

健康日历

联合国糖尿病日

坚持健康生活方式 不做糖尿病“候选人”

□本报记者 唐诗

“三多一少”谨防糖尿病

糖尿病是一种由于胰岛素分泌缺陷和/或胰岛素作用障碍所致的以高血糖为特征的代谢性疾病。

其症状可总结为“三多一少”，所谓“三多”是指“多食、多饮、多尿”，“一少”指“体重减少”。

它还有一些不典型症状，如伤口不易愈合，视力下降，下肢麻木，皮肤瘙痒等。

糖尿病带来的危害是很大的，它会导致大血管病变、微血管病变以及周围神经病变，造成患者生活质量下降，给患者带来了极大痛苦。

糖尿病的危害不仅血糖升高那么简单

糖尿病所带来的问题不仅仅是血糖升高这么简单。长期的血糖升高会导致身体多个部位出现并发症，严重影响生活质量，并增加过早死亡的风险。

糖尿病是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风和下肢截肢的主要病因。而且，当血糖水平升高，即使没有高到足以做出糖尿病诊断的程度，对身体也可造成损伤。

糖尿病要做到及时诊断和干预

早期诊断和干预是糖尿病患者良好生活的起点。

目前，约2个糖尿病患者中，就有1个没有被诊断。如果不能及时发现和治疗，就很可能发生糖尿病并发症。

糖尿病得不到诊断和获得治疗的时间越长，带来的健康结果可能就越差。

改变生活方式可以预防糖尿病

大量研究已证实，改变一下生活方式，对预防II型糖尿病发生发展是有效的，而且有助于患

11月14日是第13个“联合国糖尿病日”，如今，经济条件大大改善，人民生活水平不断提高，饮食结构也在发生着改变，以及受遗传、免疫等方面的影响，我国糖尿病患病率在逐渐上升，糖尿病对我国人民健康的影响日趋严重。

者预防糖尿病的并发症。

II型糖尿病最重要的危险因素就包括超重、缺乏锻炼和营养不良。

哪些生活习惯导致糖尿病

饮食不注意节制

长期进食过饱，会使人体内分泌胰岛素的胰岛B细胞长期处于负担过重、相对疲劳状态，造成胰岛素分泌功能障碍，特别是有糖尿病遗传易感性的人群，极易诱发糖尿病。

另外长期吃过多饮食对于肥胖、高血压、高血脂、高尿酸血症等存在胰岛素抵抗因素的人群，更容易引起体内的胰岛素过量累积，从而造成高胰岛素血症，而高胰岛素血症是导致全身性动脉硬化的主要原因。

为了减肥水果当饭

天热的时候，即使可口的饭菜摆在面前，也不容易引起食欲，有些人就以水果和饮料为主食，常常以西瓜、桃子等一大堆水果来应付一顿饭。医生说，各类瓜果饮料中，很大一部分水果和饮料所含糖分偏高，对一些本来血糖就偏高的中年人来说，不加节制地进食往往容易使血糖直

线上升，从而引发糖尿病症。

睡眠质量不好

睡眠不好或太少的人都容易患糖尿病。瑞典的研究人员在对8000名没有糖尿病病史的中年瑞典人跟踪长达10年后发现，这些人当中竟有500多人已不知不觉地患上了不同程度的轻微糖尿病，而且这些人患病的一个共同的主要原因是睡眠不好或睡眠太少。

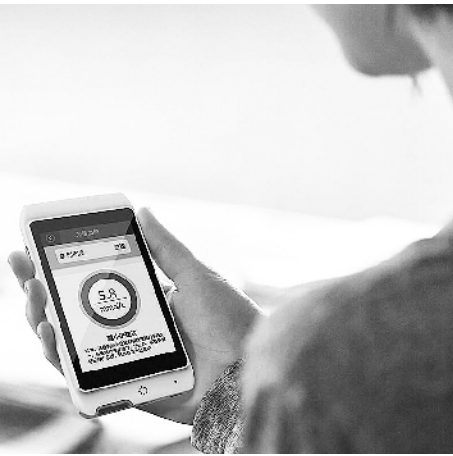
喜欢喝各种饮料

喝冷饮、奶茶不但容易变肥胖，也增加了患糖尿病的机会。那些每天至少喝一罐甜饮料的妇女比喝得少的人患上II型糖尿病的风险要高85%。除了软饮料中含有过多热量外，饮用者快速吸收很多糖分也使他们容易肥胖和患糖尿病。

预防糖尿病 做5件事即可

健康饮食

糖尿病的出现跟不当饮食有紧密联系，一项研究证明，如果每天喝含糖果汁量比较多，超过七百毫升，那么平时不喝果汁的相比，患糖尿病的概率足足超过31%，可见想要预防糖尿病，首先要限制食糖量，尤其是蔗糖



【健康红绿灯】

绿灯

吃栗子美容养颜



栗子有“干果之王”的美称，也被誉为“人参果”。中医认为栗子味甘、性微温，有益气健脾、美容养颜的作用，是很有营养价值的食物。生板栗中含有丰富的维生素C，能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用，可以预防和治理肾气不足、筋骨疼痛、乏力等，从而延缓人体的衰老。

如何消除黑眼圈



土豆美白的效果非常好。如果你经常熬夜，被黑眼圈所困扰，不妨试着把土豆切成片状，敷在黑眼圈的区域，利用土豆美白的效果来淡化黑眼圈。牛奶是美容圣品，不仅可以美白，还有祛斑，改善黑眼圈等功效。只需要4-5勺的牛奶，再加一些冰水，搅拌均匀后将化妆棉浸在里面，敷在眼睛周围，15分钟后洗掉就好。

红灯

感冒药别混着吃



很多感冒药都有重复的成分，如果混着吃可能会药物过量。就比如很多感冒药中都含有对乙酰氨基酚，过量服用可能会导致肝脏损伤甚至死亡。同理，擅自增加感冒药的剂量也是错误的。

胆结石少摄入油炸食品



长期食用油炸食品很容易造成体内胆固醇水平升高，诱导胆结石的生成。此外，油炸食品会产生大量的反式脂肪酸，会刺激胆囊收缩，加重胆结石的疼痛。因此，建议避免油炸食物，烧菜时适当使用橄榄油或菜籽油来替代。

相关链接

对or错? 看看您对糖尿病了解多少

肥胖是否会增加患糖尿病的风险? 对。超重和肥胖是一系列包括II型糖尿病在内的慢性疾病的主要危险因素。如果父母一方有糖尿病，则子女罹患该病的风险更高。对。患有I型或II型糖尿病患者子女罹患该病的风险比一般人高。I型糖尿病患者可以不依靠胰岛素生存? 错。胰岛素是一种调节血糖的激素。

I型糖尿病患者自身不能生产足够的胰岛素，必须靠注射胰岛素生存。糖尿病可导致肾功能衰竭和失明? 对。糖尿病是导致肾功能衰竭的一个主要因素，而因糖尿病引起的视网膜病变是失明的一个主要原因。定期进行身体活动对预防糖尿病或其并发症没有影响? 错。定期进行中等强度的身体活动可帮助预防并治疗糖尿病。

·广告·

本版广告刊登热线: 13699137322. 包含多个分类广告，如商标转让、北京中融海韵广告等。