



## 抓住最佳时机 夏季轻松控糖

南京市中西医结合医院 副主任医师 张永文 □杨璞

很多人不知道夏季是控制糖尿病的黄金期,那么该如何抓住这一最佳时机稳稳控糖呢?

### A. 夏季控糖有优势

夏季之所以是治疗和控制糖尿病的黄金期,主要跟以下三大因素有关。

一是胰岛素敏感性提升。夏季高温促进血管扩张、出汗增多,基础代谢率提高,能量消耗增加,血糖自然消耗更快。同时,人体对胰岛素的敏感性增强,胰岛素分泌效率更高,部分患者甚至可减少胰岛素的用量。因此夏季能更好地控制血糖。

二是饮食结构改善。炎热天气会导致很多人的食欲下降,患者更倾向于选择清淡食物,碳水和高脂食物摄入减少,类似“天然低糖饮食”状态。此外,夏季蔬菜水果丰富,高纤维饮食有助于血糖稳定。

三是新陈代谢加快。夏季昼长夜短,户外活动增多,进一步加速糖分消耗。运动结合代谢加快,形成“双倍降糖”效果。

### B. 三大风险需警惕

虽然夏季是“控糖”的黄金期,但是也有三大风险值得注意和警惕。

第一,低血糖风险升高:夏季血糖普遍偏低,若未及时调整药量或规律进食,易引发低血糖。建议随身携带糖果、定时加餐,并加强血糖监测。

第二,感染与并发症隐患:比如夏季蚊虫叮咬或足部刮伤后,高血糖环境易滋生细菌,需注意清洁防护,如有不适要第一时间到医院就诊。

第三,饮食误区:水果(如荔枝、西瓜)和冷饮过量摄入会抵消控糖效果,建议选择低糖果蔬(如苹果、黄瓜),并避免含糖饮料。

### C. 控糖攻略要掌握

在坚持常规治疗的基础上,保持良好的生活习惯,往往能够起到事半功倍的效果。

1.科学用药,注意监测  
虽然夏季血糖相对平稳,但切不可大意,仍需进行血糖监测,并在医生的指导下调整药品种类及用药剂量,以更好维持血糖稳定。

2.规律饮食,定时定量  
高温会导致食欲下降,使糖友们原有的饮食习惯受到影响,出现饮食不规律的情况,这容易使血糖出现波动。另外,炎热的夏季人们尤其喜欢生冷食物,而糖友本身抵抗力较差,易患上急性胃肠炎,导致脱水、电解质紊乱等,使血糖波动。因此,糖友在夏季应

当更加科学合理地进行饮食安排,保持三餐规律,饮食以清淡为主,多吃一些含钙、钾丰富的新鲜蔬菜、水果等,如空心菜、马齿苋、四季豆、毛豆、香蕉等都是不错的选择。

3.早睡早起,保证睡眠  
充足的睡眠对于稳定血糖十分重要,而夏季随着白昼时间加长,会醒得更早,这就需要提早睡觉,尽量在晚上十一点钟之前入睡。

4.保持运动,适当适量  
糖友应尽量选择有氧运动,使自己感觉到身体微微发汗,或者是轻微发热。既保证一定的活动量,又避免强度过大的运动方式,包括快走、游泳、打太极拳、骑自行车、打羽毛球等,运动时间尽量选择在傍晚,避免出汗量过大。

5.预防中暑  
糖尿病、高血压等慢性病患者更容易发生中暑。症状包括头晕头痛、大量出汗、恶心呕吐、烦躁不安、皮肤发冷潮湿等,重度中暑者体温可升高至40℃以上。

若出现任何上述症状之一,应立即将患者转移至阴凉处,及时补充电解质水或运动饮料,再用湿毛巾擦拭身体,若没有明显好转,应立即拨打120紧急送医。

夏季的代谢特性为控糖提供了“天然助力”,但需平衡饮食、运动与药物调整,避免低血糖和感染。结合个体差异(如地域、并发症)制定计划,能使这一季节的控糖效益最大化。

### 健康大家谈

## “不爱上班门诊” 让医疗服务更细致

广西 唐传艳

两个月前,在患者的建议下,河北省秦皇岛市中西医结合医院开设了“不爱上班”门诊,为患者解决职业倦怠感。该院睡眠-心理科主任、不爱上班门诊负责人岳利民表示,无论是不爱上班,还是不爱上学,部分情况的背后是焦虑、抑郁的情绪问题。

(据人民日报健康客户端)

“不爱上班门诊”的出现源于患者真实诉求,并且,有此诉求的职工不在少数。数据显示,我国职场人群中约30%存在不同程度的职业倦怠,其中超半数伴随失眠、焦虑等躯体化症状。传统心理科“抑郁症”“焦虑症”的标签,往往让患者产生“我是不是患了精神病”的病耻感。采用“不爱上班”这类生活化表述,利于构建一种去敏感化的沟通场景,患者可以以描述日常状态的方式与医生沟通,让真正需要帮助的人敢于迈出求助第一步。

对于这类新门诊,社会上出现了“哗众取宠”“浪费资源”等质疑。其实,从操作流程看,“不爱上班门诊”并未脱离精神心理学科体系,浪费资源之说站不住脚。尤其值得称道的是,医生首先通过问诊和身体检查排除器质性疾病,再结合国际通用的专业工具进行评估,最后制定包含心理干预、药物调节等在内的综合方案。这种诊疗方式既避免了将复杂心理问题简单化,也防止了误判器质性疾病的风险。

近年来,从“学习困难门诊”到“网络成瘾门诊”“睡眠障碍中心”,医疗服务的每一次细分,都是对真实需求的精准回应。当医疗服务把问题拆得更细时,就能够把服务做得更准。

2025年7月28日 第15个世界肝炎日

## 社会共治 消除肝炎

家庭医生报宣