

糖尿病患者如何控制血糖

提到糖尿病相信大家都不陌生，它的发生将会严重的危害到患者的身体健康，会导致体内的血糖严重升高，另外还会特别的痛苦，那么不幸患上糖尿病要怎么办呢？其实日常生活中健康的饮食习惯，不仅对糖尿病治疗有着莫大的帮助，另外对糖尿病预防也有事半功倍的效果。

接下来我们来重点看一下糖尿病患者一般吃哪些食物比较好。

1.坚果。坚果不仅有助于抑制饥饿，还能够提供健康脂肪、镁和纤维。核桃等坚果富含蛋白质、不饱和脂肪和纤维素。在最近的一项研究中发现，每天吃约70克坚果，可使糖化血红蛋白水平降低8%，大大降低患糖尿病的风险。

2.绿叶蔬菜。医生表示，菠菜、羽衣甘蓝、莴苣等绿叶蔬菜富含叶酸及多种维生素、镁等矿物质、可溶性纤维，这些都不会影响到血糖水平。有研究也显示，食用更多绿叶蔬菜而不是水果的女性，患2型糖尿病的风险更低。另外，食用更多的绿叶蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝等热量和碳水化合物含量较低的蔬菜还能达到瘦身的效果。

3.鱼肉。食用鱼肉较多的糖尿病患者，除了能稳定血糖外，患心血管疾病的风险也会降低。同时，胆固醇水平能够得到改善，心脏死亡的风险也较低。建议尽量选择富含欧米伽3脂肪酸的鱼类，如三文鱼、鲑鱼、沙丁鱼等。

4.小扁豆。小扁豆中含有可溶性

和不溶性膳食纤维。可溶性纤维有助于缓解人体对淀粉中糖分子的吸收。而不溶性膳食纤维有助于延长消化过程，防止血糖飙升导致的糖尿病。

5.初榨橄榄油。初榨橄榄油适合糖尿病患者食用，尤其是初榨橄榄油，其含有多种抗氧化剂，能降低C反应蛋白，可降低人体内炎症，保护和修复心血管系统，防止血糖波动对血管造成的损伤。

以上就是小编为大家介绍的，适合糖尿病患者吃的食物，希望对大家有所帮助。需要注意的是，在控制血糖的同时，也要注意饮食营养均衡，均衡的饮食对于治疗糖尿病有很大的帮助的，因此不可一味偏颇。

据健康网



简介

郭清华，市中医院内二科副主任，主任中医师，1991年毕业于山西中医学院，本科学历；擅长心脑血管疾病，糖尿病的中西医结合诊治；市医学会心血管专业委员会副主任委员，河南省中医学院兼职副教授；2010年4月获漯河市“五一劳动奖章”；2002年~2003年在北京西苑医院内科进修。

糖尿病患者冬季要确保“三暖”

冬季，在中医理论中，冬季一定要注意“养藏”。那糖尿病患者冬季要注意些什么呢？

医生介绍，冬季气候寒冷，寒气凝滞收引，易使许多旧病复发或加重。糖尿病患者秋冬季节的主要特点就是：阴虚燥热，从而导致阴阳两虚。因此，糖尿病患者冬季养生的重要原则是“养肾防寒”。

“冬季是闭藏的季节，许多疾病的发生、发展和恶化与人的心理状态息息相关。”范萍介绍，《黄帝内经》里也说“冬三月，此谓闭藏”。道家讲致虚极，守静笃；儒家讲燕坐，讲知止；佛家讲禅定。“这些都是强调静，强调藏。”

医生认为，这种“藏”，首先表现在起居上。她说，对于糖尿病患者而言，冬季尤其要注意“早睡早起，以应冬候”。

洗澡也不宜多，浴中最好“不可大汗出”。她说，冬季频频沐浴，不符合阳气内藏的养生原则。“临睡前用温水洗足，能活血通络，宣通阳气，并可安神宁心，促使入眠。因此，糖尿病患者睡前可洗足，但手和脚都不宜直接火上烤。”

医生介绍，肾是人体生命的原动力，肾气旺，生命力强，机体才能适应严冬的变化，而保证肾气旺的关键就是保暖。她说，糖尿病患者要注意“冬保三暖”。

首先是头暖。头部暴露受寒冷刺激，血管会收缩，头部肌肉会紧张，易引起头痛、感冒，甚至会造成胃肠不适等。

其次是背暖。寒冷的刺激可通过背部的穴位影响局部肌肉或传入内脏，危害健康。除了引起腰酸背痛外，背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏，促发各种不适。

第三脚暖。一旦脚部受寒，可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入，大量繁殖，使人感冒。

据健康网

漯河市中医院

保健康生

地址：漯河市交通路649号 电话：2139611



谢志胜口腔门诊部

烤瓷牙和种植牙选哪个好

很多人不清楚烤瓷牙的“工作原理”，人工种植牙的出现，就使之有了对比性。我们来看看两种牙有什么区别。

烤瓷牙一般先制作金属内冠并以此为支架，在其表面用与自然牙色相似的瓷粉恢复牙外形并在真空烤瓷炉内烤制，使瓷与金属合金熔合成烤瓷牙冠，然后将牙齿缺失区旁边的两颗牙磨损一定程度后，以它们为桥梁来固定这颗烤瓷牙。虽然这种方法成本比较低但是与牙龈接触的地方容易出现牙龈黑线会影响美观。如果消毒不好还会造成

一系列的口腔疾病。

种植牙是将人工牙根植入牙槽骨内，等到人工牙根与牙槽骨密合比较好后再在人工牙根上制作牙冠。现在，比较先进的种植技术人工牙根，它是用人体的骨质兼容性很高的纯钛金属制成的，这种种植技术已经成为国际牙齿修复首选的技术。种植牙的牙根会更加的稳固，不会露出不美观的金属，使牙齿感觉自然逼真之外，还可以实现即刻种牙。因为牙冠不会接触牙龈，所以种植牙不但不会损害牙龈，并且更加卫生健康。

谢志胜

招聘：前台一名，会平面设计；护士一名，口腔或护理专业。
谢志胜口腔门诊地址：金山路南段双汇大厦对面
咨询电话：0395-2687838

牙病专家

谢志胜

河南省人工种植牙学组成员
(漯河市后谢牙防所)
地址：金山路南段双汇大厦对面

健康知识

糖尿病治疗的误区

现在的人们生活中压力大了，很多的人会上一些疾病的，糖尿病就是其中的一种，要是患上糖尿病会有严重的后果，会给患者的心里带来很多的伤害。

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。糖尿病时长期存在的高血糖，导致各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

1.糖尿病的症状

多饮、多尿、多食和消瘦。严重高血糖时出现典型的“三多一少”症状，多见于1型糖尿病。发生酮症或酮症酸中毒时“三多一少”症状更为明显。

疲乏无力，肥胖。多见于2型糖尿病。2型糖尿病发病前常有肥胖，若得不到及时诊断，体重会逐渐下降。

目前尚无根治糖尿病的方法，但通过多种治疗手段可以控制好糖尿病。主要包括5个方面：糖尿病患者的教育，自我监测血糖，饮食治疗，运动治疗和药物治疗。

2.糖尿病治疗误区

减肥过度。专家提醒，肥胖是导致糖尿病的因素，影响降糖药物的疗效，但也应以符合标准体重为宜，这也是糖尿病治疗的注意点，因为过度消瘦会导致营养状况恶化，机体免疫功能以及抗感染能力下降，对于糖尿病患者治疗不利。

血糖降得越快越好。了解高血糖危害的病人都希望自己居高不下的血糖能迅速降到正常，能像正常人一样饮食。许多糖尿病病人以为自己的血糖是一下子升高的。其实人的血糖升高是一点点变化的，只是由于人体具有一定的耐受力，在病症发展的初期阶段往往不被觉察，所以，当病症被觉察时，血糖已发生变化很久了。如果此时要把血糖迅速地恢复正常，就像一个拉着重物艰难行走的人突然断了绳子会摔倒一样，人体对突然降低血糖是无法马上适应的。所以在治疗时一定要遵照医嘱，不要相信那些所谓“广告”，随意添加一些疗效不清、剂量不详的保健品，使血糖过快下降。

吃少了，就能控制血糖。很多糖尿病患者因为对疾病不了解而走进饮食方面的误区，主要是由于糖尿病患者经常埋怨，已经吃得很少了，可血糖值还是居高不下。“不要以为吃得很少，血糖就一定降下来。专家还说因为身体有自然保护作用，长时间摄取不到能提供足够糖分食物，身体就会启动其他升糖荷尔蒙，促进肝糖(肝糖原)分解，因此血糖不会降低。相对地，暴饮暴食会造成血糖突然升高，“固定时间吃、吃固定的量”才是最佳守则。

据健康网