

## 这样吃降糖药效果好

本报讯(记者刘波)对于糖尿病治疗来说,口服降糖药是常用且重要的部分,市人民医院内分泌科副主任医师李静波提示,用药是一门学问,可不要乱来。如果在用药的过程中犯了错误,可能会使药效无法正常发挥,出现血糖继续升高、并发症风险大等情况。吃降糖药要注意避开几个常见误区。

### 吃了口服药,饮食就不要控制了

无论是何种治疗方式,都需要坚持饮食控制。如果随意进食可能会导致降糖药剂量增加,同时低血糖的风险及药物不良反应也会增加。

### 别人用某种药效果不错,我也跟着用

糖尿病用药的选择要考虑很多因素,例如胰岛功能、年龄、体重、肝功能、肾功能、心血管状况及药物性能等,个体差异很大,治疗效果及副作用也千差万别,须在专科医生指导下准确适用,切忌自作主张或盲目模仿他人。

### 一旦血糖控制好,可马上停药

大部分糖尿病患者需要终生接受药物治疗,血糖正常多是药物控制的结果。一旦停药,血糖很容易回升,须坚持长期治疗。

### 药要经常换,随意联合用药

如果治疗效果好且无明显副作用,原则上不推荐经常换药。各种降糖药物的机制不同,随意联合应用效果不佳,建议遵从专科医生医嘱服用。

### 血糖降得越快越好

人体内环境对血糖的突然下降是无法马上适应的,应该平稳降糖,过快降糖反而增加不适感,甚至出现严重的心脑并发症。

## 时令水果上市 糖友食用需注意

本报讯(记者狄慧)春季时令的水果陆续上市,很多糖尿病患者看着琳琅满目的水果,想吃但又怕影响血糖。糖尿病患者能否吃水果?吃时令水果有什么注意事项?市第四中心医院内分泌科主任邵海琳给糖友支招。

糖友选择吃水果的时机非常重要,一般在血糖控制得比较理想(空腹血糖在7.8mmol/L以下,餐后两小时血糖在10mmol/L以下,糖化血红蛋白在7.5%以下),病情稳定(不经常出现高血糖或低血糖的情况)时可以适量地吃一些水果。当血糖控制不理想时,应暂时不吃水果,可将番茄、黄瓜等蔬菜当水果吃,等病情平稳后再进行选择。提倡吃水果最佳时间是在两餐之间,不提倡餐前或餐后立即吃水果,以免引起血糖的波动。

糖友在食用水果时要注意控制总热量,推荐每天食用水果总量不宜超过200克。很多糖友喜欢用果汁来代替天然状态的水果,也有很多商家打出“鲜榨果汁营养健康”的口号,使得更多人为了“健康”选择用果汁替代新鲜水果。但有研究显示,和新鲜水果相比,果汁加工时维生素和纤维素流失,且果汁为含糖量较高的液体,频繁摄入果汁可能导致较高的膳食血糖负荷,从而增加糖尿病风险,所以所谓的“健康果汁”是不存在的。建议糖友每日应食用新鲜水果,避免喝果汁,吃蜜饯。

推荐几种糖友在春季可以选择的水果。草莓是春季的应季水果,也是最先上市的水果。草莓中的花青素可以减少葡萄糖吸收和提高胰岛素的分泌,同时草莓也富含膳食纤维,每100克草莓的膳食纤维含量约为2克。膳食纤维可以减缓消化速度,使血糖升高的速度变慢。此外,膳食纤维还可以增加饱腹感,减少进食量,有助于控制体重。食用草莓前,最好提前用淡盐水浸泡5分钟,可帮助杀灭草莓表面残留的有害微生物。

樱桃可适量食用。别看樱桃吃起来酸酸甜甜,但是它的GI(升糖指数)值只有22,而且樱桃含有丰富的维生素E,能帮助清除体内的自由基。樱桃还含有较为丰富的胡萝卜素,糖友可适量吃樱桃,对健康有益。新买的樱桃可以放到柠檬水中,不仅有保鲜的效果,还能帮助杀菌。

# 青少年体育活动增加 运动损伤莫忽视

本报讯(记者庄媛)随着天气变暖,青少年体育活动量也不断增加,特别是一些临近中考、高考的学生群体,正在进行体育考试的准备训练。需要注意的是,一些青少年在进行体育活动的过程中,由于准备活动不充分、运动过量或姿势不正确等原因,就可能会出现运动损伤。市中西医结合医院南开医院康复科、推拿科主任赵金生提醒,青少年在进行体育运动和体育活动时,一定要注意预防运动损伤。

## 青少年运动损伤的种类

青少年运动损伤的种类,主要包括肌肉损伤、关节损伤、韧带损伤、神经损伤等。

肌肉损伤:是运动损伤中比较常见的一种类型,在运动的过程当中,如果运动幅度过大或者运动的时间过长,容易产生局部肌肉疲劳的感觉,甚至引起肌肉软组织拉伤、骨折或者关节脱臼等。

关节损伤:在运动的过程当中,如果运动幅度过大或者运动不当,容易产生关节损伤的问题,比如肩关节脱臼或者踝关节扭伤等。

韧带损伤:如果运动不当导致踝关节或者膝关节受到外力的冲击引起韧带损伤,会直接影响运动功能,比如无法负重活动或者关节稳定性下降等。

神经损伤:在运动的过程中,如果由于姿势不当导致颈椎或者腰椎神经损伤,会直接引发肢体麻木、无力等神经症状,也会直接导致运动功能障碍等问题。

其他损伤:部分青少年在运动过程中,有可能出现冲击腹部的损伤,比如腹部肌肉软组织拉伤或者骨盆稳定性下降等。此外,还可能会出现肌腱拉伤、关节囊松弛等。

## 运动损伤重在预防

首先,做任何体育运动,都有一个循序渐进的过程,尤其对于平时不太爱运动的群体,更是如此。要做到劳逸结合,适可而止。切不可因临近考试临时抱佛脚而加大运动量,以免因运动损伤而无法参加考试。要在一定时间段和一定强度的训练后,找时间让身体、肌肉和关节进行休息。让身体、骨与关节逐步适应增大的训练量。

其次,要选择正规、合适的运动场地,穿着合适的运动服、运动鞋,佩戴合适的护具。切不可在坑洼等不适当的场地进行运动。护具可为关节提供额外的防护力,减少运动对关节形成的损伤。

另外,训练和运动前的充分热身活动非常必要,有助于肌肉和关节进行预热,让肌肉、肌腱、关节更加灵活,

避免急性损伤。另外,运动后切不可立即制动或休息。运动后可能产生的慢性损伤更容易被忽视,九成左右的人可能会在运动后的第二天出现肌肉酸痛的症状,甚至影响正常行走,这都属于慢性损伤的范畴。所以在运动后,进行牵拉等肌肉拉伸活动至关重要,这可以有效缓解和改善肌肉乳酸堆积,减轻慢性损伤的症状。

提醒广大青少年,在参加体育考试前,切勿进行高强度的突击训练,以免造成慢性损伤,而影响考试。

## 出现运动损伤这样处理

如果出现运动损伤,特别是急性损伤,应立即停止活动,制动休息。24小时内的急性期,可进行冷敷,以减轻水肿的发生。如果有云南白药喷雾剂,可在两小时内喷涂,缓解关节水肿反应。还可适当加压包扎,并将患侧抬高,有利于血液回流,减轻肿胀。第一时间切不可进行热敷,否则会加速炎症反应,导致肿胀更严重,不会短期内消散,进一步还会导致功能障碍。进行紧急处理后,如果出现疼痛肿胀没减轻、功能活动受限制,一定要尽快到医院就医。

赵金生主任提醒,如果青少年出现运动损伤,无论是慢性还是急性,都需要注意休息,不能继续运动,避免症状加重。

## 法律服务进社区

为不断强化人民调解的“第一道防线”作用,日前,南营门司法所联合和平区南营门街业里社区开展民法典系列宣传活动,交警和平支队贵州路大队、南营门派出所与社区党员及居民骨干等共同参加此次活动。

活动中,法律工作者结合典型案例,向居民宣讲《民法典》相关内容、公共法律服务等。大力营造“遇事找法、解决问题用法、化解矛盾纠纷靠法”的良好法治环境和法治氛围。

本报记者 曹彤 通讯员 赵宏志摄



## 今日或迎大风天气 注意出行安全

本报讯(记者胡智伟)据气象部门预报,今日白天,本市大部分地区将迎来大风天气。交管部门提示广大市民,驾车需注意控制车速并保持安全车距,骑行或步行需注意防范阵风“突袭”。

### 关闭车门窗 控制好车速

大风天驾车应尽量关严车辆门窗,空调切换至内循环模式,以防沙尘飞进驾驶室影响呼吸和观察。大风往往会吹起沙尘产生瞬间扬沙,或吹起路面遗留物影响驾驶人视线。驾驶人驾车时要注意观察路况,把握好转向盘,控制好车速。

### 集中精神观察 做好制动准备

大风天气,道路情况较为复杂,大风对行人、骑车人的影响比较明显,行

人可能会加快脚步狂奔乱跑,骑车人可能会摇晃不定。此外,大风吹起的石砾、瞬间扬沙、路面遗留物等均会影响车辆正常通行。因此,驾驶人一定要注意观察路况,控制好车速,并随时做好制动停车准备。经过路口或机动车、非机动车、行人混行道路时,及时减速慢行,提防行人、骑车人等突然闯入自己的行车路线。

### 警惕大车坠物 留意后车动向

大风天气应避免跟车过紧,尤其是避免长时间跟在大型货车周围,大风容易造成大型货车上的货物倾覆,如果距离过近极易发生危险。大风天行驶,驾驶人一般都关闭了车窗,加上风声影响,对车后超车的喇叭声很难听到,这就需要后视镜观察后

车情况。

此外,交管部门提示,大风天为避免高空坠物砸伤爱车,停车时尽量避免紧邻建筑物,远离枯树、广告牌、电线杆等,更不要在危房、危墙和防尘网下停车,不要溜边儿,同时尽量远离阳台和窗户。

如果是步行外出,大风天不要在广告牌、工地围挡和老树下逗留。有的广告牌、工地围挡由于安装不牢或时间比较久远,在强风的作用下可能倒塌。一些老树根基不牢或树枝已经枯死,有可能在大风天气中断折、坠落、倾倒,对行人和车辆造成危险。顺风或逆风虽不会对骑行者造成太大危险,但一定要注意侧风,侧风可能将骑车人刮倒,造成身体损伤。