控血糖要高不成低不就

厦门大学附属第一医院糖尿病科主任 李学军 北京朝阳医院京西院区内分泌科主任医师 高 珊

高血糖的两诱因

暴饮暴食

门诊故事：小杰今年才14岁，却被高血糖困扰着。小小年纪体重已达216斤。小杰的父母介绍说，孩子从小就喜欢吃甜食、油炸食品和洋快餐，牛奶、饼干、巧克力样样不离手。

专家点评：饮食消化吸收是血糖的根本来源，这就是为什么要强调糖尿病需要控制饮食。饮食过量、暴饮暴食后血液中游离的葡萄糖增多，使血糖升高。

应对措施：1、少量多餐。少量多餐既能保证营养充足，又可减轻胰腺负担，有利于控制好血糖。建议每日进食4~6餐为宜，防高血糖的同时也可防低血糖。

2、均衡饮食。膳食总热量的20%~30%应来自脂肪和油料，尽量摄入不饱和脂肪。例如，选择山茶油、橄榄油，避免吃肥、腻、煎炸食物和各种快餐食品。碳水化合物提供的热量应占总热量的55%~65%，可以多摄入富含可溶性纤维的碳水化合物。

情绪激动

门诊故事：80岁的陈大爷患糖尿病10多年了，一次因为一件小事和老伴儿发生了争吵。接下来的3个月，虽坚持服药，但空腹血糖波动在10~13mmol/L之间，餐后血糖则在17~26mmol/L之间。

专家点评：当人的情绪过分激动时，胰岛和胆汁的分泌会减慢甚至停止，严重影响葡萄糖的分解利用，容易造成血糖升高。此外，体内植物神经功能和内分泌系统会剧烈变化，使胰岛素不能充分参与葡萄糖分解利用。

应对措施：1、控制情绪。现代医学研究证明，一切忧虑、悲伤、烦恼、焦急等不良刺激及精神紧张、疲劳可使血糖升高。因此，应尽可能保持性情开朗，这是保证血糖稳定的重要因素。

2、学会倾诉。糖尿病患者内心困惑、焦虑时应向家人、朋友倾诉。另外还要主动吸收新知识，参加知识讲座，订阅糖尿病报刊，掌握与疾病斗争的方法。

低血糖的两诱因

用药不当

门诊故事：贾女士患糖尿病多年，前几天因感冒发烧在一家诊所打了一针庆大霉素，结果出现低血糖和呕吐等症状。原来庆大霉素与降糖灵合用可产生大量乳酸，造成酸中毒，甚至有生命危险。

专家点评：据临床资料统计，大约60%以上的糖尿病低血糖是使用药物不当引起的。尤其是老年糖尿病患者，激素调节功能和肝、肾排毒功能减退，代谢较慢，稍过量便容易引起低血糖反应。

应对措施：1、切忌在选择了适合自己的降糖药后随意增减，切忌不经医生同意随意停药。另外，不同降糖药服药时间不同，服药时间不正确会增加不良反应。

2、不乱服保健药。有些不规范的所谓专治糖尿病的“纯中药”或“保健品”添加有降糖药，由于没有标识，使用前很难发现。识别方法是：若服用后血糖明显下降，或发生心慌、饥饿感等低血糖症状，甚至昏迷，请您慎用。

节食过度

门诊故事：何大爷今年66岁，体检时发现有糖尿病，医生让他控制高热量饮食、多运动。谁知他此后便拼命节食，每餐只吃一点素食，不仅人瘦了，还多次发生低血糖。

专家点评：过分限制饮食，会从一个极端走向另一个极端。因为碳水化合物过少，机体糖的来源不足，也是造成低血糖反应的重要诱因。

应对措施：1、饮食治疗不等于饥饿疗法。如果进食量太少（每天主食低于150克），不仅易出现低血糖及饥饿性酮症，且会出现反跳性高血糖，导致血糖大幅波动，反而不利于血糖控制。

2、合理进食。一般情况下，糖尿病患者每顿主食不超过2两，不低于1两；主张少食多餐，即把正餐的主食匀出一小部分（如半两主食或者一个鸡蛋）作为加餐用；可以多吃些低热量、高容积、富含膳食纤维的食品，如各种绿叶蔬菜。

诺贝尔获奖者揭示震惊世界的健康秘密
远离卒中与偏瘫的必读之作
《一氧化氮让你远离心脑血管病》
北京大学医学出版社

原著：Louis J · Ignarro博士

荣康至健
为会员提供正版图书
订购电话：
4006-326662 010-61136655

中老年专用钙
大深林鹿骨钙
买4赠1
大深林牌鹿骨钙
规格 0.6g×180片
正品价 98元
本期特价 38元/瓶

原装进口
一氧化氮软胶囊
1元1瓶
原价398元1瓶的澳洲原装进口一氧化氮软胶囊，办卡入会即享1元1瓶特惠。
办卡入会方法：150元办卡入会，数百种产品可4-6折购买，全年精美刊物赠送，高参师1对1健康指导。
（本活动仅限此产品）

上市公司
糖尿病专用蜂胶
买4赠1
“大深林”牌蜂胶
规格：0.5g×120粒
市场价：198元
本期特价 48元/瓶

400-632-6662 010-61136655
港澳订购电话 免长途费
■电话订购■免费送货上门
■货到付款■30天退货保证
加盟订购：中国内地满200元，凡为荣康至健会员，31省市区及民族地区满50元。
网址：www.rkzj.cn www.荣康至健.com
地址：北京市丰台区南三环西路16号瑞宝商务中心3号楼10层
荣康至健
《健康时报》理事单位