

如何防治糖尿病

糖尿病专家向红丁带来“三五防糖法”

□晨报见习记者 李雪 文 / 图

2月18日下午,国家级糖尿病专家向红丁教授到鹤壁爱民医院,为大家带来“三五防糖法”专题健康讲座。鹤壁爱民医院11楼的会议室里座无虚席。向教授对糖尿病独到的认识、深入浅出的讲解,让众多糖尿病患者受益匪浅。现场的人听得认真、记得仔细。讲座结束后,大家热烈鼓掌,对向红丁教授表示衷心的感谢。

向红丁为中央文明办及国家卫生计生委首席健康教育专家,1968年毕业于中国协和医科大学,博士,1988年赴美从事博士后研究,现任北京协和医院主任医师、糖尿病中心主任、博士生导师。向教授是糖尿病“五驾马车”创始人,在世界医学界享有极高的声誉。目前,年过七旬的向教授依然奋战在糖尿病防治第一线。



向红丁教授

什么是“三五防糖法”

随着经济水平的提高,我国糖尿病患者急剧增加。究竟该如何预防和治疗糖尿病呢?从医49年、从事糖尿病治疗工作39年的向教授,根据自己对糖尿病的理解,总结出了“三五防糖法”。

“三五防糖法”有5个要点:预防糖尿病;驾好“五驾马车”治疗糖尿病;预防并发症;实现“五项达标”;控制好糖尿病及其并发症。

“身边的朋友经常会问我,‘你是糖尿病防治的专家,你教教我平时预防糖尿病的方法。’”向教授说,“每当这时,我都会告诉

他们5个‘点儿’,那就是‘多学点儿、少吃点儿、勤动点儿、放松点儿、药服点儿’,在平时的生活中,我自己也是这样做的。”

“多懂点儿”就是加强有关糖尿病的健康教育,不断增加自己对糖尿病基本知识及防治方法的了解;“少吃点儿”就是吃饭要吃七八分饱,多吃些粗粮、青菜;“勤动点儿”就是加强体育锻炼,避免超重或肥胖;“放松点儿”就是保持平常心态,避免紧张焦虑;“药服点儿”就是必要时要服药,纠正代谢紊乱,延缓糖尿病并发症的发生。

“五驾马车”包括教育和心理疗法、饮食疗法、运动疗法、药物疗法。向教授认为,运动疗法是治疗糖尿病的重要手段之一,有氧运动和阻抗运动适合糖尿病患者,糖尿病患者锻炼时应持之以恒,量力而为。

向教授强调,糖尿病患者要经常检查自己的身体状况,实现体重、血糖、血压、血脂、血液流变学指标五项达标。

向教授说,相信科学,尊重生命,按照“三五防糖法”的要求去做,就可以不得或晚得糖尿病,得了糖尿病的人好好治疗,可有效避免残废或者过早死亡!

有糖尿病也可活到100岁

“向教授讲的重点,我都记在本子上了,回去再给亲友们讲讲。”已经患糖尿病20多年王家祥说,“我今年78岁了,前两天在《淇河晨报》上看到有专家举办讲座的消息,我就赶快打电话报了名。下午一点多,我就骑三轮车带着老伴儿过来了。向教授的讲座让我对糖尿病的防治有了新的认识,我现在有一种豁然开朗的感觉。”

向教授对记者说:“这是我第一次来鹤壁,这座城市干净、整洁,我对鹤壁的印象非常好。鹤壁成立了糖尿病协会,很多医院也都设置了糖尿病专科,这说明政府和医务界对糖尿病很重视。糖尿病虽不能治愈,

但完全可防可治。我希望通过防治结合,让糖尿病患者提高生活质量,相对健康,绝对快乐,颐养天年。”向教授说,糖尿病并不可怕,只要控制好,完全可以跨过73岁,来到84岁,得了糖尿病也可以活到100岁,“国民党元老陈立夫患糖尿病50余年,一直活到103岁,他就是个很好的例子。”

鹤壁爱民医院院长王惠民表示,中西医结合治疗糖尿病的方法较好,“鹤壁爱民医院将陆续邀请北京与鹤壁本地的知名中西医糖尿病专家来院讲课,每周都会有专家来院坐诊、查房,共同加强鹤壁爱民医院的糖尿病专科建设。”

晒太阳有助于人体表面杀菌

儿童春季养生需要注意5个方面

春季的天气多变,一会儿冷,一会儿热,孩子的抵抗力比较弱,在这种天气下容易生病。这种天气还容易导致小朋友皮肤中的水分散失,皮脂腺的分泌减少,小孩儿皮肤出现干裂和发痒的情况。父母想要孩子的身体健康,那么首先就应该在饮食上特别注意,给孩子多吃一些应季的蔬菜、水果,及时补充水分。每天早晚最好能够用热水清洗四肢和脸部,同时涂抹上一些护肤霜。具体的儿童春季养生小常识有以下5个方面:

坚持户外锻炼

春天虽然气温在不断回升,但是仍旧是比较冷的,很多家长担心孩子被冻着,基本上不同意孩子到户外。事实上,这是非常不正确的行为,如果孩子的呼吸道长时间受不到外界空气的刺激,就不能够得到很好的耐寒锻炼。这样的孩子由于对病原菌的抵抗力变得非常差,一旦接触到得了感冒的人,很容易感冒。

春季,家长应该坚持让孩子到户外运动,在天气比较寒冷的时候,可以让孩子待在阳光比较好且风比较小的地方。每天坚持让孩子在户外待半个小时或一个小时,能够更好地增强孩子的体质。另外,需要注意的是,家长不能让孩子坐在凉凉的地板上,因为春季地面的温度相对较低,这个时候让孩子坐在地板上,就会出现孩子身体中的热量大量散失的情况,很容易导致孩子出现感冒和拉肚子的症状

多晒太阳

晒太阳对于身体具有很好的杀菌作用,有利于身体健康,这是因为阳光中的紫外线能够很好地灭杀人体表面存在的病毒以及细菌,从而让孩子的身体更加健康。除此之外,晒太阳还能够很好地促进小朋友的身体对于钙元素以及磷元素的吸收,增强身体的抵抗力。专家还告诉我们,阳光也能很好地提高身体中红细胞的含氧量,对于皮肤的调温系统也具有一定的促进作用。总而言之,春季家长应该多带着孩子晒太阳,只有这样,孩子的体质才会越来越好。

保护皮肤

春季的天气多变,这就容易加快皮肤中水分散失的速度,并且皮脂腺的分泌也会相对减少。这个时候,如果没有好好地护理,皮肤很容易出现发痒、干燥甚至是皲裂的情况。

在这种情况下,家长一定要好好掌握儿童春季养生的常识,多让孩子吃一些应季的蔬菜和水果,同时,还要让孩子多喝水,每天早晚洗脸和四肢,并涂抹上护肤霜。

制订合理的饮食计划

春季是感冒的高发季节,儿童的抵抗力比较弱,所以是感冒的高发人群。这个时候,家长想要更好地保持孩子的身体健康,就需要给孩子制订一个合理的饮食计划,这样才能够有效地增强孩子的抗病能力。

如果是还在吃奶的小宝贝,那么建议给孩子服用母乳,这样不仅对于孩子的身体发育以及智力发育等有着很好的作用,同时对于小孩儿呼吸道黏膜也具有

很好的保护作用,能有效地降低孩子患呼吸道疾病的概率。

家长可以根据孩子情况的制订科学的饮食计划,例如补充含有丰富维生素的食物,常见的有蔬菜、水果以及各种鱼类、蛋类;家长须让孩子养成良好的饮食习惯,避免出现偏食或者挑食的情况,否则容易导致孩子出现维生素或者微量元素缺乏的情况。

室内要定期通风

医生告诉我们,在春季,最好的室内温度应该在20摄氏度左右,如果温度高于23摄氏度,那么孩子就会出现疲倦以及头晕的情况。除此之外,如果室内外的温差比较大,那么孩子也很容易患感冒等疾病。

由此可见,春季,家长一定要定期给房间进行

通风换气,这样能够有效地增加室内的湿度,避免出现室内外温差过大的情况。另外,如果出现了室内温度过高的情况,北方的家长可以在暖气片上放上一条湿毛巾或者一盆清水,这样不仅能够增加室内的湿度,还具有降低温度的作用。

(据《南方日报》)