

高血糖是沉默的“隐形杀手”！ 学会日常控糖少受罪

中山市中医院 庄瑞双

很多人体检发现血糖偏高，却不当回事，觉得只是甜食吃多了，没有头晕、乏力就无需在意。事实上，高血糖是典型的“沉默杀手”。短期看似无症状，长期失控会悄悄损伤全身器官。无论是糖尿病患者，还是血糖临界偏高的人群，做好血糖管控，都是守护身体健康的关键。

一、高血糖的隐形危害，遍布全身

血糖就是血液中的葡萄糖，是人体能量的来源，但过量的糖分滞留血液中，会慢慢侵蚀身体各个系统，损伤的是全身性、不可逆的。首先是损伤血管。过高的血糖会让血液变得黏稠，损伤血管内壁，加速动脉硬化。不仅容易引发高血压、高血脂，还会大幅提升心梗、脑梗等致命心脑血管疾病的风险。这也是糖尿病患者最主要的危险因素。其次会伤害微血管与神经。眼部微血管受损，会出现视力模糊、干涩疲劳，长期发展可能诱发视网膜病变，甚至失明；肾脏微血管堵塞损伤，会逐步导致肾功能下降，严重时引发尿毒症。同时，周围神经会发生病变，出现手脚麻木、发凉、感知迟钝，轻微伤口也难以愈合，反复感染后可能引发糖尿病足，严重者面临截肢风险。

除此之外，高血糖还会降低人体免疫力。糖分是细菌的“养分”，血糖偏高的人，更容易反复感冒、皮肤感染、泌尿系统发炎。同时会影响代谢，导致肥胖、乏力、失眠、皮肤瘙痒等问题，长期放任不管，最终大概率发展为确诊糖尿病，终身受病痛困扰。

二、控制血糖，是最低成本的养生

很多人觉得控糖是“治病”，其实控糖是普通人应该坚持的健康习惯。稳定的血糖，是身体代谢正常运转的基础。对于血糖临界偏高的人群，科学控糖能逆转血糖异常状态，避免发展为糖尿病。对于糖尿病患者，坚持控糖可以有效延缓并发症，保护心、脑、肾、眼、神经等器官功能，和正常人一样生活、工作，规避致残、致命风险。同时，控糖不仅稳血糖，还能同步稳定血压、血脂，改善新陈代谢，减少肥胖、脂肪肝、心血管

问题的发生概率。坚持控糖的人，大多精力更好、不易疲惫，睡眠和身体状态也会大幅提升，是性价比最高的健康养护方式。

三、日常科学控糖，做好这几点就够了

控糖不是完全戒糖、饿肚子，而是养成科学的饮食、运动和生活习惯，简单易坚持，普通人也能轻松做到。

饮食控糖：吃得对，比吃得少更重要。主食不要彻底戒掉，重点是粗细搭配，用糙米、燕麦、玉米、红薯等粗粮，替代一半精米白面，延缓血糖上升速度。吃饭遵循“先菜后肉再主食”的顺序，多吃绿叶蔬菜，适量摄入鸡蛋、瘦肉、鱼虾等优质蛋白，减少油炸、红烧做法。严格戒掉奶茶、蛋糕、饼干、含糖饮料等高糖零食，水果避开荔枝、芒果、榴莲等高糖品种，选择苹果、柚子、草莓，且尽量在两餐之间食用。

规律运动：低成本稳血糖。坚持每天适度运动，是天然的“降糖药”。不用高强度锻炼，饭后半小时快走、慢跑、跳绳、骑行30分钟即可，能有效消耗餐后多余血糖。避免久坐不动，每坐1小时起身活动5分钟，每周坚持3-5次运动，长期坚持能显著提升血糖稳定性。

作息与心态：避开隐形升糖诱因。长期熬夜、压力过大、情绪焦虑，会导致身体分泌应激激素，直接升高血糖。日常要保证每晚7-8小时睡眠，少熬夜、少生气，保持情绪稳定。同时戒烟限酒，烟酒会损伤血管、紊乱代谢，加重血糖波动。

定期监测：早发现、早调整。高危人群、中老年人要定期监测血糖，了解空腹和餐后血糖情况。不要凭身体感觉判断血糖高低，很多高血糖初期毫无症状，定期监测才能及时发现，通过生活方式干预调整，避免病情加重。

高血糖的危害在于拖延，控糖的核心在于坚持。控糖从来不是严苛的自我约束，而是健康的生活方式。管住嘴、迈开腿、规律作息，稳住血糖，就是守住了全身器官的健康，远离并发症，才能拥有长久的健康体魄。

小儿发热物理降温的正确操作与误区规避

玉林市第三人民医院 高慧静

孩子发烧，是每个家长带孩子过程中最常遇到的情况。很多家长一看到孩子体温升高，心里就紧张，第一反应就是赶紧物理降温。但在日常家庭护理里，不少人用的都是老一辈传下来的土方子，很多操作其实并不正确。错误的降温方式不仅退不了热，还会让孩子更难受，甚至加重身体负担。其实物理降温不是随便擦擦、敷一敷就行，有明确的适用情况，也有很多需要避开的雷区。家长掌握正确方法，既能减轻孩子不适感，也能避免不必要的护理风险。

首先家长要清楚，不是孩子一发烧就需要物理降温。孩子体温在37.5℃到38.5℃之间、精神状态还好、能玩能喝水，这个阶段可以优先用物理降温居家护理。如果孩子体温超过38.5℃，或者已经没精神、爱哭闹、嗜睡乏力，就不要再单纯依靠物理降温，需要及时使用儿童专用退烧药，物理降温只作为辅助护理方式。还有一种情况绝对不能降温。孩子发烧初期，身体会手脚冰凉、打寒颤，这是体温还在上升的表现。这个时候给孩子擦澡、降温，会让毛孔收缩，热量散不出去，体温反而升得更快，还容易让孩子受凉。

家庭里能用的、安全的物理降温方式，只有几种简单温和的操作。最基础也最关键的，是松解衣物、调节室温。很多家长怕孩子发烧着凉，习惯给孩子穿厚衣服、盖被子捂汗。小孩子体温调节能力弱，捂得太厚热量堆积在体内，很容易出现高热、脱水，严重时还会引发惊厥。正确做法是把房间温度控制在24到26度，开窗通风，给孩子穿宽松透气的纯棉薄衣服，帮助身体自然散热。其次是温水擦拭。准备32到34度左右的温水，手感温和不凉即可，用毛巾拧干后擦拭身体。重点擦脖子两侧、腋下、大腿根部这些大血管位置，这些地方散热效果最好。擦拭时间控制在十分钟左右，动作轻柔即可。前胸、脖子、脚心不要擦，这些部位受凉容易引起肠胃不适、肚子痛。孩子状态允许的话，洗一个短时间的温水澡，也是很

好的散热方式。额头可以贴儿童退热贴或者敷温毛巾，主要作用是缓解头部发烫的不适感。家长不要指望退热贴能彻底退烧，它只能局部降温，整体退烧作用有限。降温护理期间，补水是关键。发烧会消耗身体大量水分，如果喝水太少，孩子不容易出汗、散热差，体温很难降下来。家长可以少量多次喂温水，小月龄宝宝可以增加喂奶次数，保证体内水分充足。同时定时测量体温，随时观察孩子精神状态和面色变化。

日常护理里，家长踩坑最多的就是几种错误降温方式，一定要避开。酒精擦浴是最危险的做法，现在正规儿科护理早已完全禁用。孩子皮肤薄，吸收能力强，酒精会通过皮肤进入体内，容易造成孩子头晕、恶心，严重时会出现酒精中毒。冷水、冰袋直接敷身体也不可取，低温刺激会让血管收缩，阻断散热，孩子会持续寒战，体温不降反升。捂汗退烧也是典型误区。成年人捂汗可能有一点效果，但完全不适合小孩子。过度包裹会导致热量蓄积，引发捂热综合征，出现高烧不退、口干、烦躁、脱水等问题。还有部分家长过于心急，几分钟擦一次澡、反复冷敷，频繁操作会刺激孩子身体，让孩子休息不好、情绪烦躁，不利于身体恢复。

家长要明白，发烧本身不是疾病，只是身体对抗病毒、细菌的一种正常反应。低热状态可以激活孩子自身免疫力，不需要强行把体温压到完全正常。护理的核心，是让孩子舒服、安稳休息，而不是一味追求快速退烧。居家护理观察过程中，如果孩子持续高烧不退、发烧时间超过24小时、精神萎靡、不吃不喝、呼吸急促，或是出现肢体抖动、抽搐等情况，家长不要继续居家处理，需要立刻带孩子就医，查明发烧原因，对症治疗。

正确的小儿物理降温，核心就是温和护理、科学散热、避开误区。家长不用过度焦虑，摒弃老一辈错误的护理习惯，用规范、安全的方式照顾孩子，既能有效缓解不适，也能更好帮助孩子恢复健康。

查出高血压后，很多人纠结能不能运动：有人担心运动让血压飙升出危险，也有人觉得吃药就不用运动。其实高血压并非运动禁区，选对方式、把握好分寸，坚持运动不仅不伤身，还能帮助稳定血压、改善整体状态。长期久坐会让血管持续紧绷、心脏负担加重，血压易居高不下。规律的轻量运动能放松血管、减轻心脏负荷，还可控制体重、舒缓情绪，都有助于稳血压。只要避开剧烈项目，选温和方式，在家出门都能做，无需特殊器械。

一、快走，稳要好坚持的基础运动

快走是最适合高血压人群的运动，几乎没有门槛，人人都能做，强度温和，不会让血压突然大幅波动。很多人容易把快走和散步弄混，其实不用走得特别快，比平时日常散步的速度稍快一点就可以，走的时候能正常和人说话，不会喘得说不出完整的句子，这个强度就刚好。运动前先慢慢走5分钟热身，活动一下脚踝和膝盖。正式走的时候保持腰背挺直，步子不用迈太大，自然落地就好，呼吸保持平稳，别憋气。每次走20到30分钟就够，每周坚持5天左右。刚开始运动的人，如果走20分钟觉得累，可以从10分钟、15分钟开始，慢慢往上加时间，不用急于求成。需要注意的是，尽量选清晨天刚亮的时候出门快走，这个时间段血压本身容易波动，风险更高，选下午或者晚饭后一小时再出门会稳妥些。天气太冷或者太热的时候就改在室内走，避免温度刺激让血压升高。

二、慢节奏舒展运动，稳情绪也稳血压

很多人血压波动大和情绪紧张、身体紧绷有关系，慢节奏的舒展运动一边活动筋骨，一边能放松身心，血压也会跟着更平稳，比如常见的打太极、慢动作伸筋都属于这类。不用追求动作完全标准，重点是节奏慢、身体放松。做的时候跟着视频或者自己慢慢舒展，每个动作做到自己舒服的程度就停，不用硬压、硬掰，配合缓慢的呼吸，抬手的时候吸气，落手的时候呼气，把呼吸和动作配合起来。每次做15到20分钟，每周3到4次就可以。做这类运动最重要的是心态平和，别着急赶动作，也别和别人比谁做得标准，全程保持身体放松、心情舒缓。坚持做下来，不仅身体的僵硬感会减轻，情绪也不容易烦躁，对稳定血压很有帮助。

三、轻力量练习，增强体质护血管

很多高血压患者不敢碰力量练习，怕用力后血压升高，其实选轻强度的力量动作，控制好方法，反而能增强肌肉力量，让日常活动更轻松，也能帮着长期稳住血压。推荐两个简单的动作，不用器械也能做：一个是靠墙静蹲，后背贴着墙面慢慢往下蹲，膝盖不要超过脚尖，蹲到大腿有轻微酸胀感就停住；另一个是坐姿抬臂，坐在椅子上，手里拿两瓶装满水的矿泉水，慢慢把胳膊抬起来再放下。每个动作做10次左右为一组，每次做2组，每周练2次就足够。做力量练习的时候有个关键点：绝对不能憋气。发力的时候慢慢呼气，放松的时候慢慢吸气，全程保持呼吸顺畅。选的重量一定要轻，不能负重，也别突然使劲发力，不然会让血压瞬间升高，反而有风险。

四、运动前后，这些细节要牢记

运动控压，细节至关重要。血压波动较大时暂缓运动，平稳后再启动；饭后需休息一小时再运动更安全。运动要循序渐进，从低强度、短时间开始，避开快跑、拔河、搬重物等剧烈项目；运动中若头晕、胸闷、心慌，立刻停下休息。运动只是辅助控压手段，不能替代药物。需规律服药，搭配少盐少油饮食、规律作息，平稳情绪，同时关注血压变化，适时调整运动强度。

五、这些情况，别自己盲目运动

多数人坚持温和运动可获益，但若血压持续偏高且用药后仍不稳，或合并严重心、肾疾病，切勿自行运动。若运动后频繁头晕、胸痛，或血压波动过大，需及时寻求专业评估，调整运动方案，避免身体受损。

总结：高血压患者不用只静养，运动也可行。选温和安全的运动，把控好强度与方法并长期坚持，能稳血压、提状态。运动别求速度与强度，安全第一，从短时间、低强度起步，养成习惯，对控血压益处大。

高血压患者能运动吗？这三种运动安全又降压

合浦县人民医院 黄皓