

【家庭健康自助馆系列】

自然 降糖 好轻松

ZIRAN JIANGTANG HAOQINGSONG

主编 李 洁

本书对你说“自然降糖好轻松”，就是要带你寻找糖尿病的**诱发机制**，从源头上进行**预防和治**，掌握控制血糖的有效措施，从生、运动、用药等进行全面调理，达到控制血糖、抗衰



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

【家庭健康自助馆系列】

52

自然 降糖 好轻松

ZIRAN JIANGTANG HAOQINGSONG

主 编
编 委

李 洁
季 慧
黄 志
志 坚
杨 春
春 明
袁 婉
婉 楠

王 超
张 晓
晓 义
张 来
来 兴
王 海
海 峰

陈 莉
李 淑
淑 云
陈 鹤
鹤 鲲
王 涣
涣 璋

李 良
曾 晓
晓 丽
顾 新
新 颖
孙 光
光 雨

郭 睿
霍 秀
秀 兰
李 淳
淳 朴
杨 佩
佩 薇

白 晶
霍 立
立 荣
赵 冰
冰 清



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然降糖好轻松/李洁主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2012. 1

(家庭健康自助馆系列)

ISBN 978-7-5337-5363-4

I. ①自… II. ①李… III. ①高血糖病-防治 IV. ①R589.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 225824 号

自然降糖好轻松

主编 李 洁

出版人: 黄和平 选题策划: 吴 玲 责任编辑: 吴 玲
责任校对: 潘宜峰 责任印制: 廖小青 封面设计: 王 艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 合肥创新印务有限公司 电话: (0551)4456946
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 10 字数: 185 千
版次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5363-4

定价: 20.00 元

版权所有, 侵权必究

I 前言

INTRODUCTION

压力大,运动少,而吃得又多,这新的“三座大山”压迫着现代人,使他们身体的健康水平越来越差,再加上名目繁多、令人眼花缭乱的新兴的娱乐产业的进入,糖尿病正在以前所未有的态势侵犯着人们的身体,与高血压、冠心病并列成为“现代文明病”的典型。据有关资料显示,目前中国糖尿病患者已经超过5 000万人,已成为我国乃至全世界严重危害人类健康的社会问题。

糖尿病是一组以长期血糖高为主要特征的代谢综合征。生活中经常看到许多糖尿病患者用餐时都是非常谨慎的,“挑三拣四”,许多食物中含有自身无法分解的糖分而只能避而远之。每天还要定时注射胰岛素,这似乎已经成为当下许多人所不可分割的一项重要生活任务。除了需要忍受糖尿病的痛苦与压力外,伴随而来的还有高血脂、高血压、冠心病等一系列并发症,健康状况就更加让人担忧了。

与此同时还需要注意的是,糖尿病已经不再仅仅是老年人的专属品了,年轻人甚至是未成年的孩子都开始成为糖尿病的俘虏,并显示出日趋年轻化的特征。糖尿病的发病年龄越来越低,低龄糖尿病患者数量越来越多,程度也越来越严重,这一严峻的现实不得不引起大家的关注。

对待糖尿病当然不能掉以轻心,但也不必过于惊慌。古语有云:擒贼先擒王。本书对你说“自然降糖好轻松”,就是要带你寻找糖尿病的诱发机制,从源头上进行预防和治疗,并走出治疗中存在的误区,掌握控制血糖的有效措施,对糖尿病有一个正确的认识,建立积极科学的治病态度和人生观,从生活的各个方面,包括饮食、起居、情志、运动、用药等进行

自然降糖好轻松

全面调理,改善生活中的不良习惯,延缓血糖持续增高的可能性,将血糖值控制在正常范围内并尽量保持稳定,有助于身体的康复,进而达到控制血糖、抗衰防病、益寿延年的目的。

糖尿病并非洪水猛兽,更不必谈及色变。如今医疗技术有了很大的进步,只要注意加强日常生活中的护理和调养,不需采用复杂繁冗的临床措施,就能达到显著理想的降糖效果,也能逐渐远离多种危险的并发症。照着本书介绍给大家的方法去做,你会发现,其实降糖可以很轻松,其实拥有健康的身体和生活就是这样简单!

C 目录

CONTENTS

第 1 篇 血糖升高面面观,连根拔起是关键	1
压力是血糖的“催长剂”	1
多坐少动忙应酬,血糖升高不客气	2
缺少的运动“偷”走了正常血糖	3
肥胖是糖尿病的孪生兄弟	4
用药不慎,血糖也会找上门	5
不良情绪也会使糖尿病病情严重	6
身体不能承受之“甜”	8
遗传也是患高血糖的因素之一	9
第 2 篇 生活时刻要注意,牢记降糖关键事	10
第一件事:高血糖和糖尿病是一回事吗?	10
第二件事:减肥不当要不得	11
第三件事:口腔健康与血糖息息相关	11
第四件事:自测血糖要注意	12
第五件事:减肥一定要持之以恒	14
第六件事:怀孕妈妈注意血糖有变化	14
第七件事:不容忽视的糖尿病足	16
第八件事:自我测血糖作用甚大	17
第九件事:身体为什么越来越瘦?	19
第十件事:烟酒茶盐易把血糖抬高	19

第3篇 走出误区别担忧,稳定血糖不发愁

尿糖阳性别紧张,未必就是高血糖	22
血糖不是越低越好	23
胰岛素不是“毒品”,不存在“上瘾”之说	24
糖尿病吃药饮食要配合	26
糖尿病需要终身治疗,但未必一直吃药	26
停药,切勿由自己说了算	27
眼睛仅仅盯在血糖上,忽略其他	28
注重口服药物,不愿使用胰岛素	29
只要吃药就不必测血糖隐患多	29

第4篇 营养足够吃得棒,食物轻松来降糖

科学饮奶助降糖	31
吃得好,血糖平稳不乱“跑”	32
小心“三白”对血糖的影响	33
低血糖严重时吃点食物可缓解	34
糖尿病不能吃什么	35
食物纤维是个宝,但并非越多越好	38
“喝水”也有学问	38
食盐摄入需限量	39
水果应该怎样吃	40
什么食物多吃点好	41
适合糖尿病患者的粥	44
“无糖”月饼也不可多吃	47
适合糖尿病患者的药饮	48
药膳与食疗,降糖有奇效	49

第5篇 活动腿脚来做操,稳定血糖身体好 54

坚持适度运动,稳定血糖不辛苦	54
有氧运动是最好的降糖药	54
务必把安全性摆在第一位	55
运动不能“三天打鱼,两天晒网”	55
七招帮你提高运动积极性	56
运动也得悠着点	57
想要运动,先关注饮食和药物	58
欲降血糖可来做操	59
瑜伽帮你稳定血糖	61
常做呼吸操,血糖不增高	63
拿着毛巾也能做操	65
适合糖尿病患者的运动小游戏	66
常踢毽子,作用不小	67
游泳锻炼,受益不浅	68
爬山疗法,你试过吗?	69
糖尿病患者怎样步行最有效?	69
糖尿病患者不宜晨练	70

第6篇 降低血糖并不难,合理预防是关键 71

糖尿病预防的三道防线	71
女性糖尿病的特有警报	72
防糖尿病从儿童抓起	73
糖尿病患者少让自己出汗	74
发生腹泻要补B族维生素	74
胰岛素漏打该如何补救?	75
老人降糖谨慎选择消渴丸	75
当心糖尿病也会耍“慢性子”	76
小蛮腰路线防糖尿病靠近	76

自然降糖好轻松

捕捉隐形糖尿病的“信号”	77
控制糖化血红蛋白可防并发症	79

第7篇 生活起居调理好,血糖自然不升高

81

洗澡也有大学问	81
教你拥有好睡眠	82
冬季别让皮肤很“难受”	83
时常感觉“饿得慌”,饥饿难忍有对策	83
不吃饭光吃菜易得糖尿病	84
糖尿病患者外出就餐有讲究	84
糖尿病患者春季防感染和足癣	85
夏季血糖较低,服药更不能大意	85
秋凉之际试试冷水浴	86
冬季更需当心	87
家务劳动不能代替体育锻炼	87
养成好习惯,排便不再难	88
糖尿病的常用中药洗浴方	89
好心情“赶走”糖尿病	91

第8篇 降糖药物不可少,人体自身也是宝

93

糖尿病合理用药“六步曲”	93
糖尿病常用西药	94
糖尿病常用的几味中药	99
糖尿病的常用方剂	101
吃药先看说明书	102
口服降糖药要与就餐时间严格匹配	103
糖尿病民间偏方秘方大汇总	104
明确药物的不良反应	109
联合用药一定要谨慎	111
药物不能随便吃	112

胰岛素完全可以“歇一歇”	113
人体自身的糖尿病克星——6个天敌穴位	114
糖尿病的自我按摩保健疗法	115
糖尿病别忘了做护眼操	117
太极降糖有奇效	118
中医拔罐治疗糖尿病	119

第9篇 赶走并发症,全面调养好轻松

糖尿病合并脑血管病	120
糖尿病合并高血压	121
糖尿病合并高脂血症	124
糖尿病合并心脏病变	125
糖尿病合并抑郁症	130
糖尿病合并肾病	132
糖尿病合并感染	134
糖尿病合并甲状腺功能亢进症	135
妊娠期糖尿病	137
糖尿病神经病变	140
糖尿病昏迷	142
糖尿病皮肤病变	144
糖尿病眼病	146
糖尿病骨病	148

第1篇 血糖升高面面观,连根拔起是关键

压力是血糖的“催长剂”

不知道是第几次和衣而睡了,最近一段时间以来,李新平总是感觉身体非常的疲倦。36岁就已是一家大型公关公司高级经理的他,主要负责公司的宣传、策划工作。李新平的工作都是又累又细的活,而且“变数”很大,日攻夜战赶出来的成果,常常要面临推倒重来的“命运”。没有正常的作息时间和就餐习惯,加上日益加大的工作压力使他的身体状况越来越差。这次半夜醒来后,李新平起身关电脑,却一下子摔倒在地,不省人事。

被家人送进医院转到内分泌科,大夫检查完毕之后说:“怎么现在才来检查,血糖已经很高了。”

现代人,尤其是城市里的上班族,由于工作负荷大、生活压力大,导致很多人在忙碌的工作和生活中忽略了正常的作息规律,同时也增加了患糖尿病的风险。有关调查结果显示,工作量越重、工作压力越大的上班族,患上2型糖尿病的概率也就越大。研究者发现,那些声称自己经常受压力困扰的人,几乎都具有容易患上糖尿病的特征。诸如:有肚臍,高胆固醇,一定程度的血压升高的现象等,这些都被称为新陈代谢综合征。因为精神长期处于高度紧张的状态,肾上腺素的分泌就会增多,从而容易引起血糖、血压的持续增高。

研究人员认为,一种合理的解释是压力不能得到及时的发泄,就可能会影响人们的神经系统。长期处于巨大工作压力中的必然结果就是,引起人体生物学平衡的紊乱。也就是说生活中和工作中会对人体的精神和心理状况造成严重刺激的事件,可以通过提高肾上腺皮质激素的水平和降低性类固醇(睾丸素)水平使患糖尿病的危险增大,睾丸素能够影响体内调节血糖的激素——胰岛素的活动。久而久之,就增加了患糖尿病的风险。

现在,大批的中青年白领也加入到糖尿病的行列中来,这与过大的心理压力及生活不规律等都有一定的关系。原本便具有糖尿病体质的人,若经常受到精神上的重大压力,他们体内潜伏的糖尿病便会发作起来。所以,巨大的压力可以说是糖尿



病的重要诱因之一。除此之外,中年人群生存压力也是非常明显的,此时的事业发展和家庭经营都到了关键时刻,身体状况也开始逐渐走向衰老,在多种因素的联合作用下,更容易增加糖尿病的发生概率,以至于中年人成了糖尿病的高发人群。

而已经患上糖尿病的人,若其所承受的各种压力一直都很大,并且始终得不到缓解,那么他的病情很有可能会进一步加重。一旦受到激烈的精神刺激或沉重的负荷,就要注意其病情是否有恶化的现象。需要注意的是,繁忙并不代表精神压力过大。不论有多么繁忙,只要能够带着快乐的心情去做,乐在其中,而感受不到痛苦的话,也不算是精神压力。反之,若一直觉得忙得喘不过气来,毫无乐趣可言,只是一味感到无聊乏味,精神、体力皆超过负荷最高限的话,则表示这个人所受的精神压力过大,其病情便有可能加速恶化。

此外,其他一些因素也会大大增加患糖尿病的危险,例如很多“工作狂”往往会错过正常的吃饭时间,之后又会在加餐时摄入更多的热量,导致血糖、血脂、激素水平突然增高。饭后如果再缺乏有效的运动,血糖有可能到第二天都难以降到正常的水平,长此以往,糖尿病就会逐渐向你靠近。



多坐少动忙应酬,血糖升高不客气



2

2006年,36岁的于先生在黑龙江省的大庆市开了一家装饰公司,生意一直比较红火。可就在于先生沉浸在努力打造公司美好前景的时候,却被查出患上了糖尿病。经住院治疗1周后血糖才开始稳定。“近几个月以来身体一直都觉得很累,还头晕,脑子也不太清楚,上个星期三我在外面办事时,累得连路都走不动了,坚持着开车到医院,医生当时就怀疑是糖尿病所引起的。”于先生对自己的朋友说。

据了解,像于先生这样的公司老板,身体在30岁之前往往比较瘦,经过几年的艰苦打拼之后事业上小有成就,应酬也逐渐增多,因此他们往往会发胖。医生介绍,类似于先生这种觉得头晕、疲乏等精力不足的症状是高血糖及糖尿病非常典型的表现。

糖尿病的发病过程是非常缓慢的,很多人在患病初期并没有十分明显的症状,但是一旦出现急性代谢紊乱的状况,则会危及生命安全。现在从临床、体检和门诊来看,糖尿病患者的数量有上升的趋势,而患病的群体有很大一部分是处于中年的“应酬族”。这部分人坐得多,动得少,对平时的饮食也不太注意,很多人都是在外就餐时大口吃肉,大碗喝酒。而长此以往,血糖就会毫不客气地升上来,特别是那些大腹便便的男性,更容易被高血糖“盯上”。

内分泌科医生介绍,由于“应酬族”每天大鱼大肉地吃,很容易导致营养过剩,

使胰岛经常处于过度工作的状态。久而久之,胰岛负担过大,导致血糖得不到正常控制。

因此,专家指出,中年“应酬族”在酒桌前,可以先吃些蔬菜和主食,避免空腹进食高糖分或者太油腻的食物,同时也不要暴饮暴食,避免在体内积聚过多的热量,使身体发胖。此外,还要注意适当多活动一些,以改善心肌代谢状况,避免肥胖的发生。

除了应酬时的“吃喝”要求,这一群体最好坚持定期的体检,如果已经查出患有糖尿病,则更要定期进行血糖监测,随时记录下来血糖的变化,以及时了解自身的血糖控制情况,以便调整治疗方案。

医生建议,那些虽然长期应酬但身体仍处于健康状态或临界健康状态的人,可以按照糖尿病患者食谱的营养比例来调整日常的饮食,如一日三餐中蛋白质的比例为15%、脂肪的比例为25%、碳水化合物的比例为65%,这样就能有效预防中年“应酬族”患上高血糖和糖尿病。

缺少的运动“偷”走了正常血糖

前不久,北京的大兵在公司一年一度的体检中被查出患有糖尿病。看着体检报告中的“红戳”和“医嘱”,大兵心里五味杂陈。大兵从小就是个“胖子”,30多年来一直以“魁伟”著称于生活的圈子和同事们中间。但大兵同时还有个绰号叫“懒羊羊”,这是因为他是个非常不喜欢运动的人。平时公司里组织踢球,他也总是当个看客;组织爬山,他又总是请假;平时上下班,都是让他那辆捷达把他两点一线来回“搬”。这次体检查出高血糖,短暂的情绪失落之后,大兵很快恢复了往常乐呵呵的样子。因为医生告诉他,血糖高的原因不是别的,正是缺乏运动。如果不是这次体检,他也许还意识不到这一点。大概是想到这儿,让一向乐观的大兵高兴吧。他已经决定,以后乘地铁和公交车上下班,把捷达让给老婆开;每天早晨,大兵也计划早起一个小时,借着家住在石景山西边的便利,去八大处爬山锻炼身体。

身为上班族的你是不是已经很久没有运动过了?如果突然来一次大运动量的锻炼,你是不是感到很疲乏?在这之前,你可能是运动上让人羡慕的能人,但是自从参加工作后,巨大的工作压力使你开始悲观,你的生活就是回家、上班,已经和各种以前非常喜欢的运动说再见……面对这些可怕的现实,我们看到很多上班族在走向社会一段时间后精神状态越来越差,各种疾病如糖尿病、心血管疾病、高血压、部分癌症(如直肠癌)等也都找上门来。实际上,这些都与运动量的大幅度减少有很密



切的关系。

如今随着人民生活水平的提高和社会交往的增多,加之运动量的减少,造成胰岛总是处在紧张的工作状态中。这样一来,体内出现了胰岛素的抵抗,血糖也就随之升高。所以临床上很多患者说:“大家都说这个病遗传,可是我家从来没有人得这个病,我怎么会呢?”其实,高血糖及糖尿病除了遗传因素以外,更多的是由于食用过多的油脂和甜品、运动减少所导致的一种“富贵病”。

运动对于高血糖及糖尿病患者来讲有着非常重要的作用。这是因为,运动可以消耗体内的葡萄糖,使血糖降低。运动初期消耗肌肉与肝脏储备的糖原作为能源,运动后肌肉和肝脏又吸收血液中的葡萄糖变成糖原储存起来,中等量的运动后血糖的下降可持续十几个小时。此外,运动还可以增强胰岛素的敏感性。2型糖尿病患者中有很多是超重或肥胖的,往往有胰岛素抵抗和高胰岛素血症,肥胖的人血浆胰岛素水平偏高,而胰岛素受体的数量减少与胰岛素的亲和力降低。运动可以使体重减轻,肥胖的人在运动时胰岛素分泌减少,使胰岛素与受体结合率升高,而且与受体结合后的代谢反应加快,因而提高了胰岛素的敏感性,降低了胰岛素的抵抗,从而改善了糖代谢的整体状况。1型糖尿病患者通过运动可以使胰岛素用量减少。

肥胖是糖尿病的孪生兄弟

唐启刚于2009年4月中旬在单位体检中查出血糖值为8.1毫摩尔/升,处于偏高的状态。对此,唐启刚很是纳闷:去年还好好的,怎么今年就高血糖了呢?通过医生的介绍,唐启刚了解自己患上高血糖极有可能是和近一年来体重增长过快有关。之前,因为房贷和车贷的压力,以及妻子因为带宝宝而不能工作,家庭的负担都在他一个人身上,所以体重一直没见增长。但是随着贷款的全部还清,妻子的重新工作以及孩子带来的幸福感,唐启刚的身心一下子放松了不少,而肥胖就在这个时候乘“虚”而入了。因此医生建议他应控制饮食,加强锻炼,尽快把体重减下来。所以从那时开始,唐启刚每天晨练,坚持快步行走1小时。3个月过去了,他的体重从168斤减到了159斤,于是又去医院又做了一次血糖检测。而他拿到化验单一看,血糖竟然已经是7.4毫摩尔/升了。唐启刚满心欢喜,并且下定决心将减肥进行到底。

几年前,香港著名演员“肥肥”沈殿霞走后,留给我们很多关于肥胖与健康关系的思考,再一次为世人敲响了保卫健康的警钟。

提到沈殿霞,很多人首先想到的就是她的绰号“肥肥”,丰满的体态一直是肥胖特有的标志。也因为过于肥胖,沈殿霞长期患有糖尿病及高血压等疾病。而肥胖就

是沈殿霞出现糖尿病、高血压以及肝胆疾病的主要原因,加上演艺明星大多工作很繁忙,生活没有规律,给这些可怕的疾病制造了可乘之机。

近年来,随着人们生活方式和生活质量的改变,肥胖现象越来越严重,与此同时,糖尿病、高血压等一些富贵病的发病率明显升高。这是因为生活条件改善后,高脂肪的饮食使得肥胖人数激增,而肥胖又可以引起许多种慢性病,如医学界所说的“死亡五重奏”——高血脂、高血压、高血糖、冠心病、中风等,都与肥胖有很直接的关系,会破坏健康的身体,增加患病的可能性。

专家强调,肥胖与糖尿病、高血压、高脂血症等是代谢异常综合征的常见表现,并且它们往往伴随发生。那么我们就应该知道正常人的标准体重应是多少,体重应该控制在多少才算是合适。

临床上通常用以下几种方法进行衡量。

(1)简易公式计算法:身高在165厘米以上的成年人的理想体重(千克)是:身高(厘米)-100。如果体重在理想体重的 $\pm 10\%$ 以内,为正常,10%~20%为超重,超过20%为肥胖,低于20%为消瘦。例如:一位身高170厘米、体重75千克的男性,其理想体重=170-100=70千克。70千克的+10%范围是7千克,即在63千克(70-7)到77千克(70+7)的范围内是标准体重。所以实际体重为75千克,尚属于理想体重。

(2)身体脂肪率法:可以通过体脂秤测量。女性体脂的正常值为17%~27%,因男性比女性肌肉多,正常值为14%~23%。女性超过30%,男性超过25%即可视为肥胖。

(3)腰臀围法:我国以男性腰围大于85厘米,女性大于80厘米,或腰臀比男性大于0.9,女性大于0.85为腹部脂肪蓄积的临界点。

(4)体重指数法:以体重除以身高的平方表示, $BMI = kg/m^2$ 。体重指数(BMI) $\geq 24 kg/m^2$ 为超重,大于28 kg/m^2 为肥胖。

用药不慎,血糖也会找上门

丽莎最近有点苦闷,她甚至跟闺蜜聊天时说都不知道该怎么避孕了。之前,丽莎一直采取口服避孕药的方式避孕。但在不久前,丽莎从老同学那里得知,有些避孕药是会引起糖尿病的,最好谨慎服用。丽莎具备着处女座特有的小心谨慎的特点,虽然现在自己还没有血糖升高的迹象,但她担心无法排除这种可能性,于是她干脆把所有避孕药通通PASS掉。可是接下来面临的另一个重要问题就是,该如何避孕。目前他们还没有要孩子的打算,这一“艰巨”的任务自然就只能转嫁到丽莎老公的头上了。

业内人士介绍,有些药物长期使用,可使体内糖代谢发生障碍,引起或加重血



糖升高。因而在使用这些药物期间,应当定期监测血糖,以免引起高血糖。可引起血糖升高的药物有以下几类:

(1)利尿药和降压药:噻嗪类利尿剂、襻利尿剂、氯噻酮、潴钾利尿剂和二氮嗪、中枢作用的 α 受体阻滞剂、 β 受体阻滞剂、钙通道拮抗剂等。

(2)女用避孕药:包括雌激素和黄体酮样衍生物。这些药物都具有降低糖耐量和升高血糖的作用,因此患有糖尿病的育龄妇女,不能服用这些避孕药。

(3)激素类药品:糖皮质激素、生长激素、雌激素、胰高血糖素等。

(4)儿茶酚胺药物:肾上腺素、异丙肾上腺素、去甲肾上腺素、左旋多巴、沙丁醇等。

(5)精神心理药物:盐酸多塞平、氯丙硫蒽、三环类抗抑郁药等。

(6)消炎镇痛药:吲哚美辛、大剂量对乙酰氨基酚、大剂量阿司匹林、吗啡等。

(7)抗癌药物:四氧嘧啶、链脲佐菌素、左旋门冬酰胺酶、环磷酰胺等。

(8)甲状腺制剂:甲状腺激素,包括甲状腺素、甲碘胺、甲状腺球蛋白,这类药物可以促进葡萄糖的吸收,加速糖原分解及糖异生,使血糖增高,因而在服用甲状腺制剂时应严密观察,糖尿病患者必须服用甲状腺制剂时更应慎重考虑。

(9)异烟肼:异烟肼是抗结核的有效药物,在治疗结核病时用药期在半年以上,但长期使用异烟肼可影响糖的代谢,使糖耐量降低,因此在用药期间应定期检查血糖。当糖尿病合并肺结核时,异烟肼忌与磺脲类降糖药合用,否则容易导致严重后果。

(10)其他药物:烟酸及其衍生物、双香豆素、吩噻嗪类药物、去甲基麻黄碱等药物,都有升高血糖浓度的特征,使用时应注意血糖的变化,以免引起高血糖或糖尿。

不良情绪也会使糖尿病病情严重

60多岁的李奶奶患糖尿病已经有数十年的历史了,由于一直坚持合理服药、严格控制饮食和坚持适宜的运动,病情一直都很稳定。但就在不久前,由于和家里人发生了一些小矛盾,李奶奶一直心存芥蒂,情绪苦闷极了。忽然有一天晚上她就昏倒了,被120送到医院抢救,经医生诊断为糖尿病合并酮症酸中毒。

人的血糖不仅受体内胰岛素的调节,还受到情绪波动的影响。人在极度恐惧、愤怒、悲痛等不良情绪状态下,交感神经兴奋性会增高,会使肝脏内的糖原释放进入血液,以满足大脑等重要脏器的能量的需要。糖尿病患者的胰岛素分泌功能本来就比较差,一旦血糖升高,胰岛素就更加缺乏,致使血糖居高不下。如果患者经常情

绪不佳,会导致血糖长期反复居高不下,引起病情的恶化,并会造成多种严重的并发症提前发生。因此,一定要避免以下容易引起血糖升高的情绪。

▲暴喜

本来,喜悦可使人心情开朗、气血调和、精神振奋,从而使血糖得以稳定。但是如果是暴喜就大有不同了,大喜则伤心。这是因为,突如其来的惊喜会使得机体交感神经兴奋,释放大量的肾上腺素,引起人体的心率、呼吸加快,血压升高等变化,同时血糖也会突然上升。此外,每当遇到喜事也会使人食欲大增,也就不注意饮食了,使血糖难以控制。

▲愤怒

怒则伤肝。若盛怒不止,则肝气横逆,使肝脏疏泄功能紊乱,肝糖原储备能力下降,导致血糖升高。而血糖升高又会使人烦躁不安,情绪激动,这也是许多糖尿病患者情绪不易控制、烦躁易怒的原因所在。愤怒使血糖升高,血糖升高又导致情绪难以控制,如此下去,形成恶性循环,使血糖陡然上升。

▲悲伤

如果太过悲伤,则肺气抑郁,甚至耗气伤阴,出现胸闷气短、食欲减退、下肢乏力等症状。糖尿病患者若长期处在悲伤的情绪中,则会导致血糖的上升。生活中常常可以见到糖尿病患者因遭遇不幸而悲伤过度导致血糖发生波动的现象。

▲忧愁及思虑过度

忧思过度会使气机郁结不畅,脾胃运化失健,胃肠蠕动和消化腺分泌受抑制,引起食欲不振、泄泻、腹胀、脘腹痞满等症状。同时,过度思虑与忧愁还会造成高级神经系统的运转失常,轻则失眠,重则整日情绪低落、闷闷不乐,出现抑郁等不佳的精神状态。另外,忧思过度会使内分泌系统更加紊乱,这些都对血糖控制很不利。

▲惊恐

惊骇、恐惧会使人体的交感神经兴奋性增强,肾上腺素和肾上腺皮质激素等升高,激素浓度急剧升高,血糖水平上升,血脂分解加速,甚至会造成酮症。因此,糖尿病患者受惊吓后,血糖常会出现难以控制的局面,同时由于惊恐引起的失眠、心律失常常常会导致心脑血管并发症的发生。

因此,糖尿病患者应及早调整好自己的心理状态,保持情绪舒畅,心情愉快。只要勇于面对现实,养成平静而有规律的生活方式,配合适当的体育锻炼、饮食调配及合理用药,就可以确保血糖的长期稳定,减少并发症的发生,从而提高生活质量,享受与健康人一样的生活乐趣。