

# 节后血糖狂飙？ 糖友别慌，中医专家助你平稳降糖

记者 刘威

过春节期间亲朋团聚，吃喝难免放纵，再加上作息被打乱、懒得动，不少糖友节后测血糖时，都会被化验单上飙升的数字吓一跳。其实，春节之后的血糖波动，大多是“饮食+作息+运动”三重失衡导致的，属于暂时性波动，如果能及时调整，就能慢慢回归平稳。那么，春节后如何科学稳血糖？一起来听听银川市中医医院内分泌科主任汪燕燕为糖友们支招。



资料图片

## 1 节后血糖升高，错在生活节奏被打乱

很多糖友节后发现血糖升高了，就特别紧张，其实不用过分焦虑。春节期间的血糖波动，大多不是病情突然加重，而是生活节奏被打乱的暂时现象。汪燕燕具体进行了分析。

**饮食失衡：**春节期间，高油高脂、高糖高碳水（糕点、含糖饮料、精米白面）摄入过多，蔬菜、杂粮吃得少，导致葡萄糖吸收过快，血糖自然就飙升了。

**作息紊乱：**春节期间，晚上熬夜娱乐、早上睡懒觉，会打乱身体的生物钟，影响胰岛素的分泌节律，哪怕饮食和平时一样，血糖也会偏高。

**运动 deficit：**过年期间久坐不动、缺乏锻炼，身体代谢变慢，多余的糖分无法及时消耗，只能堆积在血液里，导致血糖居高不下。

**重点提醒：**如果节后连续3天监测空腹血糖 $>7.0\text{mmol/L}$ 、餐后2小时血糖 $>11.1\text{mmol/L}$ ，且伴随口渴、多饮、多尿、乏力等症状，一定要及时就医，避免血糖长期偏高损伤血管、肾脏等器官。

## 2 饮食先调整：吃对了，血糖才能稳降

节后控糖，第一步就是把紊乱的饮食拉回正轨。不用饿肚子，只要会“换着吃、选着吃”，血糖就能平稳下降。汪燕燕送给糖友以下几点饮食建议。

**主食换一换，杂豆占一半：**可以把精米白面（白米饭、白面条、馒头）换成杂粮杂豆饭——比如糙米、燕麦、藜麦、红豆、绿豆和大米混合煮，杂豆占比不低于50%。杂豆富含膳食纤维，能延缓葡萄糖吸收，避免餐后血糖骤升。

**蔬菜要多吃，吃肉选瘦的：**每天蔬菜摄入量不低于500克，优先选绿叶菜（菠菜、芹菜、油麦菜）、菌菇类（香菇、木耳），烹饪方式最好选清炒、水煮、凉拌，少放油盐；肉类选瘦肉（牛腱子、鱼肉、去皮鸡肉），每天摄入量控制在100克以内，避免吃肥肉、动物内脏。

**戒掉“隐形糖”，多喝水：**远离糖果、糕点、含糖饮料（可乐、果汁、奶茶），“无糖食品”大多含代糖，过量摄入也可能影响血糖；每天喝1500~2000毫升温水，促进代谢，帮助排出体内多余糖分，切忌用茶水、咖啡代替温水。

## 3 作息要规律：睡好觉，血糖更可控

春节期间，亲人团聚，一些糖友往往会熬夜晚睡。但你可能不知道：熬夜会直接拉高血糖。因为胰岛素的分泌高峰在夜间，熬夜会直接抑制胰岛素分泌，胰岛素分泌“不给力”了，就会导致空腹血糖升高。

建议节后尽快恢复规律作息，最好能在晚上11点前入睡，早上7~8点起床，每天保证7~8小时的睡眠；睡前1小时远离手机、电脑（蓝光会影响睡眠质量），可以泡泡脚、听听轻音乐，帮助入睡。糖友还要避免早上睡懒觉，以免生物钟被打乱，影响血糖。

## 4 身体动起来：运动是天然降糖药

节后缺乏运动，身体代谢变慢，糖分就会越积越多。运动是最安全、最有效的“天然降糖法”，但一定要循序渐进，从低强度运动开始，切忌急于求成（比如突然高强度运动，容易受伤）。

**入门运动，适合久坐不动的人：**每天散步30~40分钟，速度以“不喘、能正常说话”为宜，饭后1小时运动最佳（比如晚饭后散步，能有效降低餐后2小时血糖）。

进阶运动，适合

有运动基础的糖友：散步1周后，可换成快走、慢跑、太极拳、广场舞，每天30分钟，每周坚持5~6天。

汪燕燕还提醒，糖友运动时应随身携带少量糖果、饼干，如果运动中出现头晕、心慌、出汗，应立即停止运动，及时补充糖分。如果糖友血糖 $>16.7\text{mmol/L}$ ，建议暂时不运动，避免诱发糖尿病酮症酸中毒。另外，运动后还应及时补水，不要马上洗澡。

## 5 血糖勤监测：心中有数，控糖不慌

节后是血糖波动高峰期，血糖监测是控糖的“眼睛”，因为血糖监测便于糖友根据血糖变化及时调整饮食、运动方案。

**● 每天监测2~4次血糖：**包括空腹血糖（早上起床，未喝水、未吃饭）、餐后2小时血糖（从吃第一口饭开始计时），如果血糖波动较大，可加测睡前血糖（晚上10点左右）。

**● 做好血糖记录：**把每次的血糖值、饮食情况、运动时长记录下来，方便后续找规律。这些记录也能在复诊时给医生提供参考。

**● 不要自行调药：**正在服用降糖药、注射胰岛素的糖友，血糖再高，也不要自行加药。如果监测发现连续3天血糖控制不佳，应及时就诊内分泌科调整用药方案。

### 小贴士

#### 吃饭换个顺序，也有助于稳血糖

对于血糖偏高的糖友来说，想要餐后血糖更平稳，调整吃饭顺序也是一个简单又有效的小方法。

建议大家按照这个顺序进食：先吃蔬菜，再吃肉、蛋、豆制品等蛋白质食物，最后再吃主食。先吃蔬菜可以增加饱腹感，其中的膳食纤维能延缓糖分吸收；再吃蛋白质类食物，让血糖上升更平缓；最后吃米饭、面条、杂粮等主食，摄入量自然减少，餐后血糖就不容易快速升高。

另外，糖友吃饭时最好细嚼慢咽，一餐时间保持在15~20分钟。