

寻医问药

# 糖尿病患者怎样运动更科学?

邢台刘先生咨询:

我是一位刚确诊没多久的糖尿病患者,听说体育锻炼对改善糖尿病有好处,那么,糖尿病患者该怎样运动才更科学呢?

石家庄市疾控中心慢性病防治所张惠超回答:

对于糖尿病患者应该如何进行运动这一问题,我们首先确定的是,糖尿病患者不宜进行剧烈的运动,而应进行有一定耐力的持续、缓慢、消耗的运动,并做到循序渐进,持之以恒。因为剧烈的运动可以使体内升糖激素水平升高,使血糖升高;同时,过量的运动还可使脂肪分解产生酮体,在胰岛素不足时,导致酮症酸中毒。

研究表明,适度规律的有氧运动和抗阻运动都能改善胰岛素敏感性和血糖控制,两者结合才是糖尿病患者尤其是2型糖尿病患者的最佳运动方式。

就有氧运动而言,每周进行2.5小时或5天(每天≥30分钟,可累计

计算,每次必须10分钟以上)中等强度的有氧运动,两次运动时间的间隔不超过2天。(中等强度的界定:(1)运动时心跳和呼吸加快,但呼吸不急促;(2)能持续运动10~30分钟,微微出汗,稍感累但仍能坚持运动;(3)第2天起床后无疲劳感。)

为了持续获益,2型糖尿病患者的运动锻炼必须有规律地进行,且锻炼形式要多样化。通常情况下,步行是最安全的运动方式,快走对于大多数2型糖尿病患者来说是中等强度的活动,可作为首选。对于身体活动水平中等者,可以选择慢跑、有氧操、乒乓球或羽毛球等。游泳、网球作为运动量较大的运动方式,适合于部分身体活动水平高和体能好者。

另外,进行抗阻运动时,每周进行2~3次,不应在连续的2天内进行,最好隔日1次。

在日常生活中,患者可以利用哑铃、弹力带和盛满水或沙子的矿泉水瓶来进行抗阻运动。关节状况

较好的患者可选择登楼梯和跳绳等。太极拳作为有氧运动与阻力训练的结合也可供选择,由于其运动强度较小,应配合其他运动方式进行。进行抗阻运动时,应特别注意负荷适当,最好在运动医师、康复医师或专业教练指导下进行,否则易出现运动创伤。

在运动过程中,值得注意的是,一些接受降糖药物或胰岛素治疗的患者可能会出现低血糖,要提高警惕。



也许你正饱受头晕头痛的困扰却无处觅得良方,也许你有点咳嗽却犹豫是自行吃药还是到医院就诊……把这些问题都抛给我们的“寻医问药”栏目吧,这是《乐享健康周刊》专为医患一对一交流搭建的平台,对于您的疑问,本栏目将请来自省内各大医院的专家为您解答,并给出适当的医疗建议。

您有所问,我们必有所答,欢迎联系乐享健康周刊“寻医问药”栏目。寻医问药QQ群:309230880

乐享健康热线:

0311-67563430

乐享健康邮箱:

yandujiankang@163.com

乐享健康微信:燕都乐享健康(ydlxjk)



## 2017健康中国行“合理膳食”健康巡讲走进石市西里社区

本报记者 檀亚楠

8月8日,由河北医科大学第三医院、燕赵都市报乐享健康工作室主办,石家庄市桥西区西里社区卫生服务中心协办,石家庄厚德仁健康管理中心支持的2017健康中国行——合理膳食系列讲座在石家庄市西里社区卫生服务中心开讲。活动现场河北医科大学第三医院营养科副主任雷敏给居民带来了《慢病管理与合理膳食》主题讲座和健康义诊,受到居民的热烈欢迎。

讲座中雷敏指出,所谓合理膳食是指一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。坚持每天500克以上的各种蔬菜、200克以上的水果,“天天五果蔬”;坚持食物多样,谷类为主,粗细搭配;多吃蔬菜、水果和薯类;每天吃奶类、大豆或其制品;常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉;减少烹调油用量,吃清淡少盐膳

食;食不过量,天天运动,保持健康体重;三餐分配要合理;每天足量饮水;戒烟限酒;吃新鲜卫生的食物。

相关链接:

“2017年健康中国行——合理膳食”专家讲座,8月11日上午在石家庄市凯旋金悦大酒店举行。河北医科大学第三医院营养科副主任医师雷敏,将为大家讲解糖尿病患者如何健康饮食。即日起至8月31日,石家庄糖尿病患者还可领取由石家庄厚德仁健康管理中心赞助提供的胰岛功能、颈动脉多普勒体检筛查一次,食动平衡学习卡一张以及血糖仪一台,血糖仪试纸150条,按报名先后分批次发放。每天前50名打进电话0311-86672323咨询者还可获赠2公斤洗衣液1袋!数量有限,200袋送完即止!

## 业界动态

### 省人民医院心血管内科医联体成立

本报讯(通讯员张童)8月8日,河北省人民医院心血管内科医联体在该院正式成立。医联体成立后,将不断深化三级医院与基层医院科室与科室之间、科室主任与科室主任之间、专科专病医患之间的深度

对接。充分利用心血管内科诊疗能力强、医疗质量高,自身管理规范的优势,发挥好示范带动和技术辐射作用。积极做好科普知识宣传,开展公众健康教育,努力提高广大群众对心脏健康的认识和保健理念。

### 免费筛查肝硬化、肝肿瘤全省仅限500名受益者

本报讯(记者檀亚楠)日前,“肝肿瘤早期发现筛查”在北京启动,自7月28日起到8月31日特提供免费筛查肝硬化、肝肿瘤的机会(名额仅限500名),重点对病毒性肝炎、脂肪肝及酒精性肝病,三代血亲中有肝癌等肝肿瘤的高危人群进行筛查。

要申请的朋友请拨打010-87579999咨询。专家强调,35岁以上,携带肝炎病毒5年以上人群,需半年查一次肝。研究证实:根据病毒的发展规律,携带病毒时间

越长的患者,罹患肝肿瘤的可能性越高。到了35岁以上,肝肿瘤的发病率,往往呈快速上升趋势。

专家指出,肝肿瘤大多由肝炎引起,现在除了乙肝、丙肝之外,脂肪肝、酒精肝也成为重要因素,在临床上经常可见家族性的肝肿瘤的情况。

专家表示,肝肿瘤早期可无症状,一旦出现明显症状,部分患者已属晚期。因此,如何早期预防肝炎,对预防肝肿瘤至关重要。

### 石市一院暑期有矮小症义诊活动

本报讯(记者檀亚楠)许多家长都担心孩子的身高及发育问题,为解决家长的后顾之忧,石家庄市第一医院内分泌一科将举办儿童矮小症及性早熟的义诊活动。

时间:即日起-2017年9月1日全天。

地址:石家庄市第一医院门诊楼三楼内分泌一科诊室(石家庄市范西路36号)

义诊对象:身高低于正常范围及性早熟儿童。性早熟是指女童在8岁前乳房发育或≤10岁月经初潮。男童在9岁前呈现第二性征的发育异常性疾病。针对身高低于正常范围及性早熟的儿童的疑难病例,可以参加9月2日北京协和医院专家金自孟教授的免费会诊。

特别提醒:就诊当天空腹!

### 想要牙齿美白,不妨这样做

石家庄长安医学院口腔门诊引进国际先进技术——牙齿美白贴面。

牙齿美白超薄贴面一改传统美容牙的磨牙安装牙冠技术,摒弃了痛苦而损伤健康牙齿的磨牙方法,采用超薄至0.2mm的全新高科技生物材料,只需将薄层贴面修复体通过黏结覆盖在牙齿

表面即可。修复后的义齿不仅洁白亮丽,经久耐用,而且对牙齿起到非常好的保护作用,令患者重现自信迷人笑容。

8月10日起,石家庄长安医学院口腔门诊推出针对牙齿超薄贴面的一系列减免活动,详询:0311-86119736。

