

天朗气清四月天 踏青赏花正当时

“糖友”做好防护 健康赴春光

春和景明,正是踏青赏花的好时节。春季天气渐暖,外出游玩、踏青,晒晒太阳,不仅可以在户外活动中提高抗病能力,而且也有助于改善情绪,有益身心健康。不过对于糖尿病患者来说,春季外出游玩时还需要多做些健康准备,以保证血糖稳定,避免并发症的发生。记者从有关专家处了解到,糖尿病患者在春季较容易出现血糖波动的情况,因此建议“糖友”在规范治疗用药、监测血糖的同时,做好防护,合理调适饮食起居,家属也要多陪伴、多留意,在拥抱自然的同时守护身体健康。

□本报记者 梁蕾

春季血糖易波动 外出做好防护

“在春天,糖尿病患者要重视对病情的好控制,尤其是在外出活动时,需做好相关防护,避免引起血糖波动。”石家庄市第二医院糖尿病九科/糖尿病保肢中心主任李娟表示,春季虽然气温回升,但昼夜温差仍相对较大,冷暖交替,身体为了适应环境温度变化,会产生应激,从而影响分泌肾上腺素,导致血糖升高。另外,随着天气转暖,踏青、步行等外出活动也会相对增多,若活动量过多可引发低血糖,或者过度劳累则可能导致血糖反弹增高;而且外出游玩时,正常的饮食、作息规律被打乱,或者聚会摄入高油高糖食物,这都会打破血糖平衡,带来血糖波动。

“糖尿病患者在春天还要注意避免受寒着凉,以免发生感冒等疾病引起血糖的大幅波动。”李娟主任提醒,春天的气候变化较大,容易忽冷忽热,一旦防护不当,被风寒侵袭后发生感冒等疾病,那么身体会处于应激状态,升糖激素分泌增加,这会让血糖急剧升高,同时也会加重身体代谢负担,甚至发生糖尿病酮症等急慢性并发症。因此,尽管春天整体气候转暖,但是糖尿病患者在外出活动时仍要注意保暖,关注气温变化适时增减衣物,避免受寒。李娟主任建议糖尿病患者可以在早晚温度较低时,穿件轻便透气的外套,避免冷风直吹;在户外游玩活动后,若有汗出,则要及时擦干,并更换清爽衣物,防止受凉;如果不慎感冒,则应及时治疗,并注意千万不要自行停用降糖药物,同时密切监测血糖情况。“若出现血糖持续升高以及头晕、乏力等症状,则应及时就医,调整治疗方案。”李娟主任提醒。

劳逸结合 适可而止

在外出游玩,尤其是长途旅游时,活动量增加,日常作息也会被打断,这都有可能带来血糖波动,引起糖尿病病情变化。因此对于糖尿病患者来说,春季外出活动时一定要根据自身实际情况,量力而为,避免运动量超标。李娟主任建议糖尿病患者应遵循“温和、适度”原则,通常来说以低至中等强度的有氧运动为主,例如慢走、散步、赏花观景、平缓骑行等,每次运动30—60分钟,每周3—5



■合理防护,健康赴春光。 新华社发 徐骏 作

次即可,以运动后微微出汗、不感到疲惫为宜。

李娟主任提醒:“如果在运动过程中出现头晕、心慌、出冷汗、手抖、极度乏力或胸闷气短、双腿酸痛、血糖骤升骤降等不适症状,则可能是提示运动量超标的信号,此时需立即停止活动,坐下休息。若在休息后症状未缓解,或出现恶心、呕吐等症状,则需及时就医,切勿拖延。”

另外,糖尿病患者在出游时尽量保持日常作息,避免熬夜、过度劳累;游玩时间不宜过长,需注意适当休息,最好保证每天7—8小时的睡眠;另外在饮食方面建议优先选择清淡、低糖低脂的食物,例如新鲜蔬菜、杂粮饭、瘦肉、鸡蛋等;同时尽量保证定时定量进餐,避免暴饮暴食,如果就餐时间延迟,则可提前吃少量零食以防止发生低血糖。

合理监测 别忘带上常用药物

糖尿病属于慢性疾病,需要患者坚持长期的规范治疗、合理监测,即使在外出游玩时也不可放松。“糖尿病患者如果需要外出旅行,最好在出发前1—2周做一次全面的身体检查,重点评估血糖、血压、糖化血红蛋白、肝肾功能及眼部、足部情况,由医生判断是否适合长途出游。”

李娟主任表示,若检查发现血糖控制不稳定(空腹血糖>10mmol/L、餐后血糖>16.7mmol/L),或近期有急、慢性并发症发作,则建议患者暂缓出游,待病情稳定后再出行。

“另外,在出行时,糖尿病患者除了要带上常规药物,最好也要带上血糖监测工具,以及一些防护和应急物品。”李娟主任提醒,监测血糖有助于糖尿病患者控制病情,即使在旅行时也不可忽视,建议患者带上血糖仪、血糖试纸、采血针等,出游期间每天或隔天监测血糖2—4次(可在空腹、三餐后1—2小时监测),以便及时掌握血糖变化;如果有头晕、乏力、心悸、出虚汗等情况,则应随时监测血糖。

除了药物、血糖监测工具,糖尿病患者最好也要随身带些糖果、饼干等含糖零食,用于应对突然发生低血糖;由于春季紫外线逐渐增加,因此还要带上防晒帽、防晒霜等防护用品,以及便携保温杯(补充温水)、创可贴、碘伏、一次性手套等,以备不时之需。“还有要提醒的是,糖尿病患者出行时最好携带上病历本、常用药物清单、家人及熟悉自己病情的医生联系方式,便于突发情况时咨询。”李娟主任提醒,如果需要携带胰岛素,则还要注意旅途过程中胰岛素的存放温度,一般来说,未开封使用的胰岛素建议冰箱冷藏(2—8℃),已开封胰岛素可室温保存(一般≤30℃,具体以说明书为准)。

注意足部护理 避免损伤

糖尿病足是糖尿病较为常见的并发症,因此患者在外出游玩的过程中,还需要重视足部护理,以避免可能造成的损伤。李娟主任表示,糖尿病患者出行时,首先要选对鞋袜,建议穿宽松、透气、合脚的平底鞋或运动鞋,最好是自己之前就已经穿过的、较舒服的鞋,避免穿高跟鞋、硬底鞋、新鞋等;袜子可选择浅色、纯棉材质,并注意无破损、无紧绷感,且透气排汗。其次则是要细致检查,在出发前、游玩过程中,糖尿病患者要随时注意查看足部,一旦出现红肿、水泡、擦伤、麻木等情况,则应及时处理,避免发生感染。最后要提醒的是,糖尿病患者在行走、游玩过程中还应注意休息,长时间行走、站立后要坐下来适当休息,可抬高双脚,促进血液循环,缓解足部肿胀。

应季提醒

□本报记者 梁蕾

在不同的季节,养生重点各有侧重,那么在春天我们的养生保健关注点应该放在哪里呢?就此问题记者采访了有关中医专家。专家提示,春季养生重在疏肝理气,建议通过调畅情志、饮食、起居、运动等方式,让肝气恢复条达舒畅,在这其中,适度运动是疏肝理气的有效方式,尤其是舒缓的户外活动也较适合春季开展。

疏肝理气 肝和身健

“在中医理论中,春季与五脏中的肝相对应,肝主疏泄与藏血。春季阳气初生,肝气随之升发,若肝气疏泄失常则可引起肝气郁结或肝火上炎,带来不适症状或相关疾病。”石家庄市中医院光华院区脾胃科主任刘金里表示,肝气郁结多因情绪压抑、思虑过度所致,患者可表现为胸闷叹气、情绪低落、乳房胀痛、月经不调等;若肝气郁结日久,可转而成为肝火上炎,肝火上炎多因急躁易怒、熬夜耗伤肝阴引发,患者可表现为头晕胀痛、面红目赤、口苦咽干、急躁易怒、大便干燥等。因此,春季养生就要从疏肝理气入手,避免肝气郁结或肝火上炎的情况出

舒缓运动 助力春季疏肝理气

现,让肝气恢复条达舒畅,气血运行顺畅,从而实现“肝和则身健”。

适度运动 疏解肝郁

调节养肝,需从日常生活方式入手,例如调畅情志,戒怒戒躁,保持平和心态;饮食新鲜绿色蔬菜,少酸增甘、清淡温补;起居规律,睡眠充足等。“适度运动能升发阳气、疏通经络,是疏肝理气的有效方式,因此提倡春季开展运动,但运动宜舒缓适度,避免剧烈运动,以免耗伤气血。”刘金里主任表示,散步、慢跑、踏青等都是适合春季的运动,大家可以到公园、郊外等空气清新的地方,缓慢行走或慢跑,能让身体阳气随自然阳气一同升发,同时放松身心,感受春日生机,使心胸开阔,气机宣畅,疏解肝郁。

“在早晨起床后,可以做简单的舒展运动,例如伸懒腰、扩胸、拉伸两肋等。”刘金里主任表示,两肋是肝经循行的主要部位,拉伸时双手上举、向两侧舒展,能直接疏通肝经气血,缓解胸闷、肋痛。

此外,刘金里主任也建议大家学一些传统的养生功法,例如八段锦、太极拳、五禽戏等,对于疏肝理气尤为有益。例如八段锦中的“左右开弓似射雕”“调理脾胃



■运动疏泄肝气。 新华社发 勾建山 作

须单举”,能拉伸肝胆经、调节气机升降;太极拳动作舒缓圆活,可让气血顺畅运行,缓解情绪紧张;五禽戏中的鹤戏,能放松腰背、舒展两肋,直接作用于肝经。“大家在闲暇时还可轻拍肝经。”刘金里主任表示,肝经循行于大腿内侧,可从腹股沟至膝盖内侧,用手掌或空心拳轻轻拍打,力度适中,每次5—10分钟,有助于疏通经络、疏肝理气,缓解下肢酸胀、胸闷不适。