

2022年11月14日是第16个“联合国糖尿病日”,今年的宣传主题为“教育保护明天”。

糖尿病是一种致残、致死率高的慢性代谢性疾病,目前技术没有治愈的办法,但通过健康的饮食、规律的运动、合理的治疗,可以缓解或控制糖尿病,延缓各种急慢性并发症的发生发展。因此,“教育”是我们“保护明天”的重要工具,通过“教育”让医疗专业人员及患者共同努力,对潜在患者早筛、早诊、早治,使患者远离糖尿病及其并发症,提高生活质量。

糖尿病患者要远离六类食物

糖控制。

3. 高淀粉。淀粉含量比较高的食物有很多种,比如大米、白面以及豆类、薯类、谷类等,食用后在体内转化为葡萄糖,对于糖尿病患者一定要限量,否则会加重病情。

4. 高糖。糖尿病患者还需要限制含糖量极高的食物,比如白糖、红糖、水果糖、巧克力以及蜂蜜等等,还有水果罐头、含糖饮料以及含糖糕点等更应避免食用,这些食物在进入人体之后,会让血糖突然上升,加重病情,甚至危及生命。

5. 高脂肪。糖尿病是因为胰岛素分泌和(或)作用缺陷,出现糖、脂肪以及蛋白质代谢紊乱,因此糖尿病患者控制糖分摄入的时候还需要控制脂肪以及蛋白质的摄入,高脂肪饮食如油炸食物及肥肉等,会增加体重、加重动脉硬化,更要限制,以免加重病情。

6. 糊状食物。糊状食物如各种稀饭、胡辣汤等,多为碳水化合物制作,食用后容易吸收,使糖尿病患者的餐后血糖飙升,因此应限制或避免食用,以免引起血糖大的波动。

生活中常见的升糖食物

1. 碳水化合物多的食物。食物当中含有的碳水化合物越多,其升糖指数就越高,尤其是精致的白面包以及白米饭等。

2. 加工精细的食物。加工精细的食物升糖相对较快,比如大米、糯米以及油条等。

3. 部分水果。很多水果都含有高糖分,比如龙眼、荔枝以及榴莲等都属于升糖指数比较高的食物,且成熟度越高的食物升糖指数越高。 □李秀丽

警惕六类食物

糖尿病是一种与生活方式密切相关的代谢疾病,了解糖尿病饮食禁忌对于防治糖尿病的发生发展非常重要。想要控制疾病除了常规的药物以及注射胰岛素之外,健康饮食也是必不可少的,因此只有了解糖尿病饮食禁忌,远离升糖食物,才能防止疾病发展。

- 1. 高盐。**高盐的饮食习惯会增加血容量,在诱发高血压同时还会增加心脏的负担,长此以往还会导致动脉硬化,会使得糖尿病并发症出现得更早且更加严重。因此,糖尿病患者一定要选择低盐的饮食习惯,控制每天的食盐摄入量,保持每天摄入量不超过5克。
- 2. 细粮。**细粮与粗粮相比,粗粮含有更多的膳食纤维,糖的释放慢、能干扰糖和脂肪的吸收,且饱腹感强,适当多吃一些富含纤维的粗粮,利于减重及血糖控制。

警惕! 肝硬化也能引发糖尿病

别以为管不住嘴和遗传才是糖尿病的祸根。肝硬化等慢性肝病也牵出糖尿病,这种肝源性糖尿病往往被低估。也许大家会有疑问,肝脏出了问题又是如何引起糖尿病的呢?又应该如何治疗呢?我们接着往下看……

肝硬化患者更易患糖尿病

继发性慢性肝实质损害的糖尿病统称为肝源性糖尿病(HD)。慢性肝病尤其是肝硬化患者更容易出现肝源性糖尿病,其患病率为35%至71%,远高于一般人群。

肝脏是怎样影响血糖的?肝脏是参与葡萄糖稳态的主要器官之一,它在能量平衡和葡萄糖代谢中起着重要作用。慢性肝病向终末期肝病进展时,常由于胰岛素信号传导受损和葡萄糖转运改变导致机体的能量代谢、糖代谢异常。

肝病与糖代谢紊乱关系密切,互为因果。一方面,糖尿病患者死于慢性肝病的风险增加。另一方面,糖尿病轻重与肝损害程度相关,且糖尿病会增加肝细胞癌、肝性脑病、消化道出血、自发性细菌性腹膜炎等慢性肝病并发症的发生率,同时降低肝病患者的生活质量和生存率。

症状不典型 警惕低血糖

与原发性2型糖尿病相比,HD起病隐匿,缺乏典型“三多一少”的糖尿病症状,与体重相关性较低,少有糖尿病家族史,高脂血症、心血管疾病和视网膜疾病的发病率较低。

肝源性糖尿病多表现为空腹血糖正常或稍高,餐后血糖明显升高,且易发生低血糖。因肝病患者多存在营养不良,大多数患者诊断肝源性糖尿病时已处于肝病终末期,这些患者发生低血糖的风险增加,给治疗带来了困难。

因此,严重肝病的患者一定要注意监测血糖,及时处理低血糖,加强能量支持治疗,可以睡前加餐,防止夜间及空腹低血糖。

饮食+运动 对肝病很重要

多数降糖药物会增加肝硬化并发症的风险。因此,慢性肝病者应密切监测血糖,关注肝源性糖尿病病情变化,及时就医,根据专科医师的建议应用个体化方案控糖。

肝源性糖尿病的治疗原则是:治疗基础肝病,积极控制高血糖预防低血糖。其中,饮食治疗对于肝源性糖尿病非常重要。

碳水化合物应占总热量的55%~65%,脂肪20%~

30%以不饱和脂肪酸为主,蛋白质10%~15%,每日膳食纤维40~60克,胆固醇300毫克,食盐6克。在科学饮食的基础上,适度运动,以适量的日常生活活动为主,时间不宜过长。一般在餐后30分钟开始,进餐2小时后要保持相对安静,以避免下顿饭前低血糖。

可用胰岛素 口服降糖药遵医嘱

肝源性糖尿病患者在使用药物时,应该选择不增加肝脏负担的口服药物,尽量减少经肝脏代谢的口服药物;同时,主张使用胰岛素。理想的胰岛素治疗应接近生理性胰岛素分泌模式,如基础胰岛素联合口服药物,或基础胰岛素联合餐时胰岛素。具体胰岛素应用方案需要咨询专科医师。

口服降糖药大多经过肝肾代谢,肝源性糖尿病多在肝硬化以后出现,因此HD患者应该咨询专科医师,选用适合的口服降糖药物。以下是六类常用的口服降糖药:

二甲双胍 是控制高血糖的一线用药和药物联合中的基本用药,对于空腹血糖及餐后血糖都有治疗作用,主要副作用是胃肠道反应。

胰岛素促泌剂 常用药物有格列奇特、格列美脲、瑞格列奈等,主要药理作用是通过刺激胰岛β细胞分泌胰岛素降糖,低血糖风险较高。

噻唑烷二酮类 常用药物有吡格列酮、罗格列酮等,可以增加组织细胞对胰岛素的敏感性。

α糖苷酶抑制剂 常用药物有阿卡波糖、伏格列波糖等。可延缓碳水化合物在肠道消化成葡萄糖的速度,降低餐后血糖。

α、β双调剂 其中一类为二肽基肽酶4抑制剂的常用药物,如西格列汀、阿格列汀、利格列汀等。另一类是肠促胰素受体激动剂,常用药物有恩美格鲁肽、度拉糖肽。

钠-葡萄糖协同转运蛋白2抑制剂 常用药物有恩格列净、达格列净。 □魏琳琳

变是导致非创伤性下肢截肢手术的主要原因。

糖尿病微血管并发症包括糖尿病眼病、糖尿病肾病和糖尿病神经病变。糖尿病眼病是糖尿病累及视网膜而导致的,是成年人致盲的首要原因;糖尿病肾病是慢性肾脏病和终末期肾病(肾衰竭)的重要原因;糖尿病累及周围神经会导致糖尿病周围神经病变,患者会出现四肢远端麻木、瘙痒、疼痛等感觉异常,严重者甚至会导致截肢。

糖尿病患者除了血糖升高外,还常常伴有高血压、血脂异常、肥胖等。这些症状都会使糖尿病并发症的发生风险、进展速度及危害显著增加。

心理 健康

职业紧张应该如何化解

在职场中,有些人总是担心工作出错、怕被别人看不起,甚至不管做什么都很在意别人的看法……不少人因为压力太大会感到身体不适,这很可能是一种心理问题——“职业紧张”在作怪。

职业紧张也被称为职业应激,是指在某种职业环境下,客观需求与个人适应能力失衡所致的心理问题。

那么,诱发职业紧张的因素有哪些?应该如何应对和化解职业紧张?听听相关专家怎么说吧。

长期职业紧张后果会很严重

资料显示,职业紧张在欧洲已十分普遍。在我国,有关职业紧张报道也不胜枚举。

一项调查显示,国内汽车制造企业54.89%的工人存在中度以上紧张反应;供电企业职工高度职业紧张检出率为52.9%,劳动密集型企业职工职业紧张检出率为19.4%至28.6%;互联网企业34%的员工有职业紧张;医护人员的职业紧张检出率接近50%。

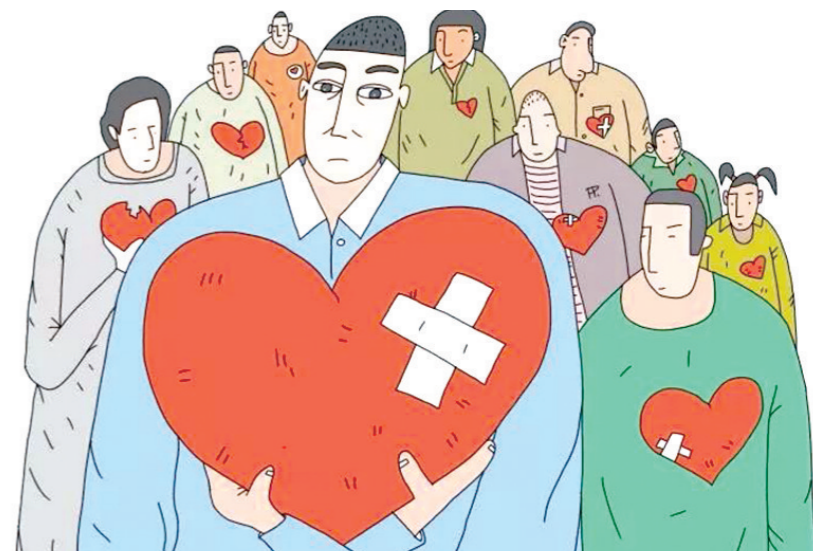
“整个人每天就像一张被拉满的弓,弓弦随时可能断裂。”90后程序员小刘道出了很多职场人的心声,“心理压力太大了,老板比你更努力,优秀的新人一茬又一茬,怎么能不拼命?但越是紧张,脑子就越迟钝,简直是恶性循环。”

华中师范大学社会学院副院长郑广怀在接受媒体采访时表示,部分企业过度追求绩效,甚至通过平台软件监控员工的工作状态,导致员工一刻不敢松懈,身心疲惫状态不断积累。

职业紧张让很多人深受其害,但却不敢言。“我不敢袒露自己的紧张不适,这会被认为是心理素质差、能力不够。”小刘说。

郑广怀分析称,作为一种新型职业伤害,几乎所有职场人均有不同程度的职业紧张,但工作具体会带来哪些伤害很难明确,这让职业紧张不容易被察觉,也给应对和解决问题带来挑战。

国家三级心理咨询师郭伯堂在接受媒体采访时表示,长期处于职业紧



张的状态下,会使人的记忆力减退、情绪变得不稳定,无法专注于学习和工作。长期过度紧张,若不能及时排遣,容易出现轻微的抑郁和焦虑症状,后果可能很严重。

形成原因有内部因素也有外部因素

造成职业紧张的原因是多方面的,有外部因素也有内部因素。

常见的外部因素是噪声和高温,在噪声环境下,因工作、休息易被打扰,会使人产生不快感、烦躁感。特别是强脑力劳动者工作时需集中注意力,以消化吸收信息,而噪音会分散注意力,对于他们的干扰相当明显。

同时,高温环境可以抑制人的中枢神经系统兴奋性,减弱机体调节体温的能力。人体刚受暑时,会感到不适;随着体温逐渐升高,困倦、厌烦等情绪及无力、嗜睡等一系列症状就会纷至沓来,以致工作能力下降、差错率增加。

郭伯堂分析道,从内部因素来看,职业紧张与人格特征、应对外界的方式等因素都有关系。研究显示,成就动机强、有好奇心、对工作极为投入的人,更易因被打扰而表现出极度的不耐烦,也更少得到他人的理解和支持;

当他们遭遇莫名紧张时,或无法有效应对并从容化解。

要找到适合自己的减压方式

“预防职业紧张,企业是第一责任人。”郭伯堂表示,用人单位要从组织管理学的层面创造需求均衡、文化健康的管理架构,鼓励全员积极参与到组织变革管理、岗位重新设计中来,以培育员工的主人翁意识,确保从源头上减轻员工的职业紧张程度。

他还建议,企业应定期开展员工培训,加强职场适应教育,根据每位职场人的优缺点,具体问题具体分析地开展不同类型的培训教育。

郭伯堂说,从职场人自身角度来说,一方面,与领导保持良好沟通,合理安排工作;另一方面,要改善生活方式,保证充足睡眠和均衡饮食,强化社会支援网络,遇到困扰及时向家人、朋友倾诉。如果压力长期持续,且症状严重、自我放松无效,务必就医或向专业机构求助。

“大家可以从小性格特征出发,寻找适合自己的减压方式,比如抽空跑跑步、做做操,到郊外踏青露营等。”郭伯堂补充道。

□李丽云 衣晓峰 郭瑞芳

切莫忽视心理健康

一个朋友戏言:“你看那些住别墅开豪车的,一个个愁眉苦脸,不停地打电话,情绪烦躁、焦躁不安,这些人拥有优越的生活条件,又有什么意义呢?”此话只是随口一说,却揭示了物质丰富和精神贫瘠之间的二律背反。

什么是幸福,不同的人有不同的答案和理解。在物质生活极大丰富的当下,如果一个人没有情怀,缺乏精神方面的丰盈愉悦,恐怕很难说是幸福的吧。在现实中,确实存在一个匪夷所思的现象,就是大家物质生活水平提高了,快乐的人反倒少了。不少人被各种有形无形的烦恼所困扰,有的是因为工作压力和孩子的学习,有的是因为人际关系的微妙和感情上的困惑等等。诚然,人生是一场长达几十年的马拉松,而不是百米冲刺。在奔跑的路上,不仅需要强健的体魄,更需要健康的精神状态。是学生,就有学习的

压力,是年轻人,就有事业奋进、感情纠葛的苦恼,人到老年,又难避免疾病的侵袭折磨。人生风雨路,谁人无烦恼,关键是我们必须具备坚韧顽强、乐观豁达的心态。

当你心绪不宁时,拿起一本书,沉浸其中,除了能收获知识的乐趣,还可以暂时忘掉眼前的烦恼。也可以听一曲音乐,让优美的旋律抚慰你浮躁的心灵。还可以走出家门,奔向大自然,让美丽的山川河流陪伴你疲惫的身心,舒缓你的精神压力。或者约上三五好友,喝茶聊天,畅所欲言,放飞你的思想。总之,我们要找到生活中的乐趣,适当给精神放个假,给刻板单调的生活平添一份轻松愉悦,这样,当遇到磨难时,我们才能拥有健康良好的精神状态,去做出理性正确的判断,进而不畏风雨,从容应对。

是情绪波动那么简单,而是病了。比如笔者一个亲戚,丈夫去世之后,她整天以泪洗面,茶饭不思,甚至精神恍惚。周围人都在开导劝解,孩子们也尽力陪伴,但最后还是自杀了。事后回想,原来她已经患上了严重的抑郁症,不是开导劝解能够解决的,早应该到医院治疗才对,家里人为此后悔不已。

在日常生活中,我们面对的大多是生理方面的疾病,对精神疾病多少有些讳莫如深,甚至不愿意承认,无形中耽误了治疗。其实,在竞争激烈的现代社会,不少人或多或少存在精神方面的问题,这就需要拿出科学的态度和勇气,理性认识,除了主动调整心态之外,积极治疗也是必要手段。

总之,只有精神方面健康了,幸福生活才有坚固的内核。愿你永远心怀阳光,微笑前行。 □朱碧波

隐形眼镜竟是眼睛的最佳损友

相信不少近视的朋友会因为戴框架眼镜而烦恼:起雾的镜片总是不合时宜地遮挡视野,从鼻梁滑下的镜架宣告着皮肤又出油了……

于是,饱受框架眼镜困扰的朋友便扑进了隐形眼镜的怀抱,希望它成为眼睛的新朋友。但大家可能想不到,隐形眼镜却是眼睛不折不扣的损友。如果我们在佩戴隐形眼镜的过程中出现了任何不适感,一定要及时停戴并前往医院检查。

都是缺氧惹的祸

隐形眼镜的好坏处多多。它不仅美观、没有镜框遮挡视野,还能帮屈光参差的朋友消除戴框架眼镜时两眼之间物象的大小差异,从而预防视疲劳的发生。

虽然戴隐形眼镜给我们带来了不少便利,但其给眼睛带来的健康隐患也不容小觑。隐形眼镜如果戴得不合适或者时间过长,就会导致眼角膜缺氧。

由于正常的角膜并没有血管,所需要的氧气都来自于空气的渗透,而戴隐形眼镜的时候,它和我们的角膜背对背拥抱,因此隐形眼镜的透氧率对于维持角膜的生理功能至关重要。

不合适的镜片和长时间佩戴都会导致角膜的缺氧,而角膜慢性缺氧往往会导致角膜产生一系列生理变化,比如眼表和角膜缘的充血、囊泡,以及角膜

基质水肿、上皮变薄和角膜抗感染能力减弱。角膜的缺氧甚至还会造成一些不可逆的改变,包括角膜新生血管和角膜内皮细胞受损。

感染性角膜炎风险增80倍

而最可怕的事情,莫过于因为佩戴隐形眼镜而造成的微生物感染。隐形眼镜、护理盒甚至护理液都容易被微生物污染。即便遵循了佩戴过程中的卫生原则,镜片也有可能变成各种微生物黏附和增殖的温床。

据相关报道,即便使用者没有感染症状,其隐形眼镜盒被污染的概率也有70%。

与健康人相比,戴隐形眼镜人群可使感染性角膜炎发病风险增加80倍。据估计,每年每一万人中,就会有2~5个人因为日常佩戴隐形眼镜患上感染性角膜炎。而患上感染性角膜炎的隐形眼镜用户中,有10%~15%的人(每年每10万个佩戴隐形眼镜的人中有6人)最佳矫正视力会下降高达2行。

损友带来的其他眼病

除此之外,佩戴过紧的隐形眼镜、



卫生习惯不好等因素,还会让角膜出现浅表的炎症,主要表现为小的角膜浸润灶。

通常日抛型隐形眼镜发生角膜浸润的概率较低,而硅水凝胶软镜日常佩戴就有可能发生角膜浸润;如果超期佩戴隐形眼镜的话,月抛型导致角膜浸润的概率是周抛型的2倍。

如果隐形眼镜太紧、近期有感冒病史、超期佩戴隐形眼镜或戴着隐形眼镜睡觉,还有可能导致角膜和结膜的急性炎症,也被称为“接触镜导致的红眼病”。

不仅如此,隐形眼镜还可能损伤角膜缘干细胞或睑板腺功能,导致眼干、眼痛、畏光和流泪。 □崔浩然

相关链接

糖尿病会引发各种严重的并发症

糖尿病并发症分为急性并发症和慢性并发症。随着防治水平的提高,糖尿病急性并发症的发病率越来越少,其中最常见的急性并发症包括糖尿病酮症酸中毒和高血糖高渗状态。

除了来势汹汹的急性并发症外,还有慢性并发症这个“长期潜伏的杀手”。

糖尿病慢性并发症主要由血管病变引起,通常分为大血管病变和微血管病变。

对于糖尿病大血管并发症,糖尿病患者中,每10个人就有8个人死于心血管事件;糖尿病患者脑卒中的发生风险比一般人群增加2~4倍;另外,外周血管病