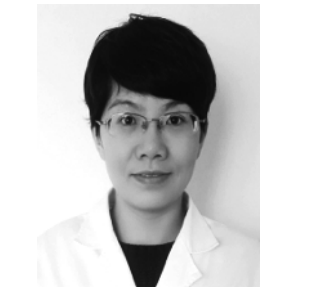


糖尿病，一种非常常见的疾病，是由遗传、环境、生活习惯等因素共同作用导致的慢性血糖水平升高为主要表现的疾病。近年来，我国糖尿病的患病率逐年上升，最新统计显示，我国现有糖尿病患者已超过1亿人。

随着气温的逐渐降低，广大的糖友如何安全地度过这个寒冷的冬天，下面就由北京康复医院泌尿与代谢中心内分泌专家高杰清和大家聊聊。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 泌尿与代谢中心 主治医师 高杰清

记者：天气寒冷会加重糖尿病以及糖尿病的并发症吗？

高杰清：是的。糖尿病是一种代谢性疾病，气温降低后，人体基础代谢率会降低，人们的活动量也会相应减少，进食量反而会增加，因此，糖友们的血糖一到冬天很容易升高，病情加重，就和冬天容易长胖一个道理。

糖尿病常见的并发症如心脑血管疾病、糖尿病足、糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病均属于血管病变，常表现为血管狭窄。随着气温的降低，血管会收缩，血供进一步减少，并发症可能会加重。

记者：入冬了，糖尿病患者应该注意些什么？

高杰清：第一，注意保暖；气温骤降易造成呼吸道黏膜抵抗力下降，糖尿病患者比常人更容易发生感冒；

第二，饮食均衡，根据活动量调整进食量，宜清淡；

第三，规律活动。选择中午、午后外出锻炼，也可以在室内进行，如打铃、太极拳、室内健身操等，既锻炼了身体、降低了血糖，还愉悦心情。当然，一定要注意室内通风；

第四，监测血糖。冬天血糖水平容易升高，注意监测，及时发现问题，及时调整。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

冬季寒冷 食欲旺盛 糖友须严控饮食 防寒防冻疮

□本报记者 陈曦



记者：天冷了，糖尿病患者如何做好防寒工作呢？

高杰清：有人认为穿的厚厚的就是保暖，这种想法其实是错误的。随时增减衣物才是王道。如果因为室内没汗，及时减少衣物，引起大量出汗，再到室外就非常容易感冒。

另外，就是足部的保暖。糖尿病患者，多有血管功能不全和神经病变，容易造成脚的局部血液循环障碍、营养障碍和局部感觉迟钝，足部的皮肤破损或癣感染等，这些均可发展成经久不愈的慢性溃疡，甚至发展成难以控制的严重感染或坏疽，而血液循环不良和神经的损伤在冬天易引发冻疮。

记者：糖尿病病人如果得了感冒，会不会加重病情？如何进行了感冒，如何进行药物治疗？

高杰清：这是一个非常常见的问题。近期门诊就经常听到病人这样说：“之前血糖挺好的，上周感冒血糖就上去了，现在感冒基本好了，血糖仍然不好，赶紧来看看。”

感冒病毒引起的炎症状态本

身对血糖有影响，另外，患者会出现食欲不佳、疲乏懒动等情况，故而降糖治疗是需要调整的，但必须在血糖监测的基础上。

监测血糖在5-11mmol/L之间可暂不调整降糖药物，否则需要医生处理，因为血糖过高不利于感染的控制。

记者：天气寒冷的时候，好像人们的食欲会更好，那么糖尿病患者冬天在饮食方面有什么注意事项呢？

高杰清：糖尿病患者一定要牢记，饮食控制是糖尿病治疗的基础。冬天气温下降，出汗减少，容易导致各种消化液分泌增加，人们食欲大增，这也是血糖升高的因素之一。

糖尿病患者应在医生的指导下，根据自身情况制订科学饮食方案，控制主食，甜食甜点。有饥饿感的，可增加副食如豆制品、乳制品，多吃新鲜蔬菜，以满足机体需要。糖尿病人还要养成冬季多喝汤的习惯。鸡汤、排骨汤含有人体所需的多种氨基酸，可溶性强，易于吸收，可以有效增强抵抗力。



视频作业者的职业危害预防

视屏作业是指在电子计算机的视屏显示终端 (Video Display Terminal) 进行操作的工作，一般称之为VDT作业。

近年来，随着社会的进步和科学技术的发展，电子计算机在科学研究、工农业生产、行政管理 and 第三产业得到了广泛的运用，因而也出现了一大批研究和使用者，VDT对操作人员健康的影响也受到了越来越多的关注。

视屏作业的职业病危害

电磁辐射。WHO的资料表明，在VDT的周围可测得X射线、可见光、紫外线、红外线、高频、甚高频、中频、低频、甚低频、极低频、静电场等，但剂量均很小，不超过各自的现行卫生标准；

屏面的反光、眩光和闪烁，可对VDT工作人员视觉造成较大的负荷；

长时间专注地注视屏幕和文件及进行键盘操作所引起的视力紧张和精神紧张；

强制体位。VDT作业时，操作者必须端坐、上臂垂直、前臂和手保持水平，长时间作业会引起持续的静态紧张，工作台和工作椅不合适，更易造成某些

肌肉群的过度紧张，表现为颈、肩、背、臂及腕、指关节的僵硬、疼痛、麻木、痉挛等，一般称为“颈肩腕综合症”。

视频作业人员的健康防护

1. 工作室要注意通风、换气、合理使用空调，改善工作环境的微小气候，使之有利于工作人员的身心健康；

2. 建立工间操制度，适当的广播体操有助于全身肌肉、关节的协调与休息，避免颈、肩、肘过度疲劳；

3. 为保护眼睛，应采用一定的预防措施，如改善工作场所照明，在屏幕上安装炫光防护器，或将计算机安放在合适的场合，避免反射、炫光，定期检查计算机，防止屏幕闪烁，防止对视觉的疲劳；

4. 工作1小时左右，应做眼保健操，并向远处看，及时调整视觉疲劳。

职业与健康 协办 北京市卫生和计划生育委员会

遗失声明 太平人寿保险股份有限公司北京分公司以下人员执业证遗失

北京万商大厦遗失税务登记证正本 (京税证字 110107102289896号)及组织机构代码证副本 (代码: 10228989-6), 声明作废。北京万商大厦 二〇一六年十一月二十四日

公告 根据北京市朝阳区司法局朝改通(2016)001号限期整改通知要求，北京市中视律师事务所...