

防治糖尿病,自我管理很重要

专家们支招:警惕生活中的“甜蜜”负担

本报记者 谢春晖 通讯员 周伟红 王建平 毛霞文

昨天是“联合国糖尿病日”,今年的宣传主题是“家庭与糖尿病”。近年来,随着人们生活水平不断提高,糖尿病逐渐成为困扰大众健康的常见病。糖尿病患者的人数呈逐年上升趋势,而患者年龄结构呈现年轻化趋势。

开发区卫计分局,下沙、白杨两个街道卫生服务中心以及邵逸夫医院下沙院区、省中医院下沙院区在区内各街道、社区开展了形式多样的糖尿病科普宣传活动,引导居民正确对待糖尿病,用健康合理的方式防治糖尿病。

预防糖尿病先管住嘴

据专家介绍,目前在我国18岁以上的人群中,糖尿病患者占11%以上,糖尿病高危人群占5%到9%之间。“可以说,糖尿病现在不仅仅是老年人的专利了。”省中医院下沙院区的内分泌科医生王东说,高血压、肥胖、嗜糖的人群已经成为了2型糖尿病的高风险人群。

王东表示,预防糖尿病主要是预防2型糖尿病,一般1型糖尿病与先天和遗传因素有关,2型糖尿病则与后天的生活方式等息息相关。“现代人预防2型糖尿病,最重要的就是管住嘴。”如今,供人选择的食物种类非常丰富,过度饮食而导致患上糖尿病的例子屡见不鲜。“如果我们每天摄入体内的糖分超过身体所需,长期如此,那么患糖尿病的风险将大大增加。”王东解释,人体中的血糖含量是通过胰岛素来调节,暴饮暴食,长期嗜食高糖食物加重胰岛功能负担,长此以往就会导致糖尿病。

因此,在省中医院下沙院区的糖尿病健康讲座上,王东建议居民养成正确的饮食习惯,控制高糖食物摄入。

“当然,减少摄入并不代表不摄入。”很多人认为,不摄入糖类食物就不会得糖尿病,但其实这样的想法也不正确。“无论是糖尿病的高风险人群还是糖尿病患者,并不是含糖食物一点都不能碰。”王东说,日常均衡的膳食对于预防和治疗糖尿病都具有重要意义,饮食上不要过度摄入糖分高的食物和过油腻的食物即可。

遵医嘱服药,坚持锻炼

对于已经得了糖尿病的患者而言,控制好病情的发展能大大提高患者的生活质量。对此,白杨街道社区卫生服务中心的家庭医生和邵逸夫医院的医务人员专程前往居民家中,对糖尿病患者的日常生活习惯进行了规范指导。

“糖尿病要保持健康,规范用药很重要。”无论是注射胰岛素还是口服降糖药物,都要严格遵照医生的嘱咐。“过量用药会导致低血糖症状出现,不当用药则可能无法很好地控制病情。”白杨街道社区卫生服务中心的家庭医生吴雳聪说。千万不要听信一些民间治疗糖尿病的“神药”,这些不正规的保健药,不仅不能控制病情,反而会加重病情发展甚至造成并发症。

几位专家建议,糖尿病患者应在正确服药的基础上,日常可适当增加锻炼。慢跑、跳养生操等体育锻炼有助于调节体内的血糖含量,控制糖尿病发展。

同时,专家还建议糖尿病患者可以在家中建立病情管理手册,定期监测血糖含量,及时记录各项药物的使用剂量与时间,做好对糖尿病的自我管理。

下沙观影团



本周五邀您去看《神奇动物》 体验魔法世界的奇幻之旅

魔法世界的旋风即将火热来袭:本周五(11月16日)魔幻大片《神奇动物:格林德沃之罪》将登陆大荧幕。

《神奇动物》系列是J.K.罗琳在《哈利·波特》系列完结后,新创作的魔法故事。两年前,其前作《神奇动物在哪里》上映,拥趸无数。两年后,《神奇动物》回归,势必再掀魔法风云。

新片中,黑巫师格林德沃逃出生天,誓要在魔法世界掀起新一轮危机。以神奇动物学家纽特、美国魔法部傲罗蒂娜为首的正义之士,将前往法国为魔法世界的和平而奋斗。

值得一提,各式神奇动物是影片的一大亮点。其中,有喜爱亮闪闪金钱的嗅嗅,有能预知未来的隐形兽,有粘人爱撒娇的护树罗锅,还有即将新登场的、具有中国元素的神奇动物——驺吾。《山海经》对驺吾有如下描述:“大若虎,五采毕具,尾长于身,名曰驺吾,乘之日行千里。”大意为,驺吾与老虎一般大小,身上有五种颜色的斑纹,尾巴比身子长,骑上它可日行千里。在新片预告中,面对男主角

纽特使出的“逗猫棒”诱惑,凶猛的驺吾秒变“大眼猫咪”,可爱的表情“萌”化人心。

本周五,“下沙观影团”将再出发,去《神奇动物》的魔法世界体验一场奇幻之旅。现征集20名读者(一人一张票),欢迎报名。

报名方式:关注“钱报今日下沙”或“下沙发布”微信号,发送“我要观影+姓名+联系方式+观影理由”。

报名截止时间:11月16日8:00(将随机抽取中奖者并短信通知)

观影影城:太平洋影城杭州下沙店(天城东路955号郡原蓝湖国际4幢3楼)

观影时间:11月16日17:35场(暂定)

本次观影团将前往太平洋影城杭州下沙店观影。该店面积4600平方米,设有7个放映厅。其中,7号厅为“中国巨幕厅”,拥有22米超宽银幕,能容纳400余人,搭配杜比全景声系统带来的360°自然逼真声场,能让您更好地与电影融为一体,带来极具视觉感官及声效震撼的观影体验。

本报记者 袁颖