

# 夏季控“糖”不可马虎

近期有患有糖尿病史市民朋友反映,随着天气的升温,自己的血糖含量也跟着上去了,不知道是什么原因造成的。滨州市中医院糖尿病科专家刘玉梅主任介绍说,与其他季节相比,夏季人体的血糖含量比较低,但对患有糖尿病史的患者来说也不能大意,因为生活中不注意的话血糖含量很容易升高。



汗增多,导致尿量减少。如果是通过尿液浓缩所测得的尿糖水平误差较大,不能肯定判断。要适当地多做几次血糖的监测,作为调整降糖药的依据。避免出现误差。

的情况,还应该多补充一些水分。

人也不应该多喝,避免体内的血糖含量升高。

## 不要因血糖低了私自停药

因天气闷热,夏季人们的食欲大减,所以碳水化合物摄入量减少。与此同时,夏天白昼时间较长,天热容易睡眠不足,造成体内热量耗散,新陈代谢旺盛,相对消耗的血糖量也增多。所以,有糖尿病史的患者在测量血糖时,会发现夏天的血糖较其他季节偏低。刘主任提醒说糖尿病患者不要因此而贸然减药,更不能停药,以免发生病情恶化。要在专业医师的指导下对需要调节药物剂量或品种的药物进行逐步调整。夏季出

## 保证体内水分含量

刘主任介绍说,夏季糖尿病患者一定要保证体内水分的含量,要少喝勤喝。夏季,人体容易出汗,水分大量流失,糖尿病人要根据出汗量的多少来增加进水量,有些糖尿病人怕晚上尿多而晚饭后就不再喝水,这样做不仅会引起血管栓塞性疾病,而且会使糖尿病恶化。建议糖尿病人最好喝温白开水,老人每天饮水应保证在1500~2000毫升,如果出现中暑、呕吐或者腹泻

## 水果饮料适量摄入

夏季正值时令水果上市季节,刘主任介绍说,市民朋友的血糖升高很可能就是因为摄入了过量的水果造成的,糖尿病人一定要注意不要贪食含糖量高的水果。对血糖控制良好、病情稳定的糖尿病人,可在医生的指导下,在两餐之间或晚上睡前吃一点含糖量低的水果。同时应减去正餐中的主食量,如晚餐前吃了300克的西瓜(去皮),晚餐时应减少25克主食。相对病情不是很稳定、血糖较高的糖尿病人尽量不要摄入水果,可以增加蔬菜的摄入量,比如番茄、苦瓜、黄瓜等。此外,刘主任强调说饮料的含糖量都较高,糖尿病

## 凉食也别吃太多

最后,刘主任强调说,夏季糖尿病人在凉食的摄入量上应该克制,因为糖尿病人本身的胃肠功能就较差,加上有些降糖药会对胃部有刺激,摄入过多凉的东西后容易引起胃肠功能紊乱,进而出现腹泻等胃肠疾病,而拉肚子次数多了会使人体脱水,血糖升高,腹泻或呕吐还可导致水和电解质代谢紊乱,诱发高渗性昏迷。此外很多糖尿病人也患有糖尿病下肢动脉粥样硬化病,有些甚至出现动脉狭窄和供血不足,一旦受到寒冷的袭击,则动脉痉挛缺血,病情会突然加重。

(记者 王凤娇)

## 生活小妙招

### 油渍、污渍大扫除

**轻松清洗油瓶或者油桶:**采用鸡蛋壳去除,多收集一些鸡蛋壳,接着将鸡蛋壳给捏碎后,放于油瓶或者油桶当中,再放进一些热水,盖上盖子,接着用力来摇晃,不到几分钟,你就会发现瓶内的油都脱离下去了,接着用清水冲洗即可。或者使用小苏打,再准备一些细砂子,将这两种同时放到油瓶或者油桶当中,再取些热水放到其中,也同样采取摇晃的方式,几分钟用清水洗干净就可以了。

**地面上的油垢:**地面是布的话可以轻松地擦掉油垢,要是水泥的话,可以用干草灰加水调后洒在地面上,过几个小时后用清水就可以清掉油垢了。

**灶台上的油垢:**对付灶台上的油垢,可以用米汤洒在灶具上面,待米汤干了以后刮掉,油垢就可以清理掉了。

**家具上的油垢:**家具上的油垢可以用醋与水兑后,轻轻擦一遍,或者使用漂白粉溶液浸泡一会儿再擦,这样也能达到去除油垢的效果。

**玻璃上的油垢:**玻璃油垢可以使用碱性去垢粉来擦,再使用氢氧化钠涂在玻璃上,三十分钟以后清洗,玻璃会更为透亮。

## Q 医小站



城市的快速发展,使得人们的生活压力变大,而面对严峻的“竞争”之战,健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”,健康的体魄是一个人工作和生活的必要前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行解疑答惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

健康电话:18766491065  
 Q医小站群:227552667