糖尿病患者秋冬养生　合理饮食勤查血糖

糖尿病患者的血糖波动与季节密切相关，随着秋冬季节到来，天气渐凉转冷，糖尿病患者的秋冬养生和自我调养不仅要预防并发症，而且在饮食、运动、生活保健等方面都应随着季节的变化而做出相应的调整。那么，糖尿病病人秋冬季节养生需要注意什么？且听省针灸医院脑病三科副主任柳刚来讲一讲。

王津淼 记者 李皖婷 文/图



名医简介：柳刚，医学博士，副主任医师，脑病三科副主任（主持工作）。擅长神经系统疾病（脑梗塞、脑出血、眩晕、精髓病变、痴呆等）、颈肩腰腿痛（颈椎病、腰椎病、关节损伤）以及内科疑难病症的中西医结合治疗。

NO.1 合理饮食

糖尿病病人本来就多食，秋季气候宜人，各种消化液分泌增加，容易进食过多。但是，吃得过多并不适合于糖尿病患者，总量是一道警戒线，不能越过。

秋冬天，糖尿病人可以在自己的饮食上多吃一些可以帮助御寒的食物，比如羊肉、姜汤等，以避免机体受到寒冷的刺激后，分泌大量的肾上腺素，从而加重病情。而且患者还要多吃高纤维饮食，多选择五谷杂粮、新鲜蔬菜水果等食物，对血糖和血脂的下降及大便的通畅有很大的帮助。

NO.2 适度运动

秋冬天气寒冷，人体的新陈代谢功能会有所减弱。此时，户外锻炼在一定程度上能促进新陈代谢，动则生阳、动则生气，阳气充足，器官代谢及免疫功能提高，身体对疾病的抵抗能力也随之增强。

经常进行体育健身活动，有助糖尿病患者康复，并能减少各种并发症或其他疾病引起死亡的危险。

但是运动强度须控制得当，太多或太强的运动，会使血液循环增快，从而引起低血糖症。最适合的运动时间是饭后一小时，一般每天活动两次，运动时间根据运动强度进行调整，保持在30到60分钟时间，有心肺疾病的糖尿病患者，忌剧烈运动。

NO.3 防寒保暖

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”，这是人们身体保健的经验，有一定科学道理。但是，“秋冻”却并非适合每一个人，特别是对于糖尿病患者来讲。

这是因为糖尿病患者本身抵抗力低，秋冬如果不注意保暖则容易感冒，一旦感冒就容易导致感染。糖尿病患者一出现感染情况，激素水平就会升高，随之血糖也会升高。

秋冬气温下降时，糖尿病患者应做好保暖防寒工作，随气温下降适当增加衣物；居室应温暖防风，一般宜保持在18℃以上。尤其是糖尿病合并有冠心病、下肢坏疽的病人，更要注意保暖防寒。

NO.4 多晒太阳

糖尿病患者易出现骨质疏松，加之冬天户外活动减少，所以糖尿病患者在冬天要多晒晒太阳。

据了解，晒太阳对改善血液循环很有好处，在阳光照射下，身体肌肤温暖，气血运行加强，抵御外邪的能力增强。

NO.5 预防感染

各种感染如呼吸道感染、皮肤软组织感染、尿路感染等是糖尿病常见的并发症，气温降低会造成呼吸道黏膜抵抗力下降，皮肤弹性下降，易于发生感染。

所以糖尿病病人应注意皮肤的清洁卫生，经常洗澡，皮肤破损、疖肿、毛囊炎等应及时治疗。

NO.6 稳定情绪

过度的喜、怒、忧、悲，都与糖尿病病情变化有着密切的内在联系。由于情绪波动造成交感神经兴奋，可促使肝脏中的糖源释放进入血液，而使血糖水平升高，导致病情加重或降低治疗效果，所以糖尿病患者要保持情绪稳定，坚持宁静为本。

NO.7 勤查血糖

秋冬季节因气温下降，寒冷会刺激交感神经，加之户外活动减少，血糖易升高。因此柳刚提醒，糖友们要随时监控血糖是否升高，一般一周应自测一次，如发现血糖突然异常，应立即到医院做全面检查。

打好羽毛球 让全身得到运动

秋高气爽好健身，羽毛球运动一直深受大众的喜欢，因为信手拈来，简单易学，不需要去反复观看羽毛球教学视频，也不需要去懂羽毛球比赛规则，只需要两个熟悉的人热爱打球即可。

那么，坚持打羽毛球有哪些好处呢？打羽毛球时又要注意些什么？市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

记者 江锐

羽毛球健身好处多多

首先，市民在秋季可以多进行羽毛球运动，可以让全身得到运动。不但可以强身健体、减肥塑身，预防颈椎病，还可以促进新陈代谢，使体内毒素随汗排出。

打羽毛球需要运动者在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，是一种全身性的运动。因此，可以增加上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快锻炼者全身血液循环，增强心血管系统和呼吸系统的功能。

长期进行羽毛球锻炼，可使心跳强而有力，肺活量加大。同时，羽毛球运动也很适合减肥人士。

对于普通的羽毛球爱好者，尤其是中老年人和过度用眼的人来说，如果能坚持打羽毛球，视觉敏感度将会明显提高。

另外，羽毛球的运动量可以自我调节，非常方便和科学。羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。

羽毛球锻炼注意事项

陈炜提醒，在羽毛球运动中的注意事项：首先，准备活动要充分，秋天打羽毛球热身必不可少，打完之后最好做些放松动作。在打球的过程中，若是觉得自己的动作变迟缓了，就应当停止激烈的对抗，以固定动作练习为主。

青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量宜为中强度，活动时间以40~50分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高，能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。

老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，活动时间以20~30分钟为宜，达到出出汗、弯弯腰、舒展关节的目的，从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年人心血管和神经系统方面的疾病。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

然后，要正确补水，出汗多，盐分流失大，容易使细胞渗透压降低，导致钠代谢失调，发生肌肉抽筋等现象。所以在运动之前10～15分钟，要适当喝水，大约控制在450毫升到600毫升左右。运动时每10～15分钟，要再饮150毫升到240毫升的水，即使不渴也要喝，以蜂蜜水加点盐为最好。如果运动超过1小时喝甜的饮料也是必须的。

鼻子发痒、喷嚏不断、鼻涕不止……

秋天到，小心这种病找你来算账了

秋天来了，天气凉爽了许多，但是身边有些朋友在摆脱了炎炎夏日之后开始打喷嚏、流鼻涕，整日没有精神，因为他们迎来了每年拜访一次的老朋友——季节性过敏性鼻炎。

付艳 记者 李皖婷

秋季天气多变，易诱发过敏性鼻炎

前两天，孙女士来到安医大附属阜阳医院耳鼻喉科就诊。“鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，这段时间降温，周边不少人都感冒了。我也一直当感冒了治了一段时间。结果怎么也不见好。”孙女士这才想起到医院看看。医生告诉她，这是变应性鼻炎，就是我们平时说的过敏性鼻炎。

立秋之后，鼻炎患者显著增加，进入高发季。据了解，前来就诊的患者中以儿童和青年人居多，有的患者还是多次就诊，而过敏源多为尘螨、花粉等。

该院耳鼻喉科副主任姚昆介绍，秋季天气多变，忽冷忽热，是过敏性鼻炎的高发季节，晨起、睡前连续打喷嚏可能并不是感冒，而是过敏性鼻炎。引发过敏性鼻炎的主要原因是受到天气变冷、多风、粉尘、某些植物花粉、螨虫、宠物毛等影响而诱发，尤其是过敏性体质者更容易发作。

出现类似感冒症状，最好去医院确诊

过敏性鼻炎的主要表现为鼻内痒、交替性鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咽干、咽痛等。如果出现类似感冒的症状，最好到医院耳鼻喉科确诊病情。

如果确定为过敏性鼻炎，一定要及时治疗，否则一遇环境变化，反复发作，会引起许多耳鼻喉疾病，如鼻息肉、睡眠暂停综合征等，严重者还会引发高血压、冠心病。如果患过敏性鼻炎达3~5年，还有可能引起过敏性咽炎、过敏性气管炎和过敏性哮喘，危害尤甚。

保持乐观情绪有助预防鼻炎

姚昆建议，秋季可以用生理盐水冲洗鼻腔，一日1~2次，比较有效。同时要注意过敏原，尽量避免与过敏原接触；经常参加体育锻炼，增强抵抗力；房间通风要良好，阳光充足，保持一定湿度；保持乐观情绪，避免精神刺激和过度疲劳；注意不要骤然进入冷热悬殊的环境；及时更换、清洗床单、被罩，防止螨虫及其分泌物诱发过敏性鼻炎；上下班时抽出一点时间给鼻子做个按摩，既可以起到预防保健作用，还会有辅助治疗的效果。

另外，饮食要以清淡为主，少吃过油、过甜、过辣的食物，多吃粗粮和富含维生素的食物，温热的羊肉、虾等也尽量少吃。