

# 八个原因让血糖忽高忽低

血糖波动是指血糖水平在其高峰和低谷之间变化的不稳定状态。正常人在生理状态下血糖也有一定波动,但通过自身神经内分泌调节系统,一天内的波动幅度小于每升2~3毫摩尔。医生表示,对于糖尿病患者而言,血糖波动带来的危害,往往比单纯高血糖更严重。这是因为血糖波动会损伤胰岛细胞,使自身反馈调节能力进一步丧失,血糖愈加难以管控。此外,它还会诱发或加重各种糖尿病并发症。引发血糖波动的原因主要有以下8种。

1.日常饮食习惯打乱。糖尿病患者一日三餐定时定量,逐渐形成习惯,但外出旅游、商业活动、亲友聚会时,难免会出现饮食不规律的情况,导致血糖波动。此外,大量或空腹饮酒也会导致酒精性低

血糖。

2.不适当的运动。规律、适当的运动能有效促进肌糖原的分解,提高外周组织对葡萄糖的摄取和利用,从而降低血糖。饮食过量、运动不足,血糖必然上升;过度或高强度的运动则会导致低血糖。

3.生活作息不规律。熬夜加班、睡眠不佳的糖尿病患者,会引起反跳性高血糖;而长期生活不规律、疲惫不堪,会出现低血糖情况。

4.情志不调。大喜大悲、情绪大起大落引起交感神经兴奋,促进糖原分解和糖异生,会导致血糖升高;精神抑郁、萎靡不振则会导致血糖降低或降低后升高。

5.应激性的血糖升高。急性感染、创伤、脑血管意外、烧伤等应激因素会导致血糖升高。

6.女糖尿病患者的特殊性。由于女性的生理特点,月经、妊娠等都会影响血糖控制;女性尿路短,易发生尿路感染,可导致血糖顽固升高;更年期女性雌激素水平下降、交感神经兴奋,也会使血糖波动明显,难以控制。

7.用药不合理。糖尿病患者应遵从医生处方,按时服药或打胰岛素,不可私自减少药量,否则会导致血糖急速升高;擅自增加药量、服药频次会导致血糖过度降低。

8.其他药物的不良反应。糖皮质激素(强的松、氟美松等)、避孕药、抗结核药、利尿药、肾上腺素可以导致血糖升高;而水杨酸类药(阿司匹林)、磺胺类药、对乙酰氨基酚、四环素均可导致低血糖。

据人民网

## 健康饮食

### 龙眼养血安神 脾虚者适宜吃

龙眼肉味甘性温,归心、脾经,功能补益心脾。龙眼肉单用即可补脾气,养心血而安神,用于治疗劳伤心脾、心血不足所致的失眠、健忘、惊悸怔忡等症,临床常配伍酸枣仁、远志、茯苓等同用,如归脾汤。常用量为9~15克。

推荐食疗:龙眼莲子鹌鹑蛋糖水

材料:鹌鹑蛋100克、

莲子15克、桂圆肉10克、枸杞5克、砂糖适量。

做法:1.将莲子去心,洗净浸半小时;2.龙眼肉(桂圆肉)、枸杞洗净;3.鹌鹑蛋煮熟去壳洗净;4.把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮半小时,根据个人口味加白糖适量再煮沸即可。

功效:健脾益气、养血安神。

据新华网

### 蜂蜜帮你解秋燥

每当进入秋天,气候变得干燥多风,许多人常会不同程度地感觉口、鼻、皮肤等部位有干燥感,有的还会出现口干舌燥、干咳少痰、咽喉干痛、易流鼻血、疲乏无力以及大便干结等症状,这就是人们常说的“秋燥”。虽然秋燥不是什么大病,但却会给人带来各种不适,情绪也会变得烦躁不安,甚至因此影响身心健康。

那么,怎样避免或减少秋燥对身体的伤害呢?除了要做好日常生活方面的防护(如防风保暖、按时休息、避免过度疲劳等)外,在保证营养均衡的情况下,不妨适当多吃些有润燥作用的新鲜蔬菜和水果(常见的如梨、百合、银耳、芝麻、菠菜、藕等),尤其推荐人们

多吃点蜂蜜。

蜂蜜所含的营养成分特别丰富,其中除了主要成分葡萄糖和果糖(两者均为单糖,含量达70%,不需要经消化就可以被人体吸收利用)外,还含有蛋白质、氨基酸(不仅数量多且种类齐全,有的花蜜竟高达18种之多)、多种酶类、维生素A、维生素B、维生素C、维生素D与钙、磷、铁、钾、镁、铜、铬等多种矿物质和微量元素(这些都是维持身体组织器官正常生理功能所需的各种营养成分)及抗菌素类物质等。《本草纲目》记载,蜂蜜有五功,清热、补中、解毒、润燥、止痛。所以,秋天经常吃点蜂蜜,既有润肺、养肺作用,又能减少秋燥对身体的伤害。

据健康网

## 旅途如何防颈椎受伤

在车上、飞机上睡觉,脖子最遭罪。那么,出门在外,怎样才能最大程度地减轻对颈椎的伤害呢?

如果手里有外套,可以就地取材。方法很简单,就是把衣服按照脖子的弧度,卷成倒“U”字形,宽松地裹在脖子周

围,做成一个简易的“脖枕”,给颈部提供一个基本的保护和支撑,从而降低外力对颈部的冲击和伤害,尤其可缓冲车体颠簸对大脑和脊髓的冲击。如果手里有大的背包,也可以用双臂将其抱在胸前,要略高于双肩,为身体提

供支撑,在颈部可以保持正常姿势的情况下,趴在包上休息一会儿。经常出门的人,建议随身携带一个充气颈椎枕,坐车或坐飞机时戴上,不仅可以给头部固定住,还可以给脖子增加支撑力,减轻颈椎负担。

晚综

## 小宝宝要不要用枕头

小宝宝要不要用枕头?看似小事,但与婴幼儿生长发育息息相关,医生建议,不同月龄的宝宝使用枕头的高度不同,而一个月的小宝宝因脊柱的生理弯曲还未出现,因此不建议使用枕头。此外,在枕头的选择上,也建议选择软硬适中、长款合适、透气性和吸湿性好的枕头。

### 未满月宝宝用枕头影响孩子发育

医生介绍,一个月的宝宝还不需要用到枕头,这是因为新生儿脊柱的生理弯曲还未出现,基本呈直线,而此时头部也比较大,基本与肩同宽,所以当其平卧时,头枕部跟背

部在同一水平面上,侧卧时也呈自然的姿势。如果给一个月左右的宝宝用枕头,反而人为的形成了颈椎弯曲的情况,易影响宝宝的呼吸和吞咽。

### 不同月龄的宝宝这样选枕头

三个月的宝宝:可以适当选择高度为1厘米的枕头或毛巾(以宝宝躺下枕着枕头计算高度)。大多数宝宝的头控能力在三个月的时候发育完善,这时候宝宝脊柱的第一个弯曲(颈曲)才形成,此时可以考虑用枕头。适当的枕头高度可以维持宝宝正常的脊柱生理曲度。

六个月的宝宝:枕头高度应在三四厘米(计算

方法同上)。俗话说“三抬六坐”,六个月的宝宝开始会坐,同时慢慢形成脊柱的第二个生理弯曲(胸曲),跟以往相比,这时候需要根据宝宝情况逐渐增加枕头的高度。

一岁以后的宝宝:枕头高度宜在6~9厘米。一岁之后,宝宝步行能力基本完善,脊柱的第三个弯曲(腰曲)形成,这时候宝宝的自主性也提高了,对枕头的要求除了舒适性之外,高度也需在合理的范围之内。

枕头高度的选择看似复杂,其实只需要掌握一个原则就化繁为简了,那就是当宝宝枕着枕头的时候,头与躯干基本在同一条直线就可以了。

据《羊城晚报》



## 贺大参林大药房衡山路店盛大开业

开业前三天进店消费满2元送1个鸡蛋,满4元送2个鸡蛋,多买多送不限量!满50元送50元折扣券,满98元送2kg洗洁精1桶,满288元送调和油1桶!另满38元即可参与幸运大抽奖,千元大奖等您拿!大山楂丸、珍珠明目滴眼液、84消毒液、清凉喉片均1元/盒;马来酸依那普利片1.9元/盒,酒石酸美托洛尔片4.9元/盒,清热解毒口服液5.9元/盒,汤臣倍健保健系列第二件5折再加送赠品1瓶,福牌阿胶买375克送125克装1盒,购大保龙系列任一商品即送同等价值商品。

大参林会员平价药店 欢迎新老顾客光临