

2型糖尿病患者秋季饮食指南:

科学饮食,远离并发症

立秋以后,气温会逐渐降低,对于2型糖尿病患者来说,秋季的到来不仅仅意味着季节的更替,更需要他们在饮食和生活方式上做出相应的调整,以更好地控制血糖,预防糖尿病并发症的发生。

2型糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,早期通常无明显症状,随着血糖逐渐升高,会出现多饮、多食、多尿、消瘦等症状。如果不及时治疗,可能引发一系列严重并发症,如心血管疾病、糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病足等,这些并发症会严重影响患者的生活质量,甚至危及生命。

膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心,应遵循平衡膳食的原则,做到食物多样、主食定量、蔬果奶豆丰富,少油、少盐、少糖。

主食定量,粗细搭配

主食多富含碳水化合物,是影响餐后血糖水平的核心因素,糖尿病患者应该学习选择主食类食物和计量。血糖生成指数(GI)是衡量食物对血糖影响的相对指标,选择低GI食物有利于餐后血糖控制。主食定量,不宜过多,以成年人为例,一天碳水化合物的总量为200~300g。

多吃蔬菜,适量吃水果

秋季蔬菜丰富,如南瓜、冬瓜、

菠菜、芹菜等,富含膳食纤维,有助于控制血糖和体重。餐餐都应有蔬菜,每天应达500g,其中深色蔬菜占一半以上。水果富含多种抗氧化成分,但由于含有一定糖分,糖尿病患者需要适量食用,并优先选择含糖量较低、升糖指数较低的水果,如柚子、苹果、梨等,最好在两餐之间食用,每天吃200g左右,并适当减少当餐主食量。

蛋白质是最重要的营养素之一,能增强体质,提高免疫力。缺乏蛋白质易导致肌肉衰减,增加胰岛素抵抗的发生风险。每天应饮奶300毫升以上(或相当量的奶制品),吃鸡蛋不应超过1个,鱼、禽和瘦肉70~150g,其中鱼肉有益血脂,每周最好吃鱼2次(相当于300~500g)。烹饪方式应多选择蒸、煮、炒等,不建议选择油炸、烟熏、烘烤、腌制等烹调方法。

糖尿病前期和所有糖尿病患者都应该清淡饮食,控制油、盐、糖用量。饮酒会导致血糖波动,并伴随大量食物摄入,从而引起血糖升高。油、盐、糖、酒摄入过多,对血糖、血脂和血压等代谢指标均不利。清淡饮食,限制饮酒,维持血糖稳定,有利于防治糖尿病并发症的发生。

在这个秋天,让我们从饮食开始,为健康加油,与糖尿病说“不”。

吴耀辉

表现形式:

1.深静脉血栓(DVT):常发生在下肢。

出现单侧腿部突然肿胀、疼痛、发红或发热,双腿粗细明显不一致。

2.肺栓塞(PTE):下肢深静脉血栓脱落,随血流堵塞肺部血管。



一、认识“隐形炸弹”—VTE是什么?

VTE就是血液在静脉内异常凝结形成血块堵塞了血管。

患者出现突发呼吸困难、剧烈胸痛、咳血、头晕、心跳极快,甚至猝死。PTE是最凶险的并发症。

二、哪些人需要警惕血管里的隐患?

1.长时间制动者:长期卧床、久坐者。

2.经历重大创伤或手术者:近期接受过大手术,遭受严重创伤。

3.特殊人群:老年人、肥胖者、孕妇及产后6周内女性。

4.慢性病患者:活动性癌症患者、慢性心力衰竭、呼吸衰竭患者。

5.易栓体质者:有静脉血栓家族史、自身存在凝血功能异常问题。

6.骨科术后患者:若不采取预防措施,大手术后小腿深静脉血栓发生率可高达40%~80%!

三、主动防御:



1.基础预防

(1)“动”:每天30分钟步行或类似活动,如做家务等。

卧床者需做“踝泵运动”。

(2)小技巧:每小时进行10~20次深呼吸或有效咳嗽,以促进血液循环。

“喝”水:尤其晨起一杯温水,能有效稀释血液。

饮食清淡,多吃蔬果杂粮。

(3)“改”掉恶习:立即戒烟。

(4)严格控制“三高”。

(5)“护”好血管:避免长时间穿紧身裤/袜。静脉输液或抽血,易选择上肢,尽量避免下肢穿刺。

2.物理预防

(1)梯度压力弹力袜:晨起前穿上,从脚踝到大腿压力递减,促进静脉血液向心回流。需在医生指导下操作。

(2)间歇充气加压装置:适合

术后等需严格卧床者,促进血液循环。若下肢已有血栓或心力衰竭患者,禁用上述物理设备。

3.药物预防

(1)遵医嘱使用抗凝药物预防。

(2)注意事项:用药期间如有异常出血,请及时就医。勿自行停药或调整剂量!

四、特殊场景防护要点

1.长途旅行:穿宽松衣物。多喝水,避免酒精和咖啡因过量。

2.卧床者:术后6小时可开始踝泵运动。争取早下床活动。

3.肿瘤患者:预防性应用抗凝药物,具体遵医嘱。

血栓虽凶险,但仍可防可控。牢记“防栓三字诀”:动起来、喝够水、遵医嘱。健康,往往始于脚下细微的改变,您学会了吗?

田梦琪(菏泽市第三人民医院)