

如何通过生活方面的干预控制血糖、预防糖尿病的发生

刘春梅

顺义区马坡镇卫生院 101300

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 10-097-02

糖尿病属于慢性疾病，目前没有彻底治愈的方法，只能通过饮食控制、注射胰岛素、服药等方式控制血糖。糖尿病容易引发慢性代谢性疾病，患者体内胰岛素分泌不足，引发机体蛋白质代谢紊乱、糖代谢紊乱，对患者日常生活的影响明显。糖尿病患者的血糖水平高，若血糖得不到控制，就会伤害患者的心脏、血管、神经系统。

1 糖尿病的病因

• 精神因素

当患者长期精神紧张、情绪激动，就会增加胰岛素激素分泌，改变人体血糖范围。祖国医学认为，当个人情志不畅，就会加速气血消耗，影响身体状态。

• 遗传因素

当直系亲属患有糖尿病，则子二代患发糖尿病的几率高。

• 病毒感染因素

部分病毒感染也会引发糖尿病，如心肌炎、流行性腮腺炎、肠道病毒等，都会伤害胰岛细胞，破坏人体免疫系统，致使胰岛细胞功能异常，引发糖尿病。

• 饮食因素

2型糖尿病与饮食习惯的关联性较强，当长期摄入高脂肪、高糖食物，身体容易发胖，细胞内积累大量脂肪，降低细胞对胰岛素的敏感性，导致血糖水平升高。

2 糖尿病的危害

• 心脑血管危害

糖尿病会导致人体主动脉、脑动脉、冠状动脉硬化，同时出现毛细血管基膜增厚情况。血管扩缩不协调、血小板黏聚、脂肪沉积在血管壁上，容易形成高血压、高血糖症状，增加死亡率。

• 肾的危害

高血脂、高血压、高血糖的微循环滤过压升高，容易加快糖尿病肾病进展速度，患者出现蛋白尿、浮肿、肾衰竭等症。

• 神经危害

糖尿病神经病成为严重并发症，容易导致患者残疾和死亡。

• 周边血管的危害

下肢动脉粥样硬化，由于糖尿病患者的血糖水平持续升高，促使周边血管病变，减少局部组织对损伤因素的血流灌注量，当局部组织遭受损伤时，就会出现溃疡等症状。

• 眼睛危害

糖尿病患者的血糖水平居高不下，容易损害视网膜血管，致使视网膜血管闭锁、缺氧，出现微血管瘤、水中、新生血管增生等症状，主要症状为糖尿病视网膜病、糖尿病性白内障。

• 物质代谢危害

糖尿病患者体内缺乏胰岛素，极易产生糖代谢紊乱症状，

加快脂肪、蛋白质的分解速度，产生大量酮体，肾脏、肺部很难及时排出酮体，导致血酮浓度持续升高，出现酮症酸中毒症状。

3 糖尿病的生活干预措施

• 控制疾病高危因素

为了预防糖尿病，大家要控制好糖尿病高危因素，首先就是改变不良生活习惯。只有养成良好的生活习惯，才能积极预防疾病。良好的生活方式包括以下内容：

第一，控制体重，保证体重指数小于24。如果为肥胖、超重患者，则要在6个月内减重10%。

第二，保证日常饮食合理，多摄入新鲜水果和蔬菜，不要吃高糖食物。在日常饮食中，碳水化合物能量控制在60%，脂肪能量控制在30%。当糖尿病患者的肾脏功能正常时，蛋白质摄入量占比15%，优质蛋白摄入比例超过30%。

第三，每周开展体力活动，控制劳动时间和强度，减少蹲坐时间。

第四，为了预防糖尿病，大家还要尽早戒烟，远离二手烟。女性每日饮酒量不超过15g，男性不超过25g。同时要限制食盐摄入量，约为每日6g。

第五，精神压力也成为糖尿病的危险因素，当人处于高压状态时，就会忽视日常锻炼、均衡饮食的重要性，导致血糖水平升高。

• 定期监控血糖水平

为了预防糖尿病，大家要定期检测自己的血糖水平，尤其是高危人群，尽早发现糖尿病，就能尽早治疗和干预。对于高血压、糖尿病家族史、肥胖、心血管疾病患者，都要定期检测自己的血糖水平。针对空腹、餐后血糖偏高的群体，应当重点监测血糖水平。

• 糖尿病的血糖控制

如果您被确诊为糖尿病，就要遵从医生嘱咐，严格控制血糖水平，降低并发症率。糖尿病患者每日都要监测血糖水平，检查足部状态，积极参与糖尿病护理。

第一，糖尿病患者要每年接受体检，根据血糖波动情况，合理调整治疗方案，重点关注心脏病、肾病、眼病。

第二，糖尿病患者每年都要检查眼睛，尽早发现糖尿病眼病隐患。如果血糖控制效果不理想，合并胆固醇水平升高，就要增加眼睛检查频率。

第三，糖尿病容易引发足部病变，所以患者朋友们要做好双脚检查与保养工作。由于糖尿病会损伤足部神经，降低身体对疼痛的敏感度。糖尿病足患者的脚部营养不足，损伤愈合难度大。

第四，糖尿病患者应当尽早戒烟戒酒，香烟会加速动脉狭窄，减少下肢血液供应。当动脉狭窄时，会增加中风、心

(下转第98页)

带你了解肩周炎

汪宜华

遂宁市中医院 四川遂宁 629000

【中图分类号】R74.9

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 10-098-01

肩周炎，全称为肩关节周围炎，是肩关节周围软组织病变引起的肩关节疼痛和运动功能障碍症候群的一种疾病，多见于中老年人，即50岁左右多发，女性发病率高于男性，多见于体力劳动者，因而有“五十肩”、“漏肩风”、“冻结肩”之称。

一、肩周炎的表现

1、疼痛：起初疼痛轻、范围小，之后可发展为大范围的疼痛，昼轻夜重，患者常因翻身而在夜间痛醒，多数在肩关节周围明显压痛。

2、活动受限：肩部活动度减少，很多动作受到影响，如梳头、挠背、洗脸、穿衣、甚至端碗等，严重影响日常生活。

3、怕冷：病人肩膀怕冷，空调或风扇吹到会感到肩膀又凉又痛，很不舒服。

二、肩周炎的保健

在发作期应避免抬重物，减少肩部活动，使疼痛缓解，尤其是在夜间影响睡眠时，可服用止痛剂；可行热敷或按摩，以促进局部血循环，缓解肌肉痉挛，减轻疼痛；平时应注意天气变化，注意肩部保暖，重在预防。

加强体育锻炼：加强体育锻炼是预防和治疗肩周炎有效方法，但贵在坚持。如果不坚持锻炼，不坚持康复治疗，则肩关节的功能难以恢复正常。

充分补充营养：营养不良可导致体质虚弱，而体质虚弱又导致肩周炎，如果营养补充得比较充分，加上适当的锻炼，肩周炎常不药而愈。

要保暖防寒：受凉常是肩周炎的诱发因素，因此为了预防肩周炎，中老年人应重视保暖防寒，勿使肩部受凉。一旦着凉也要及时治疗，切记拖延不治。

三、肩关节的功能锻炼

1、前后摆动运动。躯体前屈（即弯腰），上肢下垂，尽量放松肩关节周围的肌肉和韧带，然后做前后摆动练习，幅度可逐渐加大，作30～50次。此时记录摆动时间，然后挺直腰，稍作休息。一射频绿色疗法治疗筋伤一休息后再做持

重物（0.5～2公斤）下垂摆动练习，做同样时间的前后摆动（30～50次），以不产生疼痛或不诱发肌肉痉挛为宜。开始时，所持的重物不宜太重。可以先用0.5公斤，再逐步添加到1公斤，慢慢再添加到2公斤。

2、回旋画圈运动。患者弯腰垂臂，甩动患臂，以肩为中心，做由里向外，或由外向里的画圈运动，用臂的甩动带动肩关节活动。幅度由小到大，反复作30～50次。

3、正身双手爬墙患者面向墙壁站立，双手上抬，扶于墙上，用双侧的手指沿墙缓缓向上爬动，使双侧上肢尽量高举，达到最大限度时，在墙上作一记号，然后再徐徐向下返回原处。反复进行，逐渐增加高度。

4、侧身单手爬墙患者侧向墙壁站立，用患侧的手指沿墙缓缓向上爬动，使上肢尽量高举，到最大限度，在墙上作一记号，然后再徐徐向下回原处，反复进行，逐渐增加高度。

5、肩内收及外展患者仰卧位，两手十指交叉，掌心向上，放在头后部（枕部），先使两肘尽量内收，然后再尽量外展。

6、拉滑车。如图自制一个简易的拉滑车，双手上下拉拽绳子一头，可以锻炼肩关节。

7、梳头。患者站立或仰卧均可，患侧肘屈曲，作梳头动作。

四、肩周炎的预防

掌握正确的坐姿和手部姿势，大腿与腰，大腿于小腿应保持90°弯曲；上臂和前臂弯曲的弧度要保持在70°～135°，手腕和前臂保持呈一条直线，避免工作时手腕过度弯曲。

尽量避免长时间操作电脑：如果你的工作离不开电脑，那么要做到每小时休息5～10分钟，活动一下肩关节和手腕。

电脑桌上键盘和鼠标的高度，应当稍低于你坐姿时肘部的高度，这样才能最大限度的降低操作电脑对腰背、颈部肌肉和手部肌肉腱鞘等部位的损伤。

显示屏比视线略低，一保证颈部血液循环通畅减少颈肩肌肉紧张而引起的疲劳。

不要让手臂悬空，有条件的话，使用手臂架，可以放松肩膀的肌肉。

（上接第97页）

脏病风险，导致伤口愈合难度加大。

第五，糖尿病患者也要定期监测血压水平，由于高血压属于糖尿病的危险因素。若同时患有糖尿病、高血压，就会增加中风、心梗风险。经常运动锻炼、控制盐分摄入量，养成健康的生活习惯，可以帮助糖尿病患者控制血糖，降低高血压发病率。

第六，糖尿病患者定期监测血糖水平，能够降低糖尿病

并发症率，同时可以将血糖控制在合理范围内，维持身体健康状态。

总之，糖尿病会严重危害人体健康，所以要做好一系列预防工作，比如控制高糖、高盐食物摄入量，养成健康的生活习惯、饮食习惯，保证每日睡眠充足，定期开展运动锻炼，避免体重超标，增加糖尿病发病率。同时要尽早戒烟戒酒，定期监测血糖水平，随时了解自己的身体状况，积极预防糖尿病。