

糖尿病是一种慢性疾病，主要特征为长期高血糖导致身体组织，尤其是眼睛、肾脏、心脏、血管和神经系统的损害。首都医科大学附属北京同仁医院教授刘向祎提醒，对于糖尿病患者的健康管理，不仅限于血糖值的监控，还需要全面考虑其他相关指标。

糖尿病诊断需依据多个标准综合判断

糖尿病的诊断并非仅凭一次血糖异常即可确定，而是需要依据多个标准综合判断。首先，空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，餐后两小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或存在多饮、多食、多尿、体重下降等症状且随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，这些情况符合糖尿病的诊断标准。

此外，口服葡萄糖耐量试验(OGTT)也被广泛应用于糖尿病前期和糖尿病的诊断中。该试验通过给予受试者一定剂量的葡萄糖负荷，观察其体内血糖水平，以此评估个体对葡萄糖的耐受能力。正常情况下，空腹血糖应低于 6.1mmol/L ，餐后两小时血糖不应超过 7.8mmol/L ，若超过此范围，则可能提示存在糖耐量受损或糖尿病的风险。

对于糖尿病患者而言，除了日常监测血糖水平外，还需要关注血脂、血压等其他代谢重要指标。血脂检测通常包括总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇4个项目，其中低密度脂蛋白胆固醇被视为心血管疾病的重要风险因素之一，因此在糖尿病管理中占



当心“隐藏”的 甜蜜杀手



据核心地位。

高血压是糖尿病常见的合并症之一，对心血管系统造成额外负担，故定期测量血压对于预防并发症具有重要意义。此外，眼

底检查与尿微量白蛋白的检测也不容忽视，前者有助于早期发现视网膜病变，后者则是评估肾脏功能的重要标志物，两者均能有效预警糖尿病可能引发的微血管并发症。

自测血糖 这样提高准确性

关于血糖监测的频率，取决于患者的具体情况。对于初诊患者或血糖控制不佳者，建议每日监测空腹血糖、三餐前后血糖及睡前血糖，以便及时调整治疗方案。而对于血糖已得到有效控制的患者，如糖化血红蛋白维持在7%以下，可以适当减少监测次数，每周或每几天监测一次即可。值得注意的是，睡前监测血糖尤为重要，因为夜间低血糖的发生不仅影响睡眠质量，甚至可能导致生命危险。因此，保持合理的监测频率，并根据监测结果

适时调整治疗计划，是实现良好血糖控制的关键。

家庭自测血糖是糖尿病患者日常管理的重要组成部分。然而，由于家用血糖仪与医院使用的设备存在技术差异，导致两者测得的血糖值可能存在偏差。平时可进行居家监测，建议调药期间要定期来医院检测空腹和餐后血糖水平。

为了提高自测血糖的准确性，患者需注意以下几点：首先，确保血糖仪处于良好工作状态，定期进行校准；其次，妥善保管试纸条，避免高温或低温环境导致化学成分失效；最后，遵循正确的采血流程，即先丢弃第一滴血液，再将第二滴血液均匀涂抹于试纸条上。只有满足以上条件，才能获得较为准确的血糖读数，从而更好地指导日常生活中的血糖管理。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

膝盖温度是膝盖健康风向标



造成膝关节发凉最常见的原因是膝关节滑膜炎，其次是髌骨软化、髌骨关节炎等退变性疾病。这些疾病都属于自体无菌性炎症。在炎症因子的刺激下，膝关节局部的神经和微循环会变得敏感，进而使患者产生膝盖发凉的感觉，这可以作为膝关节轻度炎症的信号，也是膝关节早期退变的标志。

睡觉时腿下垫枕头能消除疲劳



现代人腰椎普遍不好，如果能在睡眠中利用好枕头，可使疲劳一天的腰椎得到放松。侧卧抱着：两只胳膊抱住枕头一边，腿适度蜷缩，枕头的另一边垫在大腿下或夹在两腿间。这种睡法能充分拉伸肩关节，减轻上肢关节的“晨僵”情况。仰卧垫着：伸直双腿，在腿弯处垫个枕头，有助于放松腿部肌肉和关节，消除疲劳。

红灯

甲流与普通感冒的区别



甲流和普通感冒的区别在于，人感染甲流后全身症状较重，会出现乏力、肌肉酸痛、关节痛、头痛，高烧症状也较重。有基础疾病者和老年人感染甲流后，若觉得自身基础疾病严重了、高烧症状超过5天都没有缓解趋势，或者病程之中出现呼吸急促喘憋等症状，都应及时就医治疗。

5个表现或是大脑衰老信号



虽然大脑衰老早期症状并不明显，但其实这种衰老也是有迹可循的：短期记忆力衰退，经常记不起眼前或短期内发生的事；性情改变、对以前从事的活动兴趣缺乏；词汇量出现缺乏，说话时一时间想不起来词汇；重复相同的陈述，比如反复讲述自己年轻时时候的同一个故事；经常出现错误判断，比如不能正确判断天气，错误增减衣物。

脑梗塞患者康复护理记住“六个要”

□本报记者 宗晓畅

脑梗塞是生活中常见的严重疾病，影响患者生活质量。北京小汤山医院脊柱脊髓损伤康复科护师孟月桂为您介绍脑梗塞患者康复护理知识，帮助患者更好地恢复健康。

脑梗塞的危险因素

脑梗塞又称缺血性脑卒中，是脑卒中最常见的类型，占80%左右，是因为脑部供血通道发生阻塞，血液不能顺利流入，导致部分或全部脑组织缺血、缺氧而导致的进一步损伤。这种疾病可以引起各种症状，如偏瘫、失语、共济失调等，严重影响患者的生活质量。因此，脑梗塞的康复管理至关重要。

脑梗塞的危险因素包括高血压、糖尿病、心血管疾病、家族史和大于50岁的男性。长期的高血压会导致血管壁增厚、硬化，增加血管阻塞的风险。糖尿病患者由于血糖水平长期偏高，容易引起血管内皮功能障碍和动脉粥样硬化，从而增加脑梗塞的风险。心血管疾病如心房颤动、心肌梗死等，会增加血栓形成的风险，从而导致脑部供血不足。家族中如果有脑梗塞的病史，个体发生脑梗塞的风险会显著增加。此外，大于50岁的男性由于体内激素水平变化和生活习惯的影响，更容易患上脑梗塞。

脑梗塞康复护理记住“六个要”

要合理饮食 脑梗塞患者要多吃“彩虹食物”，如西红柿、胡萝卜、柑橘、菠菜、蓝莓等，它们富含丰富的抗氧化剂和维生素，有利于心血管健康。同时，患者要限制钠盐的摄入，每天不超过6克，同时要减少摄入蚝油、生抽等调料，避免增加心血管负担。

要监测血糖、血压 应定期进行血糖及血压监测，以确保保

持在健康范围内；还应该关注患者是否存在肾脏、膀胱、前列腺等并发症。

要适量运动 对于脑梗塞患者，适当运动也是必不可少的一环。早期患者需要进行床上训练，如翻身、坐起等。随着患者能够独立坐起后，可以开始身体各关节部位的抗痉挛训练，待能够扶墙站立后开始腿部训练，包括单腿搭桥训练、双腿搭桥训练等，通过这样循序渐进的运动，患者可以逐步调高身体机能，为

恢复正常生活打下基础。

要按时服药 脑梗塞患者在康复期间需要长期服用抗血小板聚集药物、降脂药等，以预防再次发生脑梗塞。

要戒烟限酒 吸烟和饮酒都会对血管健康造成危害，脑梗患者应该戒烟或限酒，以降低脑梗复发的风险。

要定期复查 脑梗塞患者在康复过程中需要定期进行复查，包括血液检查、影像学检查等，以评估病情变化和康复效果。

丰台区市场监管局丰台街道市场所

开展冬季食品安全专项行动

冬季来临，食品储存和加工条件发生变化，部分品类进入消费旺季，但是食品安全风险随之增加。为加强冬季食品安全监管，丰台区市场监管局丰台街道市场所着眼于监管、核查、宣传三方面，开展冬季食品安全专项行动，保障人民群众的饮食安全。

尽力监管，扫清执法盲区 针对糖炒栗子、冰糖葫芦、烤地瓜等冬季时令食品，执法人员重点查验商家采购原材料的进货渠道是否正规、台账记录是否完善，确保食品来源可追溯、去向可追踪。

同时，针对火锅、麻辣烫、烤肉等冬季热门餐饮，确保后厨清洁卫生、食材新鲜无腐败变质过期、食品生熟分开烧熟煮透，避免食品安全风险。

尽快核查，提高服务时效 执法人员重点检查了各餐饮单位营业执照、食品经营许可证等资质，排查了无证照、超范围等经营行为。此外，冬季门店面临品类更新、经营范围变更等问题，执法人员会全面告知要求，针对经营许可的变更申请，第一时间前往现场核查，争取让符合要求的商家

尽早开业，为区域进一步优化营商环境提供保障。

尽心宣传，强化食安意识 针对大型餐饮经营单位，通过现场教学、知识测试、互动问答等方式，开展食品安全培训，增强从业人员食品安全责任意识。针对中小学幼儿园食堂、单位职工食堂等单位，发布相关工作提示，完善食品安全应急预案，提高应对突发事件的能力。此外，执法人员走进社区宣传餐饮安全知识，提高消费者的食品安全意识。

(李钰婧)

·广告·