

糖友度夏做好 8 个准备

夏日炎炎，酷暑难当。哈佛大学医学院乔斯林糖尿病中心糖尿病专家凯瑟琳·卡佛博士表示，糖尿病患者会感到夏季更加难受。因为他们更容易发生脱水、血糖摇摆不定、外伤、皮肤及脚部感染等问题。为此，该糖尿病中心特别推出“糖尿病患者夏季八大注意事项”。

★ 防止脱水

很多糖友即使口渴也不敢多喝水。这是极大的误区！其实，夏季出汗多，容易发生脱水，而且当血糖失控时，糖友更容易脱水。血糖越高，排尿越多。因此，糖友应多喝水，如白开水、矿泉水、柠檬水等不含咖啡因的饮料，并一定要限制酒精饮料。

★ 当心中暑

糖友夏日在室外工作或运动时，要注意防暑。糖尿病和心脏病等慢性病患者更易发生中暑。中暑症状包括：头晕眼花或晕倒、过量出汗、肌肉痉挛、皮肤发冷潮湿、头痛、心跳加快同时可能伴有恶心。如果出现任何上述症状，糖友应立即转移到阴凉处，大量饮用凉白开水、果汁或运动饮料。

★ 择时运动

糖友夏日运动一定要选择合适的时间和地点。比如选有空调的健身房，

时间最好是早晨或者傍晚气温相对较低的时候，进行强度适中的运动。

★ 合理饮食

糖友夏季不宜过量进食冷饮、瓜果，否则容易导致胃肠炎或高血糖。苦瓜和洋葱素有“降糖斗士”之称，多吃有益。糖友饮食应遵循“无糖低脂低盐少荤”原则。

★ 每天至少查 4 次血糖

糖友夏天感觉不舒服的时候，最好每天检查 4 次血糖，夏日高温会导致血糖大幅度升降。因此，最好备足水和零食。

★ 护肤

病情难以控制的糖尿病患者更容易发生不同程度的溃疡等皮肤问题。由于夏日出汗更多，男糖友腹股沟等部位也更容易发生念珠菌感染，女糖友容易发生尿路感染。最好选择宽松的全棉衣服，杜绝合成材料衣物。最关键的是通过饮食控制、积极锻炼和正确用药控制血糖水平。

★ 护脚

夏天赤脚机会多，脚部出汗也更多，更容易引起脚部外伤、霉菌、细菌感染，进而导致或加重脚部溃疡和感染，严重时甚至导致截肢。所以，糖友应尽量让脚部多透气。经常洗脚并保持脚部干燥，定期检查脚部是否出现感染等。

★ 胰岛素放在干燥阴凉处

胰岛素切勿放在温度过高或过冷的地方。比如切勿放入冰箱冷藏，不要在太阳下直晒、别放在汽车仪表盘旁边储物盒内。应定期检查胰岛素瓶子，如甘精胰岛素、地特胰岛素等都应该是清澈的。
(据新华网)



中医说病

联系电话: 13937054566



擅自开展诊疗活动的“黑诊所”、“游医”、“医疗美容所”将成为“卫监亮剑”行动的打击重点。严肃查处下列行为：医疗机构出租、承包科室的行为；以义诊名义非法行医、推销产品、诈骗钱财、欺骗群众的行为；医疗机构非法执业、医用材料采购、使用医疗废物等行为。

如果你了解这方面的情况或者有什么好的建议，请告诉我们。为了一个健康安全的就医环境，让我们共同努力。

监督电话: 3352106 2622525

主办: 商丘市卫生局 商丘日报报业集团

关于开展“名院名医”百姓推荐活动的启事

医院的就医环境、服务态度、专家技术力量等是否让百姓满意，是人们关注的热点话题，为了方便群众选择安全、放心的医院就诊，本报开展“名院名医”百姓推荐活动。让百姓自己把心目中值得信赖的医院、特色科室及权威专家推荐给本报，我们将进行采访并进行连续报道，将百姓信赖的“名院名医”展示给读者。

联系方式: 13837073852

付红刚

15518676101

杜更轩

0370—2622525

邮箱: dugengxuan@163.com

商丘日报报业集团医药卫生新闻部

相关链接:

糖尿病的早期症状你知道多少?

有糖尿病家族史 有明确的轻型糖尿病家族史者发生 II 型糖尿病的可能性很大，要引起注意。

有异常分娩史 如有原因不明的多次流产史、死胎、死产、早产或巨大儿等。

反复感染 顽固性外阴瘙痒，或反复外阴、阴道霉菌感染，或屡发疔痈者，有可能是患了糖尿病。不少女性病人就是因为外阴瘙痒去妇科就诊而发现糖尿病的。

反应性低血糖 多发生于餐后 3 小时或 3 小时以上，表现为心慌、出汗、饥饿、颤抖等，如测血糖则在正

常低值或低于正常值，进食含糖食物后上述症状可消失。在某些肥胖的 II 型糖尿病患者身上早期可有所表现。

老年人不明原因的知觉障碍 肢体麻木、疼痛或感觉过敏等。自主神经功能紊乱、多汗，尤其是半身出汗、体位性低血压、不明原因的尿潴留。尿失禁、不明原因的腹泻或便秘交替。下肢血管病变，如下肢发凉、发冷、间歇性跛行、肢端坏死、水泡、溃疡等；冠心病、心肌梗死、肾病、脑血管意外等情况。不明原因的昏迷等，都应怀疑有糖尿病。
(小可)

www.cnsq.com.cn

商丘网广告招商热线:

0370-2628098

地址: 商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心

商丘网

商丘的新闻网站

www.cnsq.com.cn

商丘网招商热线: 0370-2628098