半适量蛋白质,大量蔬菜混合饮食控血糖。
- 粗一点**  
主食粗点好,千万不要细  
选择全麦,不选白面。选择糙米,不选精米。
- 瘦一点**  
肉不能少,但要选瘦弃肥  
吃鸡、鸭、鹅,不吃皮。多吃鱼,鱼肉脂肪含量低。
- 懒一点**  
蔬菜能不切细就不切细  
豆子能整粒吃就不煮烂;水果能吃整个就不榨汁;土豆整个比土豆泥好。
- 淡一点**  
油盐都要少一点  
可以适当加点醋。
- 狠一点**  
不抽烟、不喝酒、不久坐  
养成良好的习惯,不向坏习惯低头。

## 做好五点 血糖降下来

血糖升高以后,我们应该怎么控制呢?日常生活做好以下5点,血糖控制得更稳,糖尿病及其并发症会绕道走:

### 定期做好身体检查

现在生活中,大部分家庭都自备血糖仪,大家可以通过定期监测血糖来检查自己的血糖是否超标。如果发现自己血糖上升的话,一定要及时去医院做进一步检查,寻求医生的帮助。切不可盲目采取一些偏方控糖,以免耽误治疗时机,走上弯路。定期做好身体检查,减少病情发生恶化的风险。

### 积极进行生活干预

对于大部分糖尿病患者来说,血糖降不下去跟饮食不当有很大关系。如果要控制好血糖,就要管控好自己的饮食。要知道自己哪些食物可以吃,哪些食物需要避免。养成营养均衡的饮食习惯,远离大鱼大肉的生活。如果血糖值已经飙高,饮食上就更要注意碳水、蛋白质和脂肪的量和比例,主食尽量选择杂粮、杂豆代替部分精米、白面,对降低餐后血糖有很大好处。

### 按时喝水

日常生活中要记得按时喝水,每天建议饮水1500毫升—1700毫升。糖尿病患者如果血糖控制不好,就容易出现多尿的情况,补充水分更为重要。最好饮用白开水或者纯净水,切莫经常用饮料代替白开水,市面上大部分饮料都不适合糖尿病患者喝,糖友们一定要养成健康的习惯。

### 坚持运动

要注意保持良好的运动习惯。坚持运动,可以让血糖处于平稳的状态,对于糖友们控制自身血糖水平非常有帮助。糖友们一定不能懒惰,应该积极采取措施,积极运动,不仅可以帮助控制血糖,还可以帮助提高身体素质。

### 管理体重

很多2型糖友都存在体重超标的情况,如果体重严重超标的话,就会影响着血糖的控制。因此,大家可以通过管理体重,控制血糖。需要注意的是,不要一味节食减肥,在控制总热量的前提下,合理安排饮食,让自己的血糖水平稳定地降下来,也不影响身体的营养需求。目前,糖尿病的发病率越来越高,生活中很多朋友忽视了对血糖的管理,直到被医院诊断为糖尿病,才开始重视自己的健康。

据《丁香医生》

## 胡吃海喝 细胞吃不消

细胞跟人一样,爱吃糖。而我们的肠胃,就像糖加工厂,把吃到肚子里的各种原材料都变成葡萄糖,葡萄糖进入血管,变成血糖。60万亿嗷嗷待哺的细胞,闻到了食物的味道,开始疯狂点餐。一群“外卖小哥”呼之而来,上门送餐。这些“外卖小哥”就是胰岛素。

没有它们,细胞都得饿肚子。多余的血糖,就会被胰岛素送到肝里面暂时存起来。肝脏没地方的时候,血糖就会被肝细胞“胖揍一顿”,变成脂肪踢出门。

可是,很多人总是在身体承受力的边缘疯狂试探,没日没夜胡吃海喝,从来不问问自己,这么多血糖,你的细胞吃不吃得下?这么多血糖,你的胰岛素送不送得完?

直到某一天,“外卖员”胰岛素一如既往地往送餐上门,但没有人回答,胰岛素被拒之门外,这就是传说中的胰岛素抵抗了。

配送失败的胰岛素只好又带着血糖来到了肝脏,它看到了惊人的一幕:脂肪在肝内堆积,加重了血糖代谢的负担,胰岛素很头痛,外卖送不出去,又没办法存起来。

无处安置的血糖充满了血液,这时,胰岛素总部——胰岛,拉响了警报,进入一级作战状态。

胰岛素全员倾巢出动,拼命救场。糖尿病前期,会有胰岛素分泌过多的症状。不良的饮食生活习惯,造成胰岛素抵抗,血糖升高后,降不下来,这就是2型糖尿病的基本原理了。

糖尿病在发病初期,由于症状不明显,因此很多人不知道自己得病了。因为现在的医学水平,还没有治愈糖尿病的手段,一旦得病,终身治疗,所以,糖尿病重在预防。



## 通知

沧县2021年上半年慢性病申报工作即将开始,城镇职工参保患者和城乡居民参保患者首次同时开展受理。申请材料:社保卡或身份证原件及复印件、近两年内与所申报病种有关的二级及以上定点医疗机构住院病历复印件(加盖医院公章)、相关检查检验报告单等材料;无住院病历者,需提供近半年来在二级及以上定点医疗机构不间断治疗的门诊病历原件、诊断证明、相关检查检验报告单等材料。城镇职工参保患者按规定向所在参保单位(灵活就业人员代理机构)提交门诊慢性病认定申请。城乡居民参保患者按规定向户籍所在地乡镇卫生院提交门诊慢性病认定申请。

申报时间:2021年5月6日至5月25日  
沧县医保局联系电话:5676530

## 通知

运河区2021年上半年慢性病申报工作开始了,城乡居民参保患者和城镇职工参保患者首次同时开展受理。申请材料:社保卡或身份证复印件、近两年内与所报病种有关的二级及以上定点医疗机构住院病历复印件(加盖医院公章)、相关检查检验报告单等资料;无住院病历者提供近半年来在二级及以上定点医疗机构不间断治疗的门诊病历原件、诊断证明、相关检查检验报告单等资料。辖区参加城乡居民医保申请慢性病的请携带申报材料到所在社区申报,南陈屯乡及小王庄镇参保居民到村卫生室或乡镇卫生院填表申报。参加城镇职工医保申请慢性病的请携带申报材料到所在参保单位申报,运河区人才代理的灵活就业、破产企业参保人员请到运河区人才市场填表申报。

申报时间:2021年5月6日至5月25日  
运河区医保局 联系电话:3558092  
联系人:魏冬、崔娅  
运河区人才市场 联系电话:5297619

## 高价收购各种老酒,老钱币、邮票银元、名烟、黄金

所有年份茅台酒、五粮液、剑南春、郎酒、泸州老窖、西凤、汾酒、董酒、洋河大曲、古井贡酒、药酒、虫草等、银元老物件。(可打电话咨询,如不方便可免费上门鉴定回收)

电话:13785724205  
地址:新华区东方世纪城柒月柒餐厅路北静心茶文化

## 成人高考

工程类 经济类  
管理类 师范类  
环境类 专业齐全  
专科、本科高通过率。  
电话微信:18713077691  
刘老师

## 健康

2021年5月3日 星期一  
责任校对 朱静

责任编辑 刘艳苹  
技术编辑 马玉梅

## 7 沧州晚报

健康热线:3155679