

# 糖尿病早期不易觉察的症状



有研究表明,25%的糖友发病后还不知道已经患病。专家提示,以下10个糖尿病征兆应引起注意。

**1,多尿。**糖尿病患者体内食物转化为糖的效率下降,导致血糖含量升高。身体为了保护自已,不得不通过尿液排出多余糖分,致使尿量明显增多。

**2,口渴。**排尿增加会导致口干舌燥,这时不要用含糖饮料解渴,以免增加血液中糖含量,加重病情。

**3,体重略减轻。**超重是糖尿病的危险因素,体重略减轻听起来似乎并非糖尿病的标志。其实,糖尿病引起体重减轻主要有两个原因,一是部分水分从尿液中排出;二是

排尿频繁也会带走一些热量。  
**4,虚弱和饥饿感。**高血糖意味着身体调节血糖出现了问题,如果吃了高碳水化合物食物(如精米和白面),胰岛素会升高,引起血糖迅速下降。这会使人感到虚弱,进而渴望获取更多碳水化合物,导致恶性循环。

**5,持续疲劳感。**持续疲劳是一个重要征兆,这可能意味着吃的食物没有分解或被细胞利用。由于机体没有得到所需要的能量,就会很累。2型糖尿病患者随着一段时间内血糖水平的升高,这些症状往往出现较慢。

**6,喜怒无常,脾气暴躁。**血糖异常时会感觉不舒服,可能变得更加暴躁。事实上,高血糖还可能出现抑郁症状,如觉得很累,不喜欢做事情,不想外出,只想睡觉。

**7,视物模糊。**在糖尿病的早期阶段,因为葡萄糖在眼睛积聚,暂时改

变其形状,导致眼睛不能聚焦。在血糖稳定下来后约六至八周,视物模糊症状就会消失,眼睛也会自动调整。需要注意的是,糖尿病早期的此症状多不是糖尿病性视网膜病变。

**8,伤口愈合慢。**糖尿病患者血糖水平升高,免疫功能下降,导致身体自愈能力减弱。

**9,脚发麻。**血糖浓度升高后,可能出现轻度神经损伤,引起双脚麻木。

**10,更容易发生尿路和酵母菌感染。**尿路和阴道糖水水平升高将成为细菌和酵母菌感染的温床,要警惕反复感染。

一招引来糖尿病,生活就会大翻天。糖尿不可怕,可怕的是他的并发症,它可以引发100多种并发症!做到10条,一生和糖尿病说拜拜!关键第一条你现在就能做到!

简康

## 健康顾问

### 护好人体这些金三角

除脸部三角区外,人们身体还隐藏着颈三角区、肩三角区、膀胱三角区等特殊部位,它们是脏器、血管、神经集合地,护好它们对健康很重要。

**颈部金三角:**怕凉、怕不动。颈三角区在后脖子的枕骨下,包括第一颈椎和第二颈椎,此区域是众多神经和血管必经道路,颈椎相关性疾病常是这里出了问题。

**保护方法:**常前、后、左、右活动脖子。睡觉时,不要睡太高的枕头,一个拳头高即可。不要对着脖子直吹空调,以防寒湿侵入,引起酸痛。

**肩部金三角:**怕重、怕不动。肩部金三角,是肩部和背部蝴蝶骨构成的左右两个肩三角,被三角肌包围着。因肩部肌肉劳损引发的肩周炎等慢性炎症,都是对肩三角区保护不当造成的。

**保护方法:**专家建议,背包别太重,最好双肩背;久坐后活动肩关节,可做摆臂运动、双臂大绕环。如肩部肌肉已劳损,不要提重物等。

**膀胱金三角:**怕憋尿、怕不喝水。膀胱三角区在膀胱底部,一般膀胱炎、膀胱结核多发生在此。如出现尿不出来、排尿次数增多,可能是此三角区肌肉松弛,或感染病菌了,夏天应重点防护。

**保护方法:**尽量多喝水,以对膀胱的毒素起到冲刷作用,每天不少于1500毫升。不要憋尿,保持尿道口卫生、清洁。

**足底金三角:**怕压、怕挤。足底三角区是指以大拇指为顶点的前脚掌区域,走路主要动到它,一怕压,二怕挤,常见问题有脚疼、多汗、脚垫等。

**保护方法:**专家建议,选择合适的鞋;不能压脚背,鞋前有约一个拇指空间,脚后跟和鞋帮之间不感觉摩擦。高跟鞋能不穿最好别穿,长时间穿后要让脚部彻底放松,如热水泡脚。材质过硬或外形过尖的鞋子也会对足底造成伤害,不建议穿。

杨生



鸡蛋家家都会吃,然而你知道挑什么样的鸡蛋,营养又新鲜吗?

## 挑选鸡蛋小窍门

### 1 不必太纠结种类

土鸡蛋、普通鸡蛋、初生蛋……该选哪一个?其实无需太纠结,各类鸡蛋营养价值其实没有多大的差别,主要都是蛋白质、脂肪酸、其他微量元素等。

其实普通鸡蛋的营养就足够,可以根据自己需求来选种类。

### 2 颜色大小别在意

鸡蛋的营养含量与蛋黄颜

色、鸡蛋大小无关。

鸡蛋壳之所以颜色差别大,主要是由于鸡种和鸡饲料的不同,在饲料中添加卵壳吐啉,鸡蛋壳就可变红,这种物质对于鸡蛋内部成分不会有任何影响。

### 3 包装鸡蛋看日期

超市卖的包装鸡蛋盒上一般都有生产日期和保质期,还会标注鸡蛋产地。购买最好看生产日

期,尽量选择离时间近的鸡蛋。包装鸡蛋一般都经过了清洗干燥、消毒、涂膜防污处理,外表都很干净。

### 4 散装鸡蛋看晃闻

一看,新鲜鸡蛋有一层霜状粉末,摸起来并不会特别光滑,色泽鲜明,呈粉红色或洁白色。劣质蛋,蛋壳表面的粉霜脱落,壳色油亮。蛋壳上有黑斑点并发霉,这种

蛋也不宜食用。

二晃,良质鲜蛋重量适当,晃动时基本不会有声音;劣质蛋重量轻,晃动时会有蛋清和蛋壳碰撞的声音。这是因为因为鸡蛋有气孔,时间越长,挥发的越多,鸡蛋就会变轻,气室也会变大。

三闻,用嘴向蛋壳上轻轻哈一口热气,然后用鼻子嗅其气味,良质鲜蛋有轻微的生石灰味。

## 健康知识

### 越累越睡不着是怎么回事

在享受假期之前,不少职场人的生活恐怕都是在加班中度过的,总结、工作计划……不少人的睡眠也容易出现这个问题,入睡困难、易醒,越累反而越睡不着。

究其原因,专家认为,各种工作任务的堆积容易引起大脑兴奋,同时产生焦虑情绪,人体长期处于这些状态下,的确影响睡眠,这是一种正常的生理反应,并非病态。在工作任务增加、压力增加的情况下,学会放松、科学管理时间是避免睡眠障碍的可行之策。

专家表示,理论上来说,一定的体育运动之后会促进大脑释放多巴胺,人体产生放松感,通常更容易入睡,“但需要说明的一点是,如果运动量比较大,运动时间接近睡眠时间,大脑的兴奋尚未消失,反而会影响睡眠”。

至于“越累越睡不着”,专家认为,这种“累”并不是由体育运动导致的,多是由于各种脑力劳动引起,如年终总结、工作计划安排等,在思考、处理这类工作同样会引起大脑兴奋,很多人可能在工作任务截止前几天就开始思考,上班下班都是如此,这会保持大脑的持续兴奋。另一方面,这种“心累”还容易产生焦虑情绪,人体因处于兴奋焦虑状态而疲劳,也会影响睡眠。

专家表示,这种暂时性的入睡困难、多梦、易醒状态持续不超过一个月,通常不会有太大问题,这些睡眠问题可能随着工作的完成而消失。

博凡

吃肉不吃蒜,营养减一半”,这句关于吃肉的饮食谚语在民间广泛流传。蒜有这么神奇的功效?吃肉时必须得吃蒜吗?

有一种说法认为大蒜可以化解肉中的有害成分,转化脂肪,促进其中蛋白质的吸收,因此吃肉时最好要吃蒜。专家指出,这种说法是对大蒜功能的夸大和误解。肉中含有丰富的蛋白质、脂肪酸及矿物质,但是大蒜并不含有促进这些营养素消化分解的成分。

不过,“吃肉不吃蒜,营养减一半”,也并不完全是无稽之谈。因为瘦肉还是我们获取B族维生素的重要来源,而蒜可以提高肉中维生素B1的吸收率。维生素B1是最早被发现的B族维生素。它与神经系统的功能关系密切,一旦缺乏它,会令人情绪沮丧,思



吃肉不吃蒜 营养减一半

维迟钝;严重缺乏时发生末梢神经炎,比如脚气病,还会增加突发心脏病风险。还有研究证明,补充维生素B1能改善产后抑郁症。营养调查显示,中国居民对维生素B1的摄入越来越少。值得注意的是,它在人体内停留的时间特别短,很容易随着粪便排出体外。而大蒜里面含有蒜氨酸和蒜酶。当大蒜被碾碎之后,这两种物质互相接触,形成我们熟知的

大蒜素。大蒜素能和肉中的维生素B1结合。这样不但提高了维生素B1的吸收率,还使其溶于水的性质变为溶于脂的性质,从而延长了它在人体内的停留时间。所以,更科学地讲,“吃肉不吃蒜”意味着“维生素B1吸收少”。

除了促进维生素B1吸收外,大蒜素本身还具有降血脂、抗癌等功能,况且吃肉的时候吃点蒜,还能降低油腻感,所以建议大家,吃肉的时候,不妨嚼几瓣蒜。需要提醒的是,大蒜最好生着吃,因为大蒜素遇热会很快失去作用,而且太咸也会失效。不过值得强调的是:大蒜的辛辣对胃黏膜有刺激作用,胃溃疡、急慢性胃炎的患者最好不要吃。

石辽

## 健康顾问

### 初冬多吃柿子润肺不流鼻涕

民间有句俗话:“秋天吃柿子,不会流鼻涕”,意思是说这个时节吃皮薄肉厚味甜的柿子,冬天鼻子不会流鼻涕,为啥?

中医五行理论认为,秋天对应五脏中的肺脏,肺开窍于鼻,肺受

邪生病,人就会出现打喷嚏、流鼻涕等症状。柿子味甘甜,性寒凉,可以清肺热,润肺燥,对于燥邪伤肺有一定的预防和保护作用,所以说霜降吃柿子,不会流鼻涕。内在的阴液不足,嘴唇裂口吃点柿子也有一定的缓解作用。

柿子上面的柿饼霜,也就是晾晒柿子时,柿子表面渗出凝结的一层白霜,也是一味好药。近代名医张锡纯就喜欢用柿饼霜,他创立的两个含有柿饼霜的食疗方,适应症人群在家就可以制作。

第一个是珠玉二宝粥:生山药60克,生薏米60克,柿饼霜24克,先将山药、薏米捣成粗渣,煮熟,然后将柿饼霜切碎,调入粥中融化,服食可以治疗脾肺阴虚,咳嗽低热等疾。他认为山药、薏米都可补脾肺,山药黏腻,薏米淡渗,可以相互制约,再用柿霜凉润肺,甘补脾。

第二个是水晶桃:核桃仁、柿饼霜各一斤,先将核桃仁蒸熟,再把柿饼霜放入核桃上蒸化,融为一体,美名其曰水晶桃。他认为核桃补脾肾,柿霜色白入肺,甘凉滑润,甘能补肺气,凉能清肺热,滑能利肺痰,润能滋肺燥,用于肺肾两虚的咳嗽喘息,肺肾两补,而且味道甘甜,适合小孩子吃。

柿子是食疗佳品,柿子叶也能入药,现代研究证实,柿子叶含有大量的蛋白质、维生素C、芦丁等物质,能促进新陈代谢,降低血压,软化血管,增加冠脉血流量,预防心脑血管疾病的发生。每日用柿子叶20克煎水喝,或者开水泡茶饮,有一定的保健作用。

需要注意的是,柿子虽好,但不能空腹吃,因为未成熟的柿子以及柿皮里含有较多鞣酸、柿涩酚,空腹大量吃柿子后,在胃酸的作用下,会逐渐形成柿结石,使我们出现恶心、呕吐、腹痛等症状,甚至因为结石引起肠梗阻。此外,柿子含糖量高,食用后血糖会迅速升高,所以糖尿病病人要谨慎食用。

顾雯

