

## 疫情防控形势向好

## 慢性病患者自我管理很重要

荆门晚报通讯员 李静 记者 周剑南

随着荆门疫情逐步向好,城市的公共交通也已全部恢复,人员流动频繁,市疾控中心提醒广大慢性病患者,特别是患有高血压、糖尿病等常见慢性病的患者,越到这个时候越不可掉以轻心,要学会自我管理,加强防护,切不可放松自己,以免加重病情或病情复发。

## 慢性病患者感染新冠肺炎危害更大

据战“疫”期间的公开报道,新冠肺炎患者如果年龄较大或有高血压糖尿病等基础疾病者,因为免疫力低下等原因,更易转成重症或死亡。所以,慢性病患者无论在疫情防控的哪个阶段,都要加强防控,大意不得。

所有的慢性病患者,在疫情防控期间要注重生活方式管理。首先要注意营养合理,每日主食中全谷物、杂豆类要占三分之一左右,要餐餐有蔬菜,绿叶菜要占到70%以上,肉类食物以鱼禽为主,肥肉少吃,加工肉尽量不吃。保证充足的饮水量,每天不少于1500至2000ml,多次少量。食欲较差时,应适量补充维生素、矿物质

等保健食品以保障营养供给,提高免疫力。高血压患者要特别注意减少盐分的摄入,糖尿病患者则要注意减少含糖饮料的摄入。其次,要进行适量有效的运动。要减少静坐时间,每周至少150分钟有氧运动,餐后60分钟至90分钟运动为最佳。尽量居家运动,若户外运动,要避免接触人群。高血压患者要避免运动体位过大或无氧运动,如出现血压明显升高或合并心力衰竭、不稳定心绞痛、视网膜出血、严重心律失常等症时,则暂时不要运动。对糖尿病患者来说,血糖控制极差且伴有急性并发症或严重慢性并发症时,则不应运动。三是注意健康生活方式。所有慢性病患者要戒烟限酒,保持心情愉悦。要正确对待疫情,重视而不紧张,要以自娱自乐的方式,学会放松心情。

## 坚持治疗不停药减少去医院次数

战“疫”初期,由于处于防病的紧张阶段,疾病治疗、管理和生活作息规律被打乱,高血压糖尿病等慢性病患者容易加重病情。目前,随着各大医院恢复日常诊疗,

慢性病患者治疗有了较为正常的程序。但无论在战“疫”前期还是后期,慢性病患者都要随时监测自己的血压和血糖等,按医嘱坚持治疗不停药。要准备足量的药物,保证每天有充足的治疗药物服用。

由于慢性病患者的免疫力普遍低下,疫情防控期间,慢性病患者要减少去医院的次数,以免交叉感染。必要时可到就近的社区医疗机构就医、取药,获得健康咨询和指导。就医前可电话了解就诊医院情况和就诊流程,做好预约,尽量减少在医院逗留时间,避免去发热门诊、急诊等科室。就医过程中人与人之间的距离至少保持在1米以上,尽量不接触医院内的物品和设施,随时洗手。外出就医尽量走路或坐私家车,乘坐公共交通或在公共场所时,要戴一次性医用口罩或医用外科口罩。减小与公共场所公共物品的接触,接触公共场所物品后避免用手接触口眼鼻。从公共场所返回后、饭前便后、咳嗽手捂之后,要用流动水洗手。主动监测体温和异常症状,若出现发热、咳嗽、咽痛、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等症时,要立即告知社区医生,按

要求到定点医疗机构就诊。

高血压患者出现以下危急情况时:意识丧失或模糊;血压突然或显著升高,并伴有剧烈头痛或恶心呕吐、视力模糊、眼痛或突出语言障碍和(或)肢体瘫痪等;持续性胸背部剧烈疼痛;下肢水肿、呼吸困难,或不能平卧;胸闷、胸痛伴大汗或窒息感持续不能缓解;尿中出现大量泡沫,或出现血尿,或在饮水量无变化的情况下,尿量突然显著减少;其他影响生命体征的严重情况,如意识淡薄伴血压过低或测不出、心率过慢或过快,突发严重过敏反应等。糖尿病患者出现以下危急情况时:血糖大于或等于16.7mmol/L或血糖小于或等于3.9mmol/L;收缩压大于或等于180mmHg和/或舒张压大于或等于120mmHg;意识或行为改变、呼气有烂苹果样丙酮味、心悸、出汗、食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、有深大呼吸、皮肤潮红;持续性心动过速(心率超过100次/分钟);有其他突发的异常情况,如视力突然骤然减退、足部损伤或溃疡等。遇到上述这些紧急情况时,应立即联系拨打120送医进行急救。

## 五种食材保护甲状腺健康

和其他器官相比,甲状腺似乎一直不太受重视,甲状腺帮助身体管理着代谢、温度、心率等。甲状腺机能低下会导致肥胖、虚弱、抑郁以及抵抗力差。而甲亢又会引起突然的减重、不规则的心率、出汗、紧张和情绪波动。近日,专家总结出五种可改善甲状腺健康的食物。

## 酸奶

酸奶含有天然的维生素D。一项新研究发现,维生素D缺乏更容易导致肥胖和甲状腺疾病。超过90%的桥本氏甲状腺炎(一种自体免疫性疾病)患者体内缺乏维生素D。

## 苹果

苹果等水果中富含的果胶具有排毒功效,可使血液中的汞等有毒化合物通过尿液排出体外。不过,由于大多数果胶存在于果皮中,所以吃苹果最好洗净后连皮吃。

## 三文鱼

三文鱼、金枪鱼和鲑鱼等深海肥鱼富

含欧米伽3脂肪酸,具有抗炎作用。新研究表明,常吃三文鱼,有助减少腺体炎症,有益甲状腺健康。

## 牡蛎

牡蛎是锌的重要食物来源。人体需要足够的锌以激活甲状腺素的产生。健康的甲状腺离不开充足的锌。与此同时,人体也需要足够的甲状腺激素以吸收锌。

## 鸡肉

鸡肉富含氨基酸,特别是产生甲状腺素必不可少的酪氨酸和多巴胺。饮食中缺乏酪氨酸可能会导致甲减,缺少多巴胺则会导致暴饮暴食和身体肥胖。鸡肉还富含维生素B12,甲减患者同样需要补充这种营养素。

我们身体的每个器官的健康都很重要,利用饮食达到保护全身健康的方法简单易行,希望每位朋友都能够多关注饮食保健方面的常识。

(秦文新)

## 血糖超过13.9,不宜运动



虽然疫情还没有完全结束,但春暖花开时节,到处都是欣欣向荣的景象,人们还是忍不住让闷了一冬的身体运动起来。此时,糖友们也跃跃欲试,想趁着鸟语花香时节锻炼一下身体,专家指出,有以下情况的糖友不适合运动。

第一,糖友血糖过高,超过13.9毫摩尔/升,或者已有糖尿病酮症或酮症酸中毒的时候。血糖过高意味着体内胰岛素不足(或是胰岛素抵抗严重),此时运动,不仅不能使血中的葡萄糖进入细胞中,被肌肉等组织利用,还有可能增加糖尿病酮症酸中毒的风险。已有糖尿病酮症或酮症酸中毒的病人,运动会加重病情,甚至使人昏迷。

第二,低血糖的时候。此时运动会加重低血糖,严重时会造成低血糖昏迷,危及生命,需要急诊治疗。

第三,血糖波动明显时。糖友血糖控制较差时,贸然运动也有较高风险。1型糖友或患病时间很长的2型糖友,体内几乎产生不了胰岛素,血糖容易剧烈波动,更应注意。这些糖友待血糖控制较为平稳后,可尝试适量运动,但运动前务必测量血糖,依此决定运动时间和强度,同时随身携带糖块、饮料、血糖仪等,以备出现低血糖后及时处理。

第四,若存在严重糖尿病慢性并发症,病情控制不好时也不宜运动。例如,已出现严重的糖尿病肾病或糖尿病视网

膜病变的糖友,若运动方式不对或运动量过大,可使原有病情加重;已出现糖尿病大血管病变者,如冠心病、脑血管病变、下肢动脉狭窄、糖尿病病,运动不当也可能加重病情。这些糖友应先去医院进行评估,确定自己是否适合运动及适宜的种类。糖尿病患者可以到专业机构评估及配置合适的鞋子,并请医生开出有针对性的运动处方,再进行运动。有些病人病史较长,已有糖尿病周围神经病变或植物神经病变,对胸痛、足部疼痛、心慌等症状的感知被削弱,运动时风险很高。这类病人也需到医院进行相关评估后再运动。

第五,有严重的应激(如外伤、手术等)或急性感染。此时运动会加重目前的病情,同时使血糖更加难以控制,造成恶性循环。

第六,合并其他不适宜运动的疾病时。如血压过高,收缩压超过了180毫米汞柱,此时运动会加重高血压,甚至有诱发中风等脑血管疾病的风险。有的糖友本身就有心功能不全或心律失常等病,运动只能增加心脏负担,加重病情。

总之,糖友必须根据自身情况和医生建议来选择合适的运动方式。注射胰岛素的糖友如运动,可将餐时胰岛素剂量减少,同时选择腹部注射,避免注射在四肢部位,以降低胰岛素吸收速度,减少低血糖的发生。(据生命时报、健康时报)

## 胖墩关节更易“受伤”

我国目前有2.6亿超重和肥胖患者(包括胖小孩儿、胖大人),这些胖人都有可能成为今后骨关节炎的后备军,而一旦到了老年,骨关节炎几乎是不可逆的,将严重影响生活质量。有研究表明,肥胖妇女患双膝骨关节炎的危险性比普通妇女高18倍之多!

胖人易患关节炎,其原因不仅仅是肥胖加重关节面负担,使关节结构加速磨损和老化,从而引起变形性关节炎。还有更深层次的原因就是,肥胖还会通过其他代谢并发症间接影响关节,如糖耐量异常、脂质异常等。

对于胖人来说,要延长自己的关节寿命,首要任务就是减肥。此外,还要注意关节的一些小变化,早期发现,早期治疗。很

多关节炎早期症状都不明显,也不是很疼,关节往往仅表现为酸酸的或轻度疼痛,遇到天气变化或劳累以后,症状会加重。

对于胖人来说,一定要控制饮食,要管住嘴,放开腿,每顿饭只要七成饱就行了,晚上睡觉前4小时内除白开水以外不能饮食。要严格控制糖、盐、油,注意膳食纤维,瓜果蔬菜的补充。对于肥胖儿童来说家长更要严格控制孩子的饮食量和零食。当然不能突然减肥,要循序渐进,还要注意防止贫血。

胖人的运动原则是训练肌肉,保护关节。要选择对关节负重少的运动,如游泳、骑自行车、垫上运动,这样肥也减了,还有效地保护了关节。(廖雨芯)