

中国老年保健协会糖尿病专业委员会“糖友梦·健康梦”公益巡讲(南京站)

学会“五驾马车” 健康快乐生活每一天!

据国际糖尿病联盟(IDF)与我国卫生部门统计,目前我国糖尿病患病人数已高达9240万,前期人群1.48亿,并以每天1万人的速度快速增长。糖尿病并发症给我国千万个家庭造成了沉重的医疗负担。如果你想知道怎样的饮食才算科学合理,如何有效地平稳血糖,那10月16日,一定要来参加在南京举办的向红丁教授的公益巡讲。现场,北京协和医院内分泌科主任医师向红丁教授将与南京的糖友们畅聊糖尿病的科学饮食、平衡血糖的方法等,市民还可免费获得三诺血糖仪及全年试纸、亚麻籽油12瓶、养生杂志一年期刊等超级礼包。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

“五驾马车”让糖尿病做到可防可治

向红丁教授的讲座通俗易懂,很受欢迎。他把科学严谨的专业知识和形象贴切的生动讲解结合起来,总结前人经验,第一次提出了治疗糖尿病的“五驾马车”:教育、饮食、运动、药物和监测。这五匹马拉一辆车,并驾齐驱,一个也不能少。

向红丁教授还提出了预防糖尿病的“五个要点”:对糖尿病无知——多懂点儿;心理应激增多——放松点儿;热量摄取过多——少吃点儿;体力活动减少——勤动点儿;必要的时候——药物要用点儿。糖尿病的治疗不是目的,目的是达标。达标内容很多,至少包括五项,那就是要使体重、血糖、血压、血脂和血液黏稠度达标。向红丁把这五项比作“杀手”,形象地比喻上述五项超标是:“臃肿的杀手”

“甜蜜的杀手”“无声的杀手”“油腻的杀手”和“黏稠的杀手”。消灭这些杀手,就要做到:减肥、降糖、降压、调脂和降黏。这些深入浅出的讲解,让广大糖尿病患者深深记住了和蔼可亲的向大夫。

“再好的医生不如自己,糖尿病是一种慢性疾病,注定要终身与它斗争。”向红丁教授指出,糖尿病人到底该怎么治?为什么逃脱不了并发症厄运?降糖药为何越吃越多?这些患者根本不可能掌握。

“秋季是糖尿病并发症的高发期,糖友一定要做好定期检测”。向红丁教授指出,每一位糖尿病患者,每年都需定期(3—4个月)做一次糖化血红蛋白,了解自己的血糖整体控制情况;监测胰岛受损情况等。

生活小妙招 和糖尿病永不相见!

吃肉前喝两勺醋(注意空腹食醋易得胃溃疡),吃大鱼大肉等高热量食物前喝两勺食醋,可大大降低血糖水平。如不习惯喝醋,最好饭前吃点放醋的凉拌菜。

减轻5%的体重,哪怕你非常肥胖,而且不锻炼,但只要体重减轻5%,患糖尿病的危险就会降低70%。

每天走路35分钟,走路可让体内胰岛素得到最大程度利用。每周走路4小时,每天35分钟,可

使糖尿病危险降低80%。

买食物看清高纤维标志,有高纤维标志的食物,能确保其中至少含有5克粗纤维,可降低患糖尿病风险。

一周吃快餐不超过2次,每周吃快餐2次以上,身体器官对胰岛素的敏感性降低一半。

火腿香肠要少吃,每周吃5次以上火腿或香肠,糖尿病危险会增加43%,罪魁祸首是加工肉食中的添加剂。专家建议,应偶

尔吃肉,多吃蔬菜。

肉桂有助降血糖,进而防止糖尿病危险。肉桂粉可撒在咖啡里,也可以和蜂蜜一起冲水喝。

做事前3次深呼吸,长期压力会导致血糖升高。做任何事情前最好都先做3次缓慢的深呼吸,以减小压力。

睡眠在6—8小时之间,睡眠经常不足6小时的人,糖尿病危险翻番;而睡眠超过8小时的人,糖尿病危险增加3倍。

向红丁为您解答糖尿病的疑与惑

问:如何简单判断自己是否有糖尿病呢?

向红丁:如果一个人原来胖胖的,突然体重下降了,往往就是糖尿病得上的时候,只是有人没有发现而已,有人还拿好话来安慰自己——千金难买老来瘦。还有一个是体力下降,更加不容易引起人们的注意。觉得岁数大了,就应该体力不好,实际上就是因为得了糖尿病,造成体力下降,这种人,总觉得特别累,特别是腿,上楼的时候腿特别累,这个是得了糖尿病的一个典型表现。如果这个人还在上班,他可能有这种感觉——回到家以后,什么也干不了了,累得不行,赶快躺一会。躺一会才能起来干别的事,干家务,这是体力下降的一个重要表现。

现。如果说口渴、多饮、多尿、多食,不是每个人都有的话,体重和体力下降,几乎每个糖尿病人发病时都有。所以我们要提高警惕,要注意是不是有三多一少的症状。

问:糖尿病人到底能不能吃西瓜?

向红丁:中医上说西瓜能治疗消渴,消渴就是糖尿病。我们不能指望西瓜治糖尿病,但是如果对血糖影响不大,糖尿病病人吃吃是无妨的。另外西瓜皮又叫西瓜翠,白的绿的那部分是挺好的一种药物,对糖尿病病人血糖没有什么大的影响,还有好处。



制图 俞晓翔

《糖尿病三五防糖法》作者 向红丁教授来南京啦!

南京糖友即日起拨打读者热线 68874229 报名,即可免费领取向红丁教授门票一张

活 动 详 情

南京见面会现场活动 10 月 16 日举行
赶快拨打 025-68874229 报名
就可免费领取三诺血糖仪 1 台

由于坐席有限,名额仅限 500 名,想参与的市民需提前拨打读者热线 025-68874229 报名,报名成功就可免费领取:

- 价值 498 元向红丁教授健康巡讲门票一张
- 价值 198 元三诺血糖仪 1 台和全年三诺试纸
- 除此之外还有机会获得主办方南京鸿德健康管理有限责任公司提供的健康礼包:免费健康检查一次、亚麻籽油 12 瓶、养生杂志一年期刊。

报名电话:025-68874229



报名热线: 025-6887 4229



专家简介

向红丁

- 北京协和医院内分泌科主任医师
- 中国协和医科大学博士生导师

向红丁,男,土家族,1944年4月14日生,湖南省古丈县人。1968年毕业于中国协和医科大学,后于1981和1985年分别获得中国协和医科大学北京协和医院硕士和博士学位,1988年赴美从事博士后研究。现任北京协和医院主任医师,博士生导师。在多家知名电视台的养生栏目中担任主讲嘉宾,以其渊博的知识,通俗易懂的语言,深入浅出的糖尿病病理及防治方法讲解,深受广大糖友喜爱。

最近新书《三五防糖法》由金盾出版社出版。