



健康关注

提高认知 关注职场糖尿病

每年11月14日是世界防治糖尿病日,又称联合国糖尿病日。2025年联合国糖尿病日的活动主题是“糖尿病与幸福感”,倡导“提高认知,重在行动,关注职场糖尿病”,旨在提升全社会对糖尿病的认识,鼓励健康工作,有效预防控制糖尿病。

什么是糖尿病

糖尿病是由遗传和环境因素共同作用引起的代谢性疾病,高血糖是其主要特征。糖尿病的主要病理生理基础是体内胰岛素绝对或相对缺乏,或伴有胰岛素作用缺陷,即胰岛素抵抗。

糖尿病的危害

糖尿病的危害主要表现为两方面:一是因急性高血糖引起的糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖状态等急性并发症,如救治不及时可能危及生命。二是因长期高血糖导致的慢性并发症,包括大血管和微血管

病变。大血管病变主要是指动脉粥样硬化性心血管疾病和心力衰竭,其中动脉粥样硬化性心血管疾病包括冠心病、脑血管疾病和周围血管疾病。微血管病变主要包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾脏病、糖尿病神经病变等。上述血管病变严重的可导致心肌梗死、卒中、失明、肾衰竭、截肢等严重后果,是糖尿病患者致残或致死的主要原因。

糖尿病风险人群

具备下列任意一个及以上者为糖尿病高危人群:
1.有糖尿病前期史(空腹血糖受损IFG或糖耐量异常IGT);
2.年龄≥40岁;
3.超重与肥胖[体重指数(BMI)≥24kg/m²和(或)中心型肥胖(男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm)];
4.有糖尿病家族史;
5.缺乏体力活动;
6.高血压;

7.血脂异常;
8.动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD);
9.有巨大儿(出生体重≥4kg)分娩史或妊娠糖尿病史。

糖尿病的预防

对于一般人群,控制体重、合理膳食、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态有助于预防糖尿病。对于糖尿病高风险人群,可根据自身情况,控制超重肥胖及热量摄入,加强体力活动,同时做好早期筛查。提倡从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖,当空腹血糖≥6.1mmol/L或餐后2小时血糖≥7.8mmol/L时,应到医疗机构进行糖代谢评估。

糖尿病患者自我健康管理

(一)健康生活方式

科学防控 守护健康

□ 权金星

这个观念是错误的。糖尿病虽然目前难以根治,但完全可防可控。通过科学管理,绝大多数糖友可以和正常人一样工作、生活、实现人生价值。控制好血糖,幸福感依然可以牢牢握在自己手中。误区三:“职场忙,没时间管理健康”。这正是我们需要改变的核心。健康不是工作的对立面,而是高效工作的基石。将健康管理融入工作日常,反而能提升效率和精力。那么,如何走出这些误区,科学防控

糖尿病?把健康嵌入“工作日常”让身体“动”起来 设定闹钟,每坐1小时就起身活动5分钟。去接杯水、上个厕所、做几个伸展运动。上下班提前一站下车步行,用走楼梯代替乘电梯。这些“碎片化”运动累积起来,效果惊人。学会科学吃外卖 点餐时,有意识地选“轻食”或备注“少油少盐”。优先选择包含大量蔬菜的套餐。吃饭时,先吃

平衡膳食,减少精制碳水化合物(如白米饭、面食、饼干等)和含糖饮料的摄入,适当运动、戒烟限酒、规律作息。(二)积极就诊 定期到医疗机构就诊,遵医嘱用药,预防糖尿病并发症,如服药后出现药物不良反应或需调整用药,需及时和医生沟通。(三)主动管理 规律监测血糖、血压、血脂和体重;每年进行慢性并发症筛查,包括足病、视网膜病变及肾脏病等。主动利用基本公共卫生服务,配合医生做好健康管理。(四)心态平和 保持良好的情绪和心态有助于血糖稳定。如出现病情变化,在配合治疗的同时,积极调整心态。(五)寻求支持 当血糖控制遇到困难时,可寻求家人、朋友或病友的帮助和支持。(稿件内容来源:国家卫生健康委网站)

蔬菜,再吃蛋白质(肉/蛋/豆制品),最后吃主食,这样可以有效平稳餐后血糖。做好压力管理 长期精神紧张会导致血糖升高。工作中,尝试“番茄工作法”,专注25分钟后休息5分钟,深呼吸。找到适合自己的解压方式,比如午休时听听音乐、散步10分钟,而不是持续刷手机。重视身体发出的“警报” 年度体检报告值得重视。如果发现空腹血糖受损或糖化血红蛋白升高,这就是身体发出的最强警报,应当立即咨询医生,这是逆转糖尿病前期的黄金窗口。糖尿病管理,需要从日常点滴做起。我们应该将科学的糖尿病防控融入工作日常,工作健康“两手抓”,守护自己的“幸福感”。(作者系甘肃省人民医院内分泌科主任)

冬季护肤防燥有妙招

随着冬季到来,不少人洗脸后脸颊紧绷得像糊了层纸,小腿一挠就掉白屑,还有人甚至半夜被痒醒。关于冬季护肤,哪些情况需注意?有哪些妙招?

冬季护肤注意三件事

专家表示,冬季护肤的核心是“锁水大于补水”。锁水需注意三个环节:润肤产品的选择、皮肤清洁和保湿霜的涂抹时机。润肤产品的选择 护肤品有效的保湿成分有三类。锁水类(封闭剂);这类成分能减少水分蒸发,适合干到脱皮的皮肤。包括凡士林(矿物脂)、神经酰胺、天然植物油脂(乳木果油、橄榄油)等。补水类(吸湿剂);帮皮肤“吸水分”,包括甘油(丙三醇)、透明质酸(玻尿酸)等。舒缓类;帮皮肤“消炎症”,包括泛醇(维生素B5)、甘草酸二钾等。皮肤清洁 医生介绍,秋冬季节日常2—4天洗一次澡,对于老年人、小孩等特殊人群可以适当延长至一周一次。洗澡水不能太烫,推荐使用一些有护肤成分的清洁剂,秋冬季节不宜用强碱性清洁剂、硫黄皂等。保湿霜的涂抹时机 很多人洗完擦干、吹完头发才涂保湿霜,但这时皮肤已经流失了30%的水分,涂保湿霜的最佳时机是“洗澡后3分钟内”。

如何缓解干燥

秋冬季节天气干燥,有人会出现咽干、唇干、脚跟干、眼干、口干的情况。这些身体部位干燥,应当如何缓解呢?咽干:按摩承浆穴 按摩承浆穴有助于唾液分泌,经常按摩这个穴位,可以生津养阴、润燥,把唾液缓缓咽下去,可以有效缓解咽干。位置:承浆穴在唇唇沟的正中凹陷处,也就是唇正下方的凹陷处。唇干:喝百玉润燥汤 百玉润燥汤可以润肺养阴、生津止渴,对于口唇起皮、干裂有很好的缓解效果。做法:取15克梨、9克百合、15克玉竹放入水中煮,煮完后加入适

健身广场

提升代谢有助减脂

新陈代谢的速度往往与人的身体状况以及体重有很大的关系。因此,冬季减脂,提升代谢是很重要的环。如何有效提升代谢呢?“会吃”更能促代谢 加速代谢的核心从不是“饿着”,而是“会吃”。饮食要多样 《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天摄入12种以上食物,每周25种以上食物。丰富的维生素和矿物质可以有效加速代谢,可以在主食里加粗粮,蔬菜换着颜色吃,零食则可以选择原味坚果。多补优质蛋白 鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白需要身体燃烧更多热量才能消化,更能为肌肉合成提供原材料。肌肉多了,基础代谢率自然高。可以在早餐时加个鸡蛋或一杯牛奶,午餐和晚餐各保证一定量的优质蛋白。喝足白开水 白开水是“代谢辅助”,身体运输水分需要消耗能量,还能帮助分解脂肪。每天喝够1500—1700毫升(7—8杯)的水。

吃动结合代谢更快

坚持有氧运动 成年人每周应进行150—300分钟的中等强度运动(如快走、慢跑、游泳),能增强心肺功能、畅通血液循环。每天快走30分钟,或下班骑行20分钟,就能轻松完成目标。加强力量训练 每周至少进行2—3次针对主要肌群的力量练习。可以从自重训练开始(如深蹲、俯卧撑、平板支撑),或去健身房针对性练习。减少久坐时间,能站不坐、能走不乘车,接电话时站起来、用走楼梯代替乘电梯……这些“小动作”积少成多,消耗相当可观。良好生活作息是关键 代谢好不好,不光看“吃”和“动”,健康的生活习惯也很关键。保证充足睡眠 睡眠不足会让身体的代谢率直线下滑。建议大家早早放下手机,每天争取睡够7—9小时。积极应对压力 长期高压会导致皮质醇水平升高,不仅容易堆积腹部脂肪,还可能分解肌肉。因此,压力大时可以试试运动、冥想,避免情绪性暴饮暴食。

功效:此法有助于提振精神缓解胸闷、心慌,长期坚持可增强心脏功能,清晨醒来后头脑清爽,精力充沛。

午间小憩养心阳 方法:闭目养神或入睡均可,选择一个安静、避光的环境,以不压迫心脏的姿势(如靠在椅背或右侧卧)放松身体。

功效:有效的午休能显著预防午后精力不济,改善精神状态,长期坚持对于稳定血压,舒缓情绪,增强记忆力都大有裨益。

睡前泡脚敛心火 方法:准备一个沐足桶,加入40℃左右的热,水,以能没过脚踝(三阴交穴附近)为佳。边泡边缓慢加热水,保持水温,持续15—20分钟,直至身体微微发热,后背有薄汗即可。泡脚时可用手交替按摩双脚的涌泉穴,效果更好。若素体阳虚,可以加入桂枝、艾叶加强温通经络的作用。

功效:改善手脚冰凉症状,缓解疲劳与精神紧张,显著提升睡眠质量,改善夜间心悸、心神不宁、多梦、健忘诸症,让心神在夜间得到充分的休养。(稿件来源:《中国中医药报》)

家庭保健

别让龋洞拖成大麻烦

□ 童菲

现在儿童青少年饮食越来越多样化,如果不爱刷牙或者牙齿刷得不认真,就容易产生龋齿。

龋齿未及时治疗的后果

龋齿不积极治疗,会对儿童健康产生诸多不利影响。比如由于龋坏侧疼痛不敢咀嚼,长期使用健侧,会造成面型的改变;无法正常饮食,导致营养摄入不足;破坏整口牙的完整性,甚至导致错颌畸形。所以,不要觉得龋洞比较小就拖着不去治疗。当龋洞比较小时,通过充填治疗就能防止牙齿遭到更多破坏。如果任由龋病进展,侵犯到牙髓时,会出现疼痛等症状,需要通过根管治疗去除感染的牙髓。若龋病进一步发展,对牙齿破坏过大时,则只能拔除,通过种植等方式才能修复缺失的牙齿。

如何有效预防龋齿

良好的口腔卫生习惯 做到每天早晚刷牙,每次刷牙至少3分钟。还可以使用牙间隙清洁工具,如牙间隙刷、牙线、冲牙器等。

良好的饮食习惯 临睡前不吃零食,少吃含糖分高的食物。还要少吃酸性、刺激性的食物,如碳酸饮料、杨梅、酸枣等,因为酸性食物在牙缝里堆积,会产生过量乳酸,腐蚀牙齿表面形成龋洞。也不可吃太多过于坚硬的食物,以免牙齿磨损。

定期检查 每年至少1次去正规医院口腔科进行牙齿检查,做到早发现、早治疗。可选择含氟牙膏,也可在口腔医生的指导下进行牙齿涂氟预防。3—4岁阶段,选择封闭乳磨牙;6—7岁阶段,选择封闭第一恒磨牙;12—13岁阶段,选择封闭双尖牙、第二恒磨牙。

户外活动 儿童青少年正处于生长发育的关键阶段,在户外接受充足的阳光,可以增强体质,促进身体对钙的吸收及牙齿的发育,从而防止龋齿的发生。(稿件来源:《家庭医生报》)



乐在其中

新华社发

养护心脑血管

中医认为,心主血脉,寒冷天气会使血管收缩、心脏负荷加重,因此冬季是养护心脑血管的关键时期。以下从饮食、起居两方面分享冬季养心之法。

饮食养心

益气养心汤 材料:红枣5—6枚,枸杞子5克,茯苓10克,黄芪5克,山药10克,党参10克,猪心半个,瘦肉2两,生姜2片,盐适量。做法:将猪心、猪肉洗净切片,冷水下锅焯水,沥干后加少许料酒、姜片腌制15分钟,炖锅中加入适量水,放入猪心、猪肉、茯苓、姜片、红枣、黄芪、山药,隔水炖煮1小时以上,最后加盐调味,出锅前5分钟加入枸杞子。适应人群:特别适合长期熬夜、思虑过度,出现心悸头晕、精神不振、面色萎黄、气短懒言等气血两虚症状者。健康人士亦可饮用,作为日常调养。温阳养心汤 材料:羊肉300—500克,当归10—15克,生姜75克,黄酒150毫升,红枣7—8枚,枸杞子一把,白胡椒末、盐适量。做法:羊肉洗净切块,冷水下锅焯水后沥干,与当归、生姜、红枣和黄酒同放砂煲内,加入开水大火煮沸,后改用文火煲1—2小时,煮好后加入白胡椒末、食盐调味即可,出锅前5分钟加入枸杞子。适应人群:适用于畏寒怕冷、四肢不温、心胸闷痛、气短乏力,辨证为心阳不足、寒凝心脉者。活血养心汤 材料:鸡1只,田七15克切片,丹参10克,黄芪10克,当归5克,桂圆肉10克,红枣7—8枚,生姜数片,小葱一段,盐适量。做法:冷水加入生姜2片,小葱一段,鸡洗净切块下锅焯水后沥干备用。把田七、丹参、黄芪、当归和生姜同放砂煲内,大火煮沸后转文火,加入鸡肉煲1小时,最后15分钟加入桂圆肉和红枣,食盐调味即可。适应人群:适用于心胸刺痛、痛处固定、心悸心慌夜寐多梦,且唇色紫暗、舌有瘀斑,辨证为心

阳不足兼瘀血痹阻者。起居养心 进入冬季后,气温渐降,昼夜温差大,寒易伤心阳,温度偏低时容易加重心脏负担,轻则出现疲倦、气短、心悸、失眠等症状,严重的则容易诱发心肌缺血、心绞痛或心律失常等问题。《黄帝内经》中指出,冬三月起居作息要早卧晚起,正是为了避免早晚低温寒湿影响心脏功能。晨起拍打通心络 方法:将手臂自然伸直,掌心向上。用另一只手的空掌(手掌微微拱起)或掌根,从腋下的极泉穴(腋窝顶点)开始,沿着手臂内侧缘,自上而下,力度适中地拍打,直至手腕部的神门穴。