

# 发现糖前期 如何“逆转”

糖尿病前期是指血糖水平高于正常范围,但还没达到糖尿病诊断标准的一种状态。 $6.1 \leq$ 空腹血糖 $<7.0$ mmol/L叫空腹血糖受损, $7.8 \leq$ 餐后2小时血糖 $<11.1$ mmol/L叫糖耐量减低,这两种情况都属于糖尿病前期,这部分人群真不少,根据流行病学调查有超过1/3的成年人处于糖尿病前期。关于糖前期提醒大家3点:①糖尿病前期阶段的血糖对身体已经有损害;②如果不干预,5年内约67%发展为糖尿病;③糖尿病前期有可能逆转到正常,这个时期的逆转要比糖尿病阶段的逆转容易多了。所以建议35岁以上的人每年要体检血糖,发现糖尿病前期的人,珍惜机会行动起来,从这5方面着手:

## 饮食调整

合理的饮食结构是逆转糖尿病前期的基础。首先要控制碳水化合物的摄入量,尤其是精制谷物和添加糖。增加全谷物、杂豆类、薯类等富含膳食纤维食物的比例,这些食物消化吸收相对较慢,有助于稳定血糖水平。例如,将白米饭换成糙米饭、杂粮饭,吃红薯、玉米等作为主食的一部分。

其次,要保证充足的蔬菜

摄入,蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维,热量低且对血糖影响小。建议每餐都有大半盘蔬菜,种类应多样化,要少放油。

要限制脂肪摄入,选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油、坚果中的不饱和脂肪酸,减少动物油脂、油炸食品和糕点等高饱和脂肪酸与反式脂肪酸食物的摄取。

适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼类、豆类、蛋类、奶制品等,有助于维持肌肉量和身体正常代谢功能,避免因节食导致肌肉流失,影响血糖代谢。

## 适量运动

运动可以直接降糖,也能增加肌肉、改善胰岛素敏感性。每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。运动强度以微微出汗、能说话但不能唱歌为宜。推荐将运动时间拆分成每天30分钟左右,便于坚持。

除了有氧运动,还应结合适量的力量训练,如举重、俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等,有助于增加肌肉量,提高基础代谢率,进一步改善血糖控制。力量训练可以每周进行2~3次,每次20~30分钟,

注意循序渐进,避免过度疲劳和受伤。

平时缺乏运动的人,开始运动前建议先咨询医生或专业的健身教练,制定适合自己的运动计划,逐渐增加运动强度和时间。

## 控制体重

肥胖是糖尿病的重要危险因素之一,尤其是腹部肥胖与胰岛素抵抗密切相关。超重或者肥胖的人通过合理饮食和运动,逐步减轻体重,即使只减轻5%~10%的体重,也能改善血糖代谢情况。

控制体重需要长期的坚持和耐心,避免采用过度节食等不健康的减肥方法,这可能反而会导导致身体代谢紊乱。采用均衡饮食和规律运动相结合的方式,形成健康的生活习惯,使体重缓慢而稳定地下降,并长期维持在正常范围内。

## 规律作息

良好的睡眠和规律的作息对于血糖调节同样重要。长期熬夜、睡眠不足会影响身体的生物钟,干扰激素分泌,导致胰岛素抵抗增加,血糖升高。

建议每天保证7~8小时的高质量睡眠,营造安静、舒适的睡眠环境,养成固定的睡眠时间和起

床时间,避免睡前使用电子设备,以免蓝光干扰睡眠。

此外精神压力也不容忽视。长期处于高压状态下,会使体内的应激激素处于高水平,不利于血糖控制。可以通过冥想、瑜伽、深呼吸、听音乐、旅游等方式缓解压力,放松身心。

## 定期监测

定期监测血糖可以评估干预措施的效果。糖尿病前期患者可以使用家用血糖仪定期检测空腹血糖和餐后血糖,建议每周至少检测1天。另外也需要定期到医院进行口服葡萄糖耐量试验(OGTT)、糖化血红蛋白等检查,以便医生根据血糖变化及时调整干预方案。

糖尿病前期是未病先防、已病防变的关键时期。通过在饮食、运动、体重控制、作息和监测等方面采取积极有效的措施,并长期坚持,有很大机会成功逆转糖尿病前期,远离糖尿病的威胁。关键是要行动起来,肯自律肯改变,就能掌控自己的健康,迈向健康生活的新征程。

(作者:黄良陟 福建省南平市第一医院 内分泌代谢科副主任医师)

# 肺癌患者 如何居家护理

肺癌患者因身体较为虚弱,对居家环境、生活照料等方面有着特殊要求。细致入微的居家护理,能有效提升患者的生活质量,助力其更好地对抗病魔。下面为大家详细介绍肺癌患者居家护理的要点。

## 优化环境,清新养生

肺癌患者的居住环境对其康复起着关键作用。在家疗养期间,务必确保空气清新洁净,建议每日开窗通风2~3次,每次持续约30分钟,促使室内外空气充分流通,有效降低室内病菌浓度。同时,要严格把控室内的温湿度。过于干燥的环境易导致呼吸道黏膜干裂,过于潮湿则利于霉菌滋生。因此,将湿度控制在50%~60%为宜,可利用加湿器或除湿器进行调节。温度保持在22℃~24℃,能让患者体感舒适,减少因温度变化引发的呼吸道不适,为身体康复营造良好环境。

## 合理膳食,增强体质

科学规划饮食,对肺癌患者至关重要。它不仅能为患者补充能量,还能增强机体的抗癌能

力,辅助治疗与康复。

均衡营养搭配:遵循高蛋白、高热量、高维生素的饮食原则。瘦肉、鱼类等富含优质蛋白。同时,多摄入新鲜蔬果,以补充丰富的维生素和矿物质,满足身体的营养需求。

调整进食方式:鉴于很多肺癌患者会出现食欲减退的情况,建议采用少食多餐的方式,将一日三餐分为五餐或六餐。在就餐时,营造轻松愉悦的氛围,刺激患者食欲,提高进食量。

## 悉心照料,舒适生活

1.保障充足休息:充足睡眠是身体修复的“良药”,为患者准备柔软床垫、舒适的枕头与薄厚适宜的被子,助其找到最惬意睡姿。每天保证7~8小时睡眠,午休(30分钟~1小时)也有助于恢复体力。

2.注重个人卫生:即便患者身体虚弱,个人卫生也不容忽视。定期帮患者擦拭身体、更换衣物,天气好时,泡泡脚、晒晒太阳,不仅清洁皮肤,还能舒缓身心,提升舒适度。

## 适度运动,促进康复

病情允许时,适度运动不可或缺。初期,慢走有氧运动是最好选择,从每次5~10分钟起步,慢慢延长至20~30分钟,运动强度以患者能轻松呼吸、平稳说话为准。体力允许的话,可尝试八段锦、太极拳这类舒缓运动,每周3~4次,调节气息、活络筋骨,助力身体机能提升。

## 应对症状,缓解不适

- 咳嗽咳痰:协助患者拍背排痰,手指并拢、稍向内合掌,从下往上、从外向内轻轻拍打背部两侧,每次3~5分钟,每天3~4次。必要时,遵医嘱准备止咳祛痰药物。
- 呼吸困难:若患者出现呼吸困难的情况,应立即让其采取半卧位或前倾坐位,以帮助呼吸。同时,放松患者肩部与颈部肌肉,解开领口束缚,保持呼吸顺畅。并迅速呼叫急救,在等待救援的过程中,安抚患者情绪,避免其因紧张而加重呼吸困难的状况。
- 疼痛护理:照顾肺癌患者缓解疼痛,需全面了解疼痛时

间、类型及缓解姿势。可采用多种止痛办法:一是物理止痛,用温热毛巾敷,肩、胳膊疼就轻揉捏捋;二是遵医嘱药物止痛,牢记服药时间与剂量,疼时别擅自加量;三是借助非药物方式,陪患者聊天、播放爱看节目、助其休息来转移注意力;还可调整日常活动,减少走动、穿宽松衣物、忌辛辣食物,调好室温。全程要细心耐心,多法尝试。

## 心理关怀,温暖陪伴

得知患癌,患者情绪常陷入低谷。家人要给予充分陪伴,耐心倾听他们的担忧、恐惧。鼓励患者写抗癌日记,记录心路历程与身体变化;也可以拉上患者一起翻看老照片、回忆美好往事,重塑积极心态。要是负面情绪持续超两周,需寻求专业心理咨询师帮助。

(作者:钟香玉 福建省肿瘤医院 胸部肿瘤内科 主管护师  
许坤红 晋江市医院晋南分院 急诊科 主管护师  
林燕 福建省肿瘤医院 胸部肿瘤内科 主管护师)