

年纪大了，得了糖尿病怎么办？



江苏康复医疗集团

本期访医:李晓阳

市一院老年病科

患者:

我今年63岁了，前阵子体检检查出了糖尿病，这怎么办呢，医生能否给我一些好的意见和建议？

访医:

再过两天，就是第11个“世界糖尿病日”了。统计表明，中国有糖尿病人接近1亿例，居世界之首。其中，60岁以上老年人群的糖尿病患病率是中青年人群的8-10倍。糖尿病已经成为中国老年人群的常见病和多发病了。

糖尿病分成许多型，这里，我想为2型糖尿病老年患者提供一些防治建议，希望能更有效地治疗疾病，预防并发症，改善生活质量，安度晚年。

许多糖尿病患者不会规则地检查血糖，常凭自身感觉用药，甚至以为能吃能睡精神好就行。事实上，由于老年人对于体内的高血糖水平并不敏感，所以可能会没有特殊感觉和典型症状，而长此以往，更容易导致糖尿病并发症的发生和发展。

这里必须提醒：人体内血糖状况是准确治疗、用药的唯一依据。所以，糖尿病患者必须长期反复地检查血糖，在监测下治疗，以达到既控制高血糖，又不发生低血糖的治疗目的。

监测血糖，就要长期规则地去化验检查血糖。血糖监测包括检查点血糖和糖化血红蛋白。其中，点血糖是空腹血糖、餐后2小时血糖和即时血糖，它反映检查当时的血糖水平；糖化血红蛋白主要用于评定糖尿病的整体控制程度，可以反映在过去1-1.5个月时间段内的人体平均血糖浓度。

老年糖尿病患者在平时病情平稳的状况下，建议每1-2周检查1次以上的早晨空腹血糖、2次以上的餐后2小时血糖，可前往医院，也可自行购买正规血糖测定仪，以指尖毛细血管血糖测定为主，必要时以静脉血糖测定校正。每2-3个月内，最好检查1次糖化血红蛋白，同时可附带检查静脉空腹或餐后2小时血糖。

患者最好能记下日常血糖监测数值，每次间隔3个月一次复诊，向医生提供连续3天、7个时间点的个性化血糖谱，再结合糖化血红蛋白，就可以反映出这3个月内，患者的整体血糖水平。

这里，我们介绍一个常规参考数值给老年糖尿病患者——

餐后2小时血糖在11.1mmol/L以内、糖化血红蛋白在7.0%以内，越接近或达到正常值上限越好。

点血糖有异常时，应去医院遵医嘱调整用药，每2-3个月将此期间点血糖及糖化血红蛋白结果汇总，医生会结合病人的症状体征，对其血糖控制做出准确的阶段性评估，据此制定适当的用药方案和生活方式指导。

如果患者出现低血糖或高血糖症状，或者感觉乏力、嗜卧、头昏、食欲不振等不适症状，一定要及时去医院就诊，以便及时救治急性高血糖或低血糖、水电酸碱紊乱、感染等等糖尿病人易并发的严重病变。

(朱研 崔骏)



患上糖尿病，怎么吃才好？



江苏康复医疗集团

保健医师:张有华

市二院内分泌科主任

民以食为天，糖尿病患者的饮食治疗，其实也是控制糖尿病的首要手段，“吃得越少越好”是观念误区，合理搭配、平衡饮食才是正道。只有吃好，才能既享受吃的快乐，保证充足的营养，又不增加身体的负担，维持理想体重。

在吃的问题上，其实有个观念是需要糖尿病患者熟悉的——升糖指数。

升糖指数，是测定吃了碳水化合物食物之后血糖即时升高的指标。消化很快并且导致酮基已糖很快释放的食物被称为高升糖指数食物；消化较慢的食物被称为低升糖指数食物。

升糖指数会因不同的烹煮方法而不同，以米饭为例：半生熟米饭的升糖指数为47；糙米的升糖指数为59；煮熟的白米的升糖指数为88；速食米饭的升糖指数为91。此外，植物采收时间的不同也会影响升糖指数，例如未成熟时摘下的香蕉的升糖指数为30；成熟香蕉的升糖指数为62。

这里，我们按照各种食物的升糖指数，排列一张表格，供市民参考：

低升糖指数食物 (GI55 及以下)

五谷类:全蛋面、荞麦面、粉丝、黑米、黑米粥、通心粉、藕粉

蔬菜:魔芋、粟米、大白菜、黄瓜、芹菜、茄子、青椒、海带、鸡蛋、金针菇、香菇、菠菜、番茄、豆芽、芦笋、花椰菜、洋葱、生菜

豆类:黄豆、眉豆、鸡心豆、豆腐、豆角、绿豆、扁豆、四季豆

生果:苹果、水梨、橙、桃、提子、沙田柚、雪梨、车厘子、柚子、草莓、樱桃、金桔、葡萄

糖及糖醇类:果糖、乳糖、木糖醇、艾素麦、麦芽糖醇、山梨醇

中升糖指数食物 (GI56-69)

五谷类:红米饭、糙米饭、西米、乌冬、麦包、麦片

蔬菜:番薯、芋头、薯片、番茄、莲藕、牛蒡

肉类:鱼肉、鸡肉、鸭肉、猪肉、羊肉、牛肉、虾子、蟹

豆类:焗豆、冬粉、奶油、炼乳、鲜奶精、优格乳

生果:木瓜、提子干、菠萝、香蕉、芒果、哈密瓜、奇异果、柳丁

糖及糖醇类:蔗糖、蜂蜜、红酒、啤酒、可乐、咖啡

高升糖指数食物 (GI70 及以上)

五谷类:白饭、馒头、油条、糯米饭、白面包、燕麦片、拉面、炒饭、爆米花

肉类:贡丸、肥肠、蛋饺

蔬菜:薯蓉、南瓜、焗薯

生果:西瓜、荔枝、龙眼、凤梨、枣

糖及糖醇类:葡萄糖、砂糖、麦芽糖、汽水、柳橙汁、蜂蜜

(杨馨 崔骏)

护士的一天

□ 杨柳

护士是人未老，容颜已沧桑。其实挺悲哀的。

护士多有夜班，在家做不了好女人，在外做不了靓女人，经常互相开玩笑说“都是夜班的祸”。

在医院，患者是“上帝”，一切医疗行为都会围着患者转，而与患者接触最多的，可以说一定是护士。为了静脉穿刺，护士一天不知要弯几次腰，走几里路。因为面对的是人，护士从上班到下班，思想都要高度集中，容不得一点差错。

护士每天会洗N次手，一双年轻嫩手变得粗糙褶皱。护士每天都要吸入一大堆消毒液的挥发物，从鼻子到内脏，都在跟着“遭罪”。护士每天都要对着不同的人，所以知识面必须要广，而且要不断更新补充。护士每天上班都要穿着白色的工作服，漂亮的衣服只有在从家到医院的路上才能被“欣赏”。护士上班都要戴帽子，再好的发型上班时都出不来。

职业要求护士，尽量做“天使”：每天以微笑面对每一位病人，尽量保证“一针见血”地穿刺扎针，当然，护士毕竟不是神，总有个成长、熟练的过程。

如今很多人说“医患关系越来越紧张”，其实有时候，医护人员也真的渴望患者和家属的理解。

护士每次上夜班，都得走夜路，心里真的不怕吗？护士几乎每天都要面对死亡，但真就像别人口中所说“人很淡漠，看破红尘”了吗？

护士很难有正常的节假日，都是按班次排班，过年都要值夜班。工资待遇别人以为很高，其实未必。就有人曾经调侃：外科护士工作起来像打仗，内科护士上班有些神经质。

这就是护士的一天，这就是护士的生活。请不要理解为是一种抱怨，请读出其中的关于护士的心意。

其实，现实中，无论怎样，我们都仍在坚持。

所以，我想向所有坚守在护理岗位上的护士姐妹们，致敬！也想向所有理解、包容、支持护士的人们，致敬！



江苏康复医疗集团