

# 夏季出游:糖友注意放好胰岛素

目前正是夏季亲子出游的高峰期,如果家有糖尿病患者,旅途中该如何携带、保存药物,如何控制饮食等,出行前最好做做“功课”,做足防病措施,以确保旅途平安,开心尽兴。

## 带胰岛素制剂上飞机,需开具证明

患者出远门要记得携带足够的胰岛素制剂及带针头的皮下注射器,可以带上飞机使用,但必须出示医疗证明(在就诊的专科医生处开具即可)。药品和注射剂应包装完整,保持药品上的标识以证明携带的药物没有被调换。胰岛素应与其他手提行李分开过安检,并告知工作人员,以便接受检查。乘飞机时,胰岛素应随身携带,不能托运。因为行李舱的温度一般在0℃以下,胰岛素会因温度过低而结冰,且剧烈震动也会破坏药物的生物活性,导致药效

降低或丧失。

## 胰岛素要避光保存,避免温度过高

胰岛素的稳定性受多种因素影响,如温度、光照和震动等,其中温度是最主要的因素之一。低于0℃时,胰岛素活性会遭到破坏,而温度超过25℃则活性降低。对于未开封的胰岛素应贮存在2-8℃的环境中;已开封的胰岛素可室温保存,外界温度高时(>30℃)最好存在2-8℃的环境下,保存期为开启后28天内,超过28天不能使用。胰岛素最好用避光袋装好保存。

## 旅途中,应注意监测血糖

旅途中很多糖友受不了美食的诱惑,暴饮暴食,这对血糖控制非常不好,应注意控制每天的食物摄入量,旅途中很多人容易出现急性胃肠炎,一旦发生腹痛、呕吐、腹泻等症状应采取以

下措施:停用所有降糖药物,包括胰岛素,然后及时检测血糖、酮体来指导用药,补充足够的液体,注意尿量变化。持续呕吐、腹泻者应终止旅游,就地诊治。

旅行时不能按时就餐、运动量的加大和饮食量的增大都将影响血糖值,因此定时监测血糖对指导旅行中用药非常重要。尤其要注意测量空腹、餐前和睡前的血糖。

## 注意足部卫生,防范伤口

外出旅行难免多行走,糖尿病患者应选择合适的鞋子,必须穿袜子,以避免一些划伤和蚊虫叮咬。每天晚上用温水洗脚,检查足部是否有伤口,包括脚趾中间也需要掰开查看。若发现伤口,一定要及时处理。

## 药物和用品,宜带双倍分量

准备足够的药物及备用



品,最好准备平常用量的两倍,包括胰岛素、口服药物、血糖仪、试纸条、酒精棉签、针头等。旅途中若在飞机或者车上的行程时间较长时,糖友应多起身活动,

以免发生下肢静脉血栓,另外,飞机上空气较干燥,为防止脱水,应多补充白开水,避免因血液黏稠度高,增加脑中风的几率,但切勿补充果汁。

## 喝水会中毒致癌?那你喝对了吗?

一日之计在于晨,虽然我们一天中要饮用7-8杯水,但清晨的第一杯水尤其重要。但是,很多人对于这杯水却了解不多,甚至常常喝错。下面我们聊聊晨起后第一杯水,该怎么喝。

### 喝隔夜水、蒸锅水、千滚水会中毒、致癌?

这些水其实都是白开水,有的是存放时间长,有的是反复煮沸。传言这些水里亚硝酸盐很多,喝了会引起中毒,严重的甚至意识丧失、死亡,而且亚硝酸盐还致癌。

久存、久沸、反复蒸馏的确可以让水里的部分硝酸盐转变为亚硝酸盐,但水里的硝酸盐本身含量很低,煮沸也不可能让硝酸盐凭空增加,能转化为亚硝酸盐的就更少。

至于水里的亚硝酸盐致癌的说法也有点夸张,亚硝酸盐本身其实并无致癌性,转化为亚硝胺类物质才致癌,而转化需要很多前提条件,不是沸水就能生成。

万物皆有毒,关键在剂量。网传的中毒症状是将亚硝酸盐当成食盐造成的食物中毒,常发生在餐饮单位或集体食堂,一般导致中毒需要200毫克以上。而水里的亚硝酸盐很少,即使是反复煮沸或蒸锅水每升也只有100多个微克,少说得喝1吨水才能达到亚硝酸盐中毒的量。

### 应该选喝什么水?

(1)矿泉水。真正矿泉水是好的,具有一定的保健作用。但有的矿泉水所含矿物质不成比例,则不一定好。特别是有的矿泉水实际是人工将纯净水中加入几种矿物质微量元素,很难保证自然正常比例,可能还会缺少某些需要的微量元素,应选择正宗品牌水饮用。

(2)纯净水(蒸馏水、太空水),把所有有害无害的物质、元素都去掉了。若饮用及烧饭全用纯净水,水中各种微量元素都没有了,长此以往,可能会有潜在危害。老人及小孩不宜长期饮用。

(3)再过滤的自来水。从水厂处理过的自来水,再经过水管网及水箱到水龙头的水,最好还是使用简便、经济的活性炭净化器再过滤后使用。

日常用水也应注意。早上放掉一夜水管中的死水。饮用水可先放几个小时再用(但不宜超过一天)。开水一般煮沸3分钟,不要煮沸过久,反复煮沸及暖瓶中存了几天的水都不宜饮用。

因此,从健康的角度来看,一般喝30℃以下的温开水最好。



## 无花果有啥营养

无花果,它的外表同它的名字一样不引人注意,但味道却美味可口,被誉为“21世纪人类健康的守护神”。

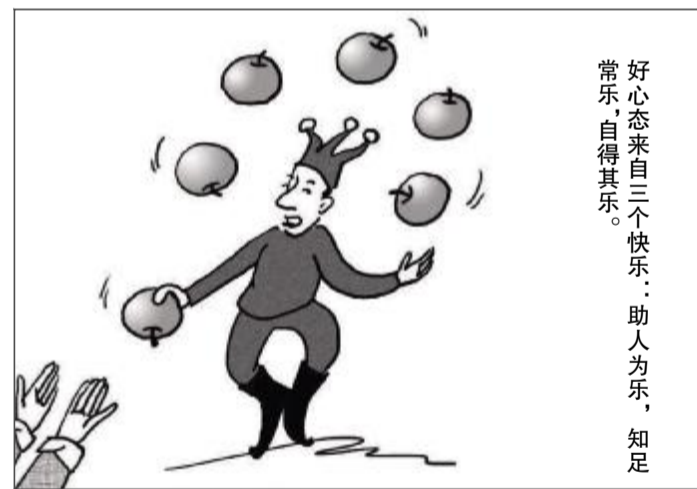
健胃助消化。无花果营养丰富。含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等。可帮助高蛋白高脂肪食物的消化吸收、增强食欲、润肠通便。对于现在大鱼大肉吃得过多的人来说,适量吃无花果对身体有好处。

辅助降血糖。无花果含有大

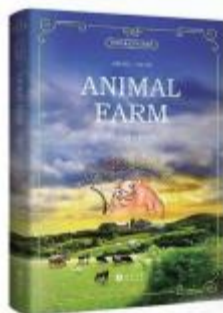
量果胶,吸水膨胀后能吸附多种有毒有害的化学物质,并排出体外,可净化肠道、促进有益菌繁殖、调整肠道菌群失调、恢复胃肠道微生态平衡等作用,并且还能辅助降低血糖和胆固醇。

利咽消肿。无花果中所含没食子酸、绿原酸、丁香酸等。无论煎水服还是研末外用,都有消肿、止痛作用,对急性咽喉炎、咽喉疼痛当有一定辅助治疗效果。

无花果采收时,充分成熟的呈紫红色或绿色,果肉柔软,内部多籽呈小粒状。但因其种植的土壤、气候不同,外形、口味会略有不同,但在营养价值上并无太大差别。无花果鲜果和无花果干。鲜无花果洗净后可直接掰开吃,不过脾胃虚寒的人群要少吃,因为这种水果性寒。鲜无花果脱水后制成无花果干,易保存。



## 推荐书单作品简介



### 内容简介:

该作讲述农场的一群动物成功地进行了一场“革命”,将压榨他们的人类东家赶出农场,建立起一个平等的动物社会。然

## 《动物庄园》

而,动物领袖,那些聪明的猪们最终却篡夺了革命的果实,成为比人类东家更加独裁和极权的统治者。该作被公认为反乌托邦政治寓言。

推荐理由:作者所真切感受到的是,所谓的平等、自由实在是有限的、相对的、短暂的。一群动物力图打破旧秩序,本应冲出牢笼,但又跳入了另一个陷阱,不平等是不变的结局。《动物庄园》里最令人恐惧

的还是那句话,那被篡改的只剩下一条的戒律:所有动物一视平等,但有些动物比其他动物更加平等。当“平等”也有高低贵贱之分时,所谓的平等不过是一句自欺的谎言,所谓的自由也就成为了彻头彻尾的笑话,卑微的平民唯有在困境中沉默挣扎。

