

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



大篷车走进张店齐林家园社区,宣传糖尿病防治知识

水果食用不当致血糖蹿高

4月29日8时,齐鲁晚报大篷车来到张店齐林家园社区,漱玉平民大药房工作人员为社区居民免费进行了血糖、血压、微量元素等体检项目,并根据体检结果给居民专业的养生建议。记者现场调查发现,大量瓜果上市,因水果食用不当造成血糖升高的中老年人占到血糖偏高者的一半。另外,主食过于精细以及生活作息不规律等,也是血糖偏高的重要原因。



漱玉平民大药房工作人员为居民测血糖。 本报见习记者 刘晓 摄

本报见习记者 刘琛

14位体检者3位血糖高

记者发现,参与测量血糖的居民中,每14个人就有3个人血糖值偏高,而其中喜好春夏水果、对高糖水果“不设防”的中老年人占到血糖偏高者的一半。

目前,市场上的水果可谓品种繁多。有春季的芒果、圣女果打头阵,后有樱桃、菠萝于前不久上市,最近,甜瓜、西瓜、油桃也在市场上出现了。

由于过去检测的血糖值并不高,又受到“多吃水果补充维生素”等观念的影响,一些中老年人对含糖量高的水果没有戒心,不注意控制糖分摄入量,导致空腹血糖值高于正常值 7.0mmol/L ,餐后血糖值高于正常值 10.0mmol/L 。

赵女士当天没吃早饭就赶

过来参加活动,她的空腹血糖值为 7.0mmol/L ,处于偏高的边缘。她说:“现在市场上水果多了,家里人时不时就买点回来。最近樱桃吃了不少,尤其是那种黄蜜大樱桃,比红色那种口味甜。”赵女士今年66岁,去年冬天的体检中,她的空腹血糖值为 6.2mmol/L ,属于正常水平,所以一直没有注意血糖变化,直到这次血糖测量为她提了个醒。

药店工作人员提醒市民,春夏水果新鲜美味且营养丰富,但同时含有葡萄糖、蔗糖、果糖等多种糖分,其中前两种的代谢均需要胰岛素的参与,所以,对于糖尿病患者,一定要“管住嘴巴”,对于糖分的摄入严格把关。

药店工作人员说,空腹血糖受损是“正常”与“糖尿病”的中间阶段,若不加以注意,容易发展为II型糖尿病。

今年61岁的王先生患糖尿病17年了。王先生说:“以前生活作息不规律,平时工作繁忙、压力大,经常饱一顿、饿一顿。到了休息的时间,还在想工作上的事情,和朋友一块抽烟、喝酒。所以,我40多岁正当壮年的时候,就得了这个病。查出来以后,才明白这作息规律的重要性。”

漱玉平民大药房工作人员说,糖尿病是一种同生活方式密切相关的代谢性疾病,保持健康的生活方式不仅能预防、延缓糖尿病的发生和发展,甚至能逆转许多糖尿病前期人群。



工作人员为居民测量血压。 本报见习记者 刘晓 摄

特别提醒

饮食粗细搭配可降低糖尿病风险

随着人们生活水平的提高,餐桌上可供选择的主食变得多种多样。尽管粗茶淡饭的健康理念得到提倡,但是对于粗粮的具体食用,很多市民知道的并不多。

据记者统计,从8时至10时,测量血糖的居民有31位,其中九成居民知道饮食应该粗细搭配,但一半以上的居民并不知道粗粮可以对高血糖起到防治作用。大部分人表示不经常吃粗粮。

75岁的王女士患糖尿病五六年时间了,这次测量的餐后血糖值为 7.6mmol/L ,在正常范围内。“查出糖尿病后,饮食有所注意,我用笨办法降血

糖,吃煎饼、窝窝头。味道不如米饭,但是没办法,谁让咱得了这种富贵病呢?年轻人谁还会吃这些粗粮啊。”

药店工作人员介绍说,粗粮中含有丰富的不可溶性纤维素,有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维协同工作,可降低血液中的胆固醇浓度;增加食物在胃里的停留时间,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,降低糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。

常见的粗粮除了窝窝头、煎饼,燕麦、全麦面包、小米煎饼也是不错的选择。肠胃不好的人粗粮不可多食。粗细搭配食用,平衡饮食,才更加健康。

生活作息不规律,糖尿病多发

在导致血糖高甚至糖尿病的诸多原因中,有一项极易被忽略,那就是生活作息不规律。采访中,小区居民对于糖尿病的认识,还停留在“爱吃甜食”这个原因上,而忽视了生活作息不规律的影响。

事实上,规律的作息和良好的睡眠习惯有利于糖尿病患者控制血糖,相反,睡眠不规律或睡眠时间不足,都会加重患者机体代谢和内分泌功能的异常,造成血糖控制不佳。一般认为,遗传是I型糖尿病患者的发病基础,II型糖尿病患者则是由生活和饮食习惯等所致。

一项调查结果显示,平均每晚睡眠时间不足6小时的人,发生空腹血糖受损的几率比每天睡6小时以上者多4.56

相关链接

味道甜的水果 不一定含糖多

漱玉平民大药房工作人员提醒糖尿病患者,食用水果的首要条件是血糖已得到基本控制。

如果病情控制得较好,可以食用含糖量在12%以下的水果,但一天的食用量以控制在100克以内为宜。具体而言,含糖量较少的水果包括西瓜、草莓、白兰瓜等,它们的平均含糖量为4%—7%。水果的食用最好是在两餐之间或睡前食用,同时相应减去正餐中主食的量。

漱玉平民大药房的经理唐小宝说:“西瓜是夏季主要水果。一般市民会认为,口味甜的水果含糖量高,其实相比桂圆、柿子而言,西瓜不属于此类。糖尿病人最好遵从医嘱,并在吃完西瓜后测量血糖。”

本报见习记者 刘琛

如何避免血糖 “上蹿下跳”

控制糖尿病不但要把平均血糖降到正常,还要避免餐后高血糖和低血糖的发生。

引起血糖波动的内在原因包括肝、肾、胃肠、垂体病变等,食物、药物的吸收改变,饮食、运动、情绪和睡眠变化。外在原因包括食物的种类、纤维素的含量和烹调的方法,进食时间的改变等。

首先确定合适的降糖目标,糖化血红蛋白应控制在7%以内。另外,餐后血糖应小于10毫摩尔/升。

要及时发现血糖波动。患者自我血糖监测是发现血糖波动的主要手段,血糖监测能反映出患者日内和日间的血糖波动,必要时需要做72小时的持续血糖监测。

本报见习记者 刘琛

职场生活中 要学会减压

现代社会生活节奏快,职场人士工作压力大,容易出现紧张情绪,长期以往,处于精神紧张和高压工作状态下,会加重机体代谢和内分泌功能的异常,导致血糖变化出现两极化现象,血糖会出现骤升或骤降的现象。而且焦虑情绪会打破饮食、生活作息的正常状态,暴饮暴食,他们往往无法遵循原来的控制计划,使摄取脂肪及糖类的坏习惯故态复萌。

漱玉平民大药房的工作人员建议职场人士,工作压力大在所难免,但是关键要学会给自己减压,可以见缝插针地运动和保证饮食正常,比如,平时可以在办公室准备一些水果和食物垫饥,在回家途中可以选择提前几站下车,加强身体锻炼。

本报见习记者 刘琛



工作人员为居民进行微量元素检测。 本报见习记者 刘晓 摄