

发生低血糖牢记“两个15”

天津市的李先生患糖尿病多年,近日夜间突然全身冒冷汗、心慌手抖,家人赶紧给他拿来一瓶果汁,喝完后逐渐好转。以往李先生白天发生过类似的低血糖情况,但夜间发作还是第一次。专家表示,低血糖带来的身体危害非常大,夜间低血糖则更加危险。如果低血糖时间持续超过6小时,还会对大脑造成不可逆的损伤,甚至危及生命。

非糖尿病患者低血糖症诊断标准为血糖小于2.8mmol/L,接受药物治疗的糖尿病患者只要血糖小于3.9mmol/L就属于低血糖。低血糖的症状与血糖水平以及血糖的下降速度有关,可表现为交感神经兴奋,如心悸、焦虑、出汗、头晕、手抖、饥饿感等,或者中枢神经症状,如神志改变、认知障碍、抽搐和昏迷。

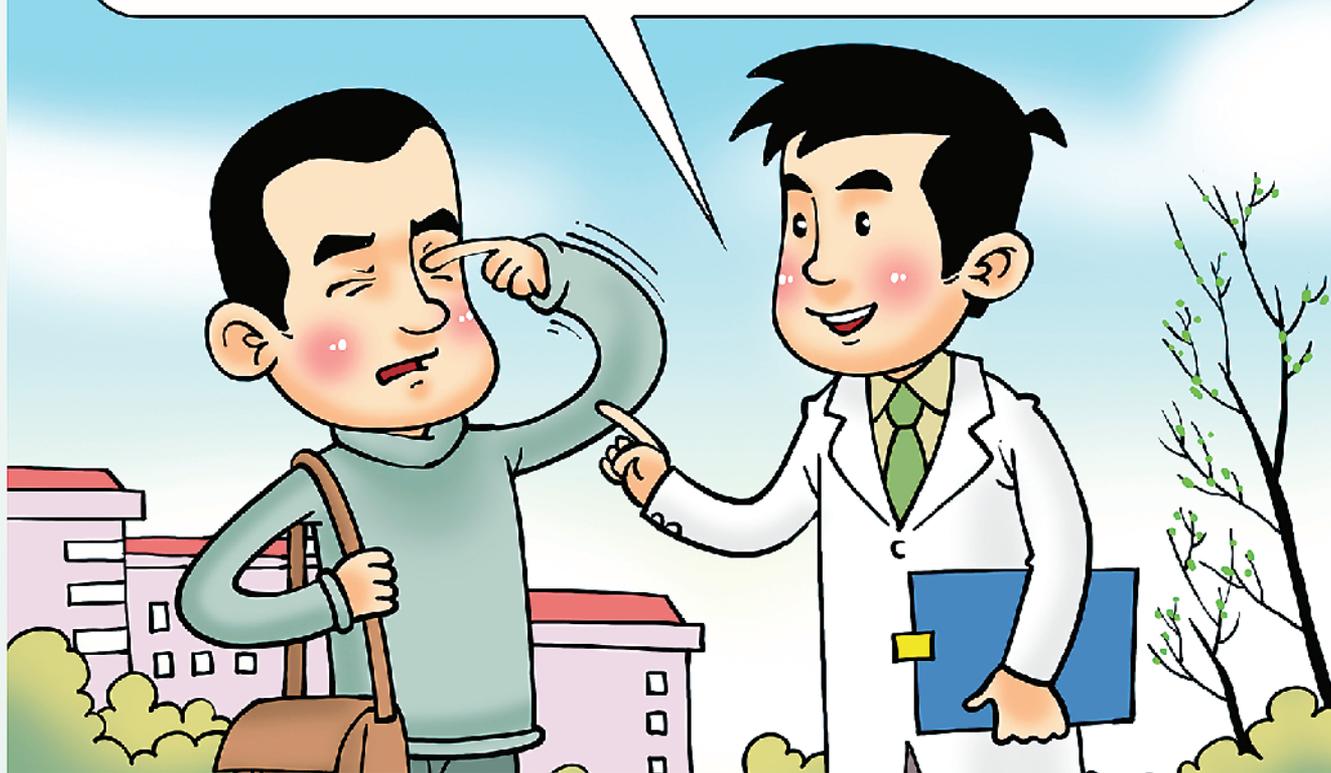
发生了低血糖,患者一定要知道“两个15”,即吃15克含糖食物,等15分钟再测血糖。血糖仍小于等于3.9mmol/L,继续口服糖类食品。血糖大于3.9mmol/L,但距离下一次就餐时间在1小时以上,应适量进食含淀粉或蛋白质的食物,如饼干、面包、牛奶等。如出现严重低血糖时,切记要及时就医,根据患者的意识和血糖情况给予相应的治疗和监护。但很多糖尿病患者并不知道15克的量到底是多少,往往会吃太多、吃过量,进而出现高血糖。

常用的15克快速升糖食物:2片至4片葡萄糖片(可由包装查询每片含糖量)、3块硬糖、半杯果汁、120毫升至150毫升含糖饮料、1小瓶乳酸菌饮料、1汤匙糖浆或蜂蜜。首选含糖饮料或葡萄糖片,因为这类单糖食物升糖比较快,可以更快缓解低血糖的症状。

常用的15克含糖食物:4片苏打饼干、1片切片面包约30克、1小碗燕麦粥约150克、1个小苹果约120克、1个橙子约165克、12颗至15颗葡萄约85克、小半碗熟米饭(60克)、小半碗熟面条(60克)、2个小笼包(45克)、半个烧饼、5个栗子、12片薯片、10个草莓、1杯牛奶(250毫升)、1瓶养乐多、小瓶可乐(150毫升)。

糖尿病患者应随身携带碳水化合物类食物,一旦发生低血糖应该立即食用。此外还需注意,发生低血糖时不建议食用巧克力。因为巧克力含油脂和蛋白质较多,进入人体转化成糖的速度较慢,当发生低血糖时,不能迅速升高血糖。(据《辽宁老年报》)

出现眼红、眼痛时,并非一定就是“红眼病”,要警惕是否由葡萄膜炎引起,并及时到正规医疗机构进行治疗



入春后往往是“红眼病”的高发期。天津泰达医院眼科主任医师张万红提醒,出现眼红、眼痛时,并非一定是“红眼病”,要警惕是否由葡萄膜炎引起,并及时到正规医疗机构进行治疗。新华社发 王威 作

春季肝火旺 饮茶正当时

春季气候比较干燥,很容易让人感到口干舌燥,身体不适,所以春季养生应以疏肝润燥为主。下面为大家介绍4款可滋养全身的茶饮。

双补双润茶

芝麻10克,黑桑葚10克,绿茶2克。将黑芝麻、黑桑葚洗净沥干,装入纱布袋放入茶杯中,以适量沸水冲泡,浸泡8分钟后加入绿茶,再浸泡2分钟即可饮用。功效:具有滋肝补肾、润便乌发、生津止渴、利尿等作用,对皮肤干燥、眼睛干涩、迎风流泪、口唇干裂等均有一定效果。

蜂蜜陈皮茶

陈皮半个,蜂蜜2勺。将陈皮洗净,冲入适量沸水,1分钟之后倒掉,再次加入沸水,焖置30分钟,待水温降至温热时加入蜂蜜,搅拌均匀即可饮用。功效:具有滋阴疏肝、养胃、健脾、

润肺、降火的作用,是春季绝佳保健茶饮。

利嗓开音茶

干无花果6克,雪梨半个,冰糖适量。雪梨洗净,带皮切成小块,与无花果、冰糖一起放入杯中,用适量沸水冲泡,扣盖焖30分钟,待茶水温度降至温热时加入蜂蜜,搅拌均匀即可饮用。功效:具有滋养肝肾、利嗓开音的作用,此茶适合肝火旺、慢性喉炎等人群饮用。

月季花清香茶

月季花10克,红糖适量。月季花洗净,用适量沸水冲泡,并倒入适量红糖,搅拌均匀,待红糖溶化即可饮用。功效:具有疏肝解郁、消肿解毒、补血活血的作用,对血热风盛所致的皮肤瘙痒有很好的效果。

(据《辽宁老年报》)

开展金融知识宣传活动 维护消费者合法权益

3月12日,平安人寿扶沟支公司在扶沟县大程广场开展以“保障金融权益,助力美好生活”为主题的金融知识宣传活动,通过普及保险知识,守护群众“钱袋子”。

活动现场,平安人寿扶沟支公司工作人员通过发放保险消费指南、反保险欺诈折页等资料,并结合典型案例,向过往群众详细讲解投保注意事项、理赔流程及防范非法代

理退保等知识,提升消费者风险识别能力。

下一步,平安人寿扶沟支公司继续践行“以客户为中心”的服务理念,通过线上线下相结合的方式,开展金融知识宣传活动,优化服务流程,畅通投诉渠道,用实际行动筑牢消费者权益保护防线,为构建和谐金融环境贡献保险力量。②25 (平安)