

7个变化 提示糖尿病加重了

作为一个“无声杀手”，糖尿病带来的并发症较为隐蔽，且悄无声息地危害全身，发现时往往为时已晚。华中科技大学同济医学院附属同济医院内分泌科副主任医师刘喆介绍，人体长期处于高血糖水平下，会伤害全身所有血管，引发病变。据估算，若患糖尿病5~10年未经正规治疗，各个器官就会相继出现慢性并发症，治疗效果也将大打折扣。因此，生活中要留意下面几个信号，提高防病意识。

皮肤瘙痒麻木

短期血糖上升会引起体内白细胞功能下降、抵抗力弱、容易发生感染，如尿路感染、阴道炎等，可能出现外阴瘙痒症状。如果糖尿病病程已久，在脚趾、手指、足底等肢体末端，可能会出现虫子爬行或类似电流的瘙痒麻木症状，这时就需警惕糖尿病引起的外周神经病变。

视力变差

高血糖会损伤视网膜内的小血管，引起渗漏或出血，之后视网膜会代偿性地长出异常的新生血管，这些新生血管更容易发生渗漏或出血，导致糖友视力下降，甚至失明。目前，糖尿病视网膜病变已成为我国50岁以上人群的重要致盲眼病之一。刘喆建议，2型糖尿病患者初次确诊时要进行全面的眼底筛查，此后应根据病情，每年至少复查一次。

心慌、头晕

在疾病早期，糖友体内胰岛素的延迟分泌可能导致低血糖，表现为心慌、手抖、头晕、出冷汗等症状，补充糖分后能缓解。对于患病已久的糖友来说，血液中的糖分不断损伤血管，并随着血液循环周而复始，导致全身各处血管狭窄、堵塞，进而造成冠心病、脑卒中、脑出血等心脑血管疾病，这些疾病早期也会出现心慌、头晕、恶心等症状。

体重下降

“掉秤”是2型糖尿病典型表现之一。这是因为糖友体内血糖太高，多尿、失水后体重降低；由于糖友胰岛功能不佳，葡萄糖分解出现障碍，机体只能分解脂肪和蛋白质，导致体重减轻。刘喆提醒，糖友正常的身体质量指数(BMI)应保持在18.5~24，如发现短时间内体重下降快，有并发其他疾病的可能，应到医院做相关检查。

据生命时报 受访专家：华中科技大学同济医学院附属同济医院内分泌科副主任医师刘喆

脸部水肿

正常情况下，肾脏能发挥“过滤”作用，保留体内蛋白，将有害物质通过尿液排出。但肾脏血管病变后，肾脏的“筛眼”会变大，体内有用的蛋白就被漏掉了，表现为尿液中的蛋白增加。体内白蛋白减少了以后，血管里存不住的水分就会“跑”到皮下组织里，因此，肾脏受损的糖友大多会出现眼睑、面部的水肿，在早上起床时尤为明显。

频发低血糖

与高血糖相比，低血糖往往更加凶险，在短时间内使患者出现意识障碍、昏迷。刘喆提示，一定要关注低血糖出现的原因，例如规律服药后出现低血糖，应告知医生以及时调整药物剂量和种类。“提醒大家不要迷信糖尿病保健品的效果。有些糖友听信过分夸大降糖功效的保健品广告，偷偷用保健品代替降糖药，常引发夜间低血糖，对身体健康极为不利。建议糖友在医生指导下服用保健品，出现低血糖及时就医。”刘喆说。

呼气带烂苹果味

在分解脂肪以供能量的过程中，可能会产生大量酮体并在体内积聚，使糖友出现恶心、呕吐、腹痛、头晕、意识障碍等症状，且呼出的气体带有烂苹果味，这是糖尿病最常见的急性并发症——糖尿病酮症的典型症状，常见于胰岛功能差的1型糖友或中断用药、严重感染的2型糖友。刘喆说：“最重要的是要准确识别并尽快就医，大多数糖尿病酮症的患者经过及时诊治，能够转危为安。”

总之，糖尿病是一种全身性疾病，系统诊治，定期复诊，有效控制病情，才能预防或延缓各种并发症。因此，糖友应尽量保持自己的血糖在正常范围，关注身体发生的细微变化并定期检查，做到早监测、早发现、早控制。

10个自然降血压秘诀

据报道，许多人都在与高血压作斗争，专家指出，睡眠不足、压力大和不良的饮食习惯等因素，都可能会进一步加剧身体问题。

如何在不用药或不控盐的情况下自然降低血压，以下建议至关重要。遵循这些饮食和生活方式建议，便可改善高血压。

1. 减少加工碳水化合物或糖的摄入

血糖水平升高和胰岛素抵抗会导致高血压。吃天然的碳水化合物，比如土豆、红薯和水果，而不是加工过的谷物或糖。根据你的身体活动水平调整碳水摄入量。

2. 增加矿物质的摄入

摄入钾、镁和钙对于降低血压比控制盐的摄入量更重要。摄入富含钾的食物，如土豆、香蕉和西红柿。包括富含钙的食物，如乳制品、带骨鱼、坚果、种子和绿叶蔬菜。可通过摄入南瓜子、杏仁、绿叶蔬菜、黑巧克力和香蕉等食物来增加镁的摄入量。

3. 吃草饲动物乳制品

草饲动物乳制品含有维生素K2，它在预防心血管疾病方面起着至关重要的作用。富含维生素K2的食物包括黄油、酥油、硬奶酪和鸡肝。服用维生素K2补充剂也是有益的。

4. 每周吃450克富含脂肪酸的鱼

鱼中的Omega-3脂肪酸可以降低患高血压和心脏病的风险。从鱼类中获取Omega-3脂肪酸比从补充剂或鱼油中获取更安全。富含脂肪酸的鱼类包括鲑鱼、沙丁鱼、鲭鱼、鳀鱼和鲱鱼。

5. 喝茶

某些类型的茶可以有效地降低血压。这些茶包括洛神花茶、洋甘菊茶、雷公根茶、乌龙茶和绿茶。目标是每天喝2至3杯，最好是这些品种的组合。

6. 在食谱中加入甜菜

甜菜富含硝酸盐，可以转化为一氧化氮，令血管扩张、降低血压。其他富含硝酸盐的蔬菜包括芹菜根、白菜、菊苣、茴香、球茎甘蓝、韭葱、欧芹、生菜、菠菜和芝麻菜。研究表明，甜菜根汁可以降低血压。

7. 晒太阳

阳光有助于血液中产生一氧化氮，帮助降低血压。不涂防晒霜，每天在阳光下晒20至30分钟。

8. 减轻压力水平

众所周知，慢性压力也是导致高血压的原因之一。结合日常练习，如冥想和深呼吸，可有效降低血压。

9. 良好的睡眠是第一位的

睡眠不足或睡眠质量差会增加患高血压的风险。睡眠呼吸暂停症也会导致高血压。如有必要，应进行相应检查并接受治疗。保证每晚7至9小时的睡眠。

10. 有规律地进行体育运动

所有形式的体育运动都可以降低血压。耐力训练，如步行和骑自行车以及力量训练，如举重或自重训练，都是有益的。此外，尽量减少坐着的时间，保持站立至少半天，比如使用站立式办公桌。将目标设定为每天走1万步。

据参考消息网

喂养孩子要“胆大心细”

近日，江苏一名7个月大的女婴因被投喂3颗阳光玫瑰葡萄而肠梗阻，引起大家对婴幼儿喂养问题的热议。记者就此采访了昆明市妇幼保健院儿童保健科营养门诊负责人丁晓燕。

喂养孩子不能自作主张

丁晓燕表示，喂养不仅仅是将食物喂进宝宝嘴里吃进胃肠道的过程，更是与宝宝建立沟通和对其进行训练的过程，是强化宝宝语音、认知、智力和手眼协调的训练和培养机会。喂养不当会影响宝宝消化系统的功能，影响身高体重的发育，导致宝宝营养不均衡、抵抗力差，影响宝宝的睡眠质量。

关于7月龄的孩子被投喂3颗阳光玫瑰葡萄，丁晓燕认为从喂养食物的性状上是与月龄不匹配的，属于一种“超龄喂养”，可能给孩子带来风险。“事实上，我们身边有些家庭自认为‘正确’的喂养方式，同样给孩子造成了不良影响。”

昆明市妇幼保健院营养门诊曾遇到这样的例子：婴儿才一个多月，家人就开始给他添加米粉。实际上这个月龄的婴儿还没有可以消化米粉的淀粉酶，过早添加会引发孩子消化不良，进而导致营养吸收慢和生长发育落后等问题。

“因噎废食”同样不可取

比起这类“自作主张”的家长，另一

种极端的父母则是担心孩子噎到、呛到，担心孩子会食物过敏，迟迟不敢添加辅食。丁晓燕表示，6个月后单一母乳喂养已不能完全满足婴儿生长发育需求，应当在继续母乳喂养基础上引入其他营养丰富的食物，过晚添加辅食可能会影响孩子的咀嚼功能和语言发育。

“父母和喂养人在给孩子添加辅食时，要做到‘胆大心细’。既要顺势喂养，同时也要仔细观察孩子在添加每一类辅食后的反应，如果孩子出现皮疹、腹泻、呕吐等轻微不适，应该暂停添加，过几天后再次尝试。如果自己无法判断或症状明显，则应当及时就医。在添加辅食的过程中，可以把握‘支(汁)离(泥)破碎’的顺序，循序渐进，添加食物的性状从汁状、泥糊状逐步过渡到碎的、块状的固体食物。”

最好是带孩子定期体检

那么，怎样才能判断你对孩子的喂养方式是科学合理的呢？丁晓燕强调，最好的检验方式就是定期进行儿童健康体检。1岁以内婴儿应当在3、6、8和12个月时，1至3岁幼儿在18、24、30和36个月时，到医院评价生长发育和营养状况，及时发现问题并在医生的指导下进行调整。

本报记者 闵婕