



## 气温骤降 社区医生建

## 每周测一次 糖尿病

## 健康看我的



气温骤降,不少人食欲大增,伴随着活动量的减少,糖尿病易复发或加重。南京市玄武区红山社区卫生服务中心全科医生提醒,气温骤降,血脉凝结阻滞不通,糖尿病患者要勤查血糖,做好监控,最好一周自测一次。

此外,糖尿病患者免疫功能低、皮肤弹性差,易出现呼吸道、皮肤、尿路等各类感染。故应注意皮肤清洁卫生,经常洗澡,如遇皮肤破损、甲沟炎、疖肿、毛囊炎等应及时治疗,同时要坚持早晚及饭后刷牙漱口。

### 糖尿病的几个前期信号

1. 吃饱就困。偶尔一次不必担心,但如果经常这样,则可能是身体报警,表明你的饮食结构有缺陷,如饮食中精制面粉、含糖饮料和甜食等简单碳水化合物比重太大。长期吃下去易得糖尿病。

专家建议:多摄入复杂碳水化合物,如燕麦、玉米、糙米等全谷物,各种蔬菜、水果(而非果汁)等。这些食物消化时间长,不会导致饭后血糖飙升。

2. 薯片上瘾。三天不吃爆米花、薯片就难受,表明你已经上瘾了。这些食物含大量糖、盐和脂肪,口感好,但也容易激起大脑奖赏机制,让人吃了还想吃。此类食物进入体内消化速度快,容易导致血糖紊乱。长期食用会增加糖尿病风险。

专家建议:找出爱吃这些食物的原因,如果是压力大或寂寞无聊等,可以改成找人聊天、运动等活动。如果是饿了,不妨来把坚果、喝杯酸奶、吃根香蕉、黄瓜等取代这些垃圾食品。

3. 体重超标。九成糖尿病前期患者都有体重超标。特别是单纯减少热量摄入后,体重依然不减,更应提高警惕。

专家建议:体重减轻5%~7%,可预防或推迟60%的糖尿病。生活方式变化与药物治疗相结合,是减重防糖的关键。

4. 苹果身材。与梨型身材人群相比,苹果型身材(腰部更粗)人群内脏脂肪更多,胰岛素抵抗和糖尿病前期危险更大。此外,腹部脂肪会增加高血压、心脏病、脑卒中等危险,这些都是糖尿病的风险因素。男性和女性的腰围最好别超过90厘米和85厘米。

专家建议:控制饮食、定期锻炼、三餐定时和睡眠充足是保持正常身材的关键。每周至少运动5天,每天最好进行30分钟快走。

5. 血压偏高。有研究显示,高血压患病6年后约有40%的人患上糖尿病。

专家建议:少吃咸菜、加工及腌制食品,通过改善饮食结构和增加运动量,必要时服降压药,把血压维持在正常水平,减轻动脉硬化。

### 早期糖尿病的治疗方法

目前糖尿病主要分为4种类型,分别是1型、2型、妊娠和特殊类型糖尿病。其中1型糖尿病患者比例仅占5%至10%,2型占90%左右。在日常生活中,预防糖尿病及糖尿病并发症的发生,这几点要重视。

1. 改变饮食习惯。高脂食品、高胆固醇类食品,以及富含糖分的食物,都不宜食用。早期糖尿病患者要注意富含膳食纤维、B族维生素及多种微量元素的饮食,比如糙米、粗杂粮,可以达到降低血糖的效果。另外,蛋白质类饮食要注意选择瘦肉、鱼虾、禽蛋类的食物,可以吃些豆类、含粗纤维的食物。

2. 改变生活作息。熬夜通宵是现代生活中司空见惯的,因为现在的娱乐方式丰富,电脑的普及,通宵玩乐、游戏的行为不少见,而研究表明,即便一次熬夜,也会引起胰岛素抵抗,出现血糖异常。因此,日常要改变熬夜的习惯,多注意休息。尤其是压力大的白领人士,要注意适当给自己减压,放松心情,工作也应劳逸结合,避免休息不足而引发的糖尿病问题。

3. 适当运动是预防和治疗早期糖尿病的根本。肥胖者更容易出现糖尿病,腹部肥胖者是普通人群的5倍以上。因此,预防肥胖,多运动是预防和治疗糖尿病的有效手段之一。

南京晨报/爱南京记者 孙苏静

日前,江苏气象台发布寒潮橙色预警信号,受强冷空气影响,预计28-30日我省全省自北向南有一次明显大风降温过程,48小时最低气温将下降12~17℃。专家提醒大家要做好防寒保暖工作,那么,哪些地方是我们重点做好防护的呢?除了增添衣物、饮食暖身,还有什么方法让我们养生又暖和呢?

### 身体这6个部位要重点保暖

人体的头、颈、后背、肚脐、膝关节、足六处部位并不抗冻,这时一定需要重点保暖。南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师夏公旭提醒大家,两脚离心脏最远,血液供应较少,又因为脚部的脂肪层较薄,特别容易受到寒冷的刺激。脚部受凉,特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,导致人体抵抗力下降。而头部是最不善于留住热量的部位之一,一定要注意保暖。颈部的保暖在此时往往被人忽视,中医认为背部内连脏腑,因此如果背部受寒,抵御寒气的能力会大大下降,也要多晒太阳。肚脐受凉易引起胃肠功能紊乱,可能出现腹痛、腹泻等消化系统疾病。此外,膝关节处没有丰厚的脂肪和肌肉保护,对温度湿度都非常敏感,膝关节受寒易发生退行性变化,出现疼痛、屈伸不利等问题。

### 艾灸三大要穴,养生保健有功效

在小雪节气时,选取具有强身保健作用的穴位施以艾灸,能够起到温阳补气、温经散寒的作用,从而提高机体的抗寒和抗病能力,提高人体免疫能力和对气候变化的适应能力,还具有保健养生的作用。

南京市中西医结合医院针灸科副主任中医师陶雪芬介绍说,艾灸可以调节阴阳、调和气血、温通经络。小雪节气的艾灸保健常用养生要穴:关元穴、中脘穴和足三里穴来温补脾胃,有补益肾气、促进脾胃运化功能的功效。

关元穴

功能:该穴位于脐下3寸,为养生保健强壮要穴,长期施灸可使人元气充足,具有调理气血、补肾固精等功效,能调治诸虚百损及泌尿生殖系统各种病症。

灸法:艾条灸10~15分钟。

中脘穴

功能:该穴位于腹部正中线,脐上4寸处,相当于五指的宽度,对胃部疾病的全部症状均有比较好的效果。

灸法:艾条灸10~15分钟。

足三里穴

功能:该穴位于犊鼻穴下3寸,距胫骨前缘一横指。简便取穴:正坐屈膝,用手从膝盖正中往下摸取胫骨粗隆,在胫骨粗隆外下缘直下1寸。常灸足三里穴具有补益脾胃、扶正培元、调和气血、驱邪防病之功效。

灸法:艾条灸10~15分钟。

### 【延伸阅读】

### 世卫组织推荐这些针灸治疗的优势病种

1. 神经系统:偏头痛、头痛、三叉神经痛、外伤后麻痹、周围神经炎、小儿麻痹症、美尼氏综合征、膀胱肌功能障碍、夜尿症、肋间神经痛、肩痛和网球肘、手术后疼痛、中风后遗症
2. 肌肉和骨骼:肌肉痛和萎缩、坐骨神经痛、肌肉痉挛、关节炎、椎间盘疾病
3. 上呼吸道疾病:急(慢)性鼻炎、急(慢)性鼻窦炎、普通感冒、急(慢)性扁桃体炎
4. 呼吸系统疾病:急(慢)性支气管炎、哮喘
5. 眼科疾病:中心性视网膜炎、白内障、急性结膜炎、近视
6. 口腔疾病:牙痛、拔牙后疼痛、牙龈炎、急(慢)性喉炎
7. 消化系统疾病:食道贲门失弛缓、呃逆、胃下垂、急(慢)性胃炎、胃酸增多症、急(慢)性十二指肠溃疡、急(慢)性结肠炎、急(慢)性细菌性痢疾、腹泻、便秘、麻痹性肠绞痛。

通讯员 杨璞

南京晨报/爱南京记者 戚在兵

## 身体

## 艾灸