

# 科学控糖,从破除误区开始

很多人在体检中查出血糖偏高,便惶惶不可终日,生怕一个不小心就发展成糖尿病。其实,糖尿病本身并没有那么可怕,真正可怕的是它的并发症。关于糖尿病,大家存在很多的误区,邢台市中医医院糖尿病院区糖尿病肥胖代谢科主任曹亚薇来为大家盘点6个常见的糖尿病问题。

## 误区一:吃太多糖就会得糖尿病

糖尿病的发生原因非常复杂,是遗传因素和不健康生活方式等多方面因素共同作用的结果。吃糖太多虽然不是直接导致糖尿病的唯一原因,但确实是一个重要的危险因素。如果长期摄入大量的糖分,特别是高糖饮料、甜食等,会导致体

重增加、肥胖,进而增加胰岛素抵抗,最终可能发展为2型糖尿病。更重要的是,除了糖之外,长期高脂肪、高热量饮食同样会导致肥胖,增加糖尿病风险。

## 误区二:得了糖尿病就不能再吃甜食和水果了

很多糖尿病患者认为,一旦确诊糖尿病,就要完全避免吃甜食和水果,其实不然。

糖尿病患者可以适量食用甜食和水果,关键在于控制总量和选择种类。建议选择低糖水果,如苹果、梨、柚子、草莓等,并注意分配在全天的不同时间食用,避免一次性摄入过多。

## 误区三:糖尿病可以治愈

以目前的医疗水平,糖尿病还是一种无法治愈的慢性疾病。但通过科学合理的治疗和管理,糖尿病患者完全可以控制好血糖,延缓并发症的发生,享受正常的生活。

## 误区四:血糖控制好了就可以停药了

糖尿病是慢性病,需要长期管理。血糖正常是药物作用的结果,并不意味着糖尿病已经治愈。擅自停药可能导致血糖再次升高,加重病情,甚至引发急性并发症。

## 误区五:没有症状就不需要治疗

糖尿病早期可能没有明显症

状,但长期高血糖会悄无声息地损害身体各个器官。即使没有症状,也要坚持治疗,定期监测血糖,确保血糖控制在合理范围内。

## 误区六:糖尿病患者不能运动

运动是糖尿病治疗的重要组成部分。规律运动有助于提高胰岛素敏感性,帮助控制血糖,减轻体重,改善心血管健康。应选择如散步、慢跑、游泳、打太极拳等,并注意运动强度和时长。

糖尿病不可怕,可怕的是我们不了解它。科学管理糖尿病,才能享受健康生活。  
(糖尿病院区糖尿病肥胖代谢科 赵瑞家)

## 神奇超慢跑 解锁糖友运动健康密码

“医生,您推荐的超慢跑太管用了!聚餐吃多后餐后血糖

11.6mmol/L,超慢跑四十分钟,血糖就降到6.9mmol/L了!”复诊时,一名糖尿病患者的欣喜分享,让超慢跑这一健康运动方式,走进了更多糖友的视野。

超慢跑由日本健康专家鹿岛润提出,核心秘诀就八字:小步幅、高步频,轻松无负担,格外适配糖尿病患者。它时速仅3-6公里,比日常散步稍快;步幅20-30厘米,约一个脚掌长度;步频每分钟110-190步,可按需调整;心率控制在最大心率的50%-70%,全程微微出汗,能轻松交谈却无法唱歌,就是恰到好处的状态。

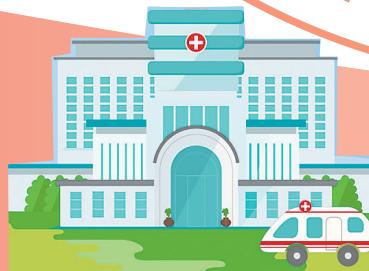
于糖友而言,超慢跑有着三大“神效”。其一,是降血糖的“特效药”,运动中能调动臀大肌、大腿肌肉等大肌群,提升身体胰岛素敏感性,促进血糖消耗,避免血糖在血管内堆积。其二,燃脂效率突出,糖友常见的内脏脂肪,能被这类低强度持续运动高效消耗,其热量消耗是走路的2倍,减脂后血糖也会更稳定。其三,慢跑堪称血管的“按摩师”,对膝盖冲击力仅为普通跑步的1/3,既能促进血液循环、增加血管弹性,又能减少血凝块形成,助力规避糖尿病血管并发症。

掌握正确方法,超慢跑才能事半功倍。装备上主打极简,无需昂贵器械,一双软底运动鞋即可,塑胶跑道或家中瑜伽垫,都是合适场地;姿势上要像被头顶绳子牵引般挺胸抬头,收紧核心不摇晃,脚尖或全脚掌着地,杜绝脚后跟砸地伤膝,手臂自然钟摆式摆动,全程放松不耸肩;呼吸遵循鼻吸口呼的“吹蜡烛”原则,能轻松背诗、聊天不喘气,就是最佳强度,喘促时需及时减速。

运动前后,这些注意事项要记牢。需循序渐进,初期每次10-15分钟,逐步增至30-60分钟;优选饭后1小时运动,切忌空腹,随身备糖以防低血糖;每周坚持3-5次,长期坚持才能见成效。

简言之,超慢跑是慢速度、小步幅、高步频的轻松运动,能帮糖友稳血糖、燃脂肪、护血管、护膝盖,全程不累却见效。苦于运动太累的糖友,不妨一试,用超慢跑开启健康控糖新方式!

(糖尿病院区营养科 高红梅)



## 疝气住院 竟查出一身“隐藏疾病”

一向自觉身体硬朗的张大爷,怎么也没想到,一次因疝气住院的常规检查,竟像“拆盲盒”一样,接连查出了房颤、高血压,甚至肺部占位性病变等多个健康问题。

张大爷的经历,其实并非个例。生活中,很多人和他一样,平时没有明显不适就疏于检查,总抱着“没病不用查”的侥幸心理。殊不知,许多疾病正是在这种“无症状”的沉默中悄然滋长。

高血压患者可能多年没有明显感觉,却在持续损害血管、心脏、肾脏等重要器官。

房颤发作时或许只是短暂心慌、气短,很容易被忽略,但它会极大增加脑中风的风险。

肺部占位在早期更是位“沉默的杀手”,等到出现咳嗽、胸痛、气促时,可能已错过最佳干预时机。

这次因疝气住院的“契机”,反而成了张大爷的“健康救星”,让这些潜藏的风险得以提前暴露,争取到了宝贵的治疗时间。

定期体检,其实就是为健康上一份“保险”。它的核心价值,从来不是“查出病”,而是“早发现、早干预”。许多慢性病和早期肿瘤,在尚未出现症状的阶段,通过科学的体检就能被及时发现。此时的治疗往往难度更低、效果更好、花费更少,患者的生存质量和预后也完全不同。试想,如果张大爷的这些隐患一直未被发现,任其发展直至症状明显,后果可能不堪设想,治疗也会更加棘手。

因此,别再抱有“身体好就不用查”的侥幸心理,也别等到身体发出警报才去就医。无论年龄大小、目前有无不适,定期进行针对性体检,都是对健康最经济、最有效的主动守护。

健康从来不是靠“小车不倒一直推”的硬扛,而是需要一份未雨绸缪的科学预防与守护。

(糖尿病院区外科 李爱然)