

# 运动睡眠篇

过节时的山珍海味、鸡鸭鱼肉、推杯换盏、迎来送往等特殊情况容易导致血糖波动较大、并发症突发，加上冬季寒冷，更是雪上加霜。

## 【运动】

对于平时就要坚持运动的糖尿病患者，春节期间更应该加强运动！

### 1. 选择适合春节的运动项目

春节期间，亲朋相聚，一起跳个舞，既锻炼身体也增进感情。但要注意节制，不可跳舞时间过长，一般与平时的锻炼时间相当为宜，也不要跳过于激烈的舞蹈，如街舞等。有糖尿病足的糖友是否可以跳舞，要得到专家的评估和指导。当然，逛公园、庙会也是比较适宜的运动。非常规运动如冰上运动尽可能不要涉足，因为不同运动方式对足部肌肉的要求和压力分配不同，除非经过专家的特殊评估和指导。

### 2. 春节运动的最佳时间

春节期间，我国大部分地区还是严冬季节，糖尿病人运动的最佳时间一般是上午9~11点；下午2~4点。清晨通常是人体在一天中血糖最低的时间，再加上空腹，此时运动容易出现低血糖反应，尤其是注射胰岛素或口服磺脲类降糖药物的糖尿病患者。另外，静卧一夜之后，血液的粘度增加，老年糖友的血管收缩功能差，对气温下降的适应能力较差，容易引起心绞痛、心肌梗死、脑出血、脑血栓等危急情况的发生。所以，糖友们一定要在两餐之间运动，餐后、喝水后运动是最好的选择。

### 3. 运动前检测血糖

春节期间，多方面的原因导致血糖容易波动，因此，糖友运动前一定要检测血糖，血糖过高或过低都不适合立即运动，否则适得其反，容易造成糖尿病急症的发生。

### 4. 强调运动前的热身

春节期间气温较低，体表的血管遇冷收缩，血流缓慢，韧带的弹性和关节的灵活性降低，因此，糖尿病患者运动前需做些适当的准备活动，以避免肌肉、韧带的拉伤或扭伤。

### 5. 室内运动也无妨

俗话说“瑞雪兆丰年”，春节下场大雪可是一年的好兆头，但雪后的路面容易结冰，路面有时就是冰面，户外活动时容易滑到，造成骨折等严重损害。此时，糖友们的运动可以改在室内进行，以免发生意外。

### 6. 冬季运动也需饮水

由于冬季气候干燥，加上室内的取暖设施，使人体易于缺水。过度缺水也会影响血糖水平，因此，建议糖友们在开始运动前15分钟饮2大杯水，并且在运动期间及运动后都不要忘记适量饮水。

## 【睡眠】

春节期娱乐节目丰富，许多人看电视熬到深更半夜，甚至打牌、搓麻将也会通宵达旦迎来送往，聚会不断，频频外出游玩。虽然这些生活上的小变动对正常人没有太大影响，但对糖尿病患者而言，日常生活规律被打乱将直接导致其血糖控制难度增加。睡眠对于糖尿病友也十分重要。

### 1. 勿熬夜，减少血糖波动

晚上睡觉的时间不要太迟，最好在10点之前，而第二天早晨在6~8点之间起床，将每天的睡眠时间保持在8小时左右。即使工作需要，也尽量不要打乱睡眠规律，不要忘记按时吃药打针。

### 2. 不要睡懒觉

如果前一天晚上睡得晚，第二天早晨需要“补补觉”，但糖友最好在早晨8时之前起来，服用降糖药物或注射胰岛素并进食早餐后，再睡个“回笼觉”，这样才能尽量保证血糖不受睡眠改变的影响。