

38岁网红低血糖猝逝

专家提醒:科学饮食是预防的第一道防线

近日,知名短视频博主“阿根廷奇娜”突发低血糖不幸离世,年仅38岁。这位曾多次登上央视和新华社报道的福建籍“洋媳妇”,其猝然离世令人痛惜,也为公众敲响了关于低血糖风险的警钟。

低血糖常被人们误以为只是“饿得有点过头”,但实际上,它可能在极短时间内引发昏迷、抽搐,甚至导致生命危险,尤其在症状被忽视或处理不当的情况下。科学饮食,是预防低血糖的第一道防线。本文将围绕低血糖的典型表现、饮食管理、预防策略以及紧急应对方式进行系统科普。

低血糖有哪些典型表现

血糖是人体重要的能量来源,尤其是大脑对葡萄糖高度依赖。当血糖水平下降过快或过低时,机体首先出现一系列警示症状,通常分为三个阶段:

1. 轻度低血糖 常表现为饥饿感、心慌、手抖、出冷汗、头晕、乏力、注意力难以集中。这是大多数人最常遇到的阶段,可通过及时进食缓解。

2. 中度低血糖 若未及时干预,症状会进一步加重,如情绪反常、反应迟钝、言语不清、行为古怪,甚至出现短暂意识模糊或神志不清。

3. 重度低血糖 血糖继续下降则可引发抽搐、意识丧失、大小便失禁,严重者可能陷入昏迷甚至猝死,特别是无人察觉或急救不及时时。

特殊人群的表现可能不典型。例如,老年人常无明显自觉症状,初期仅表现为嗜睡、性格改变或类似脑卒中的症状;



儿童则可能出现哭闹、面色苍白、盗汗、夜惊等,容易被家长误解为普通情绪波动。

饮食是预防低血糖的核心手段

合理饮食是防范低血糖的重要策略。尤其对于高风险人群——糖尿病患者、节食减肥者、运动量大的人、长时间不进食者,更应注重餐次规律、食物结构合理。

1. 三餐定时定量 避免漏餐、延餐,尤其早餐不能忽视。规律饮食有助于稳定血糖曲线,降低突发低血糖的风险。

2. 选择复合碳水化合物 如全谷类、糙米、燕麦、豆类,这类食物升糖速度慢,能维持血糖平稳释放,防止骤升骤降。

3. 适量蛋白质与脂肪摄入 蛋白质可延缓胃排空速度,脂肪有助于延长饱腹感,两者搭配可提升血糖稳定性。

4. 避免极端节食或空腹剧烈运动 尤其是减肥期间,应避免长时间断食或高强度锻炼前不进食。

发生低血糖时,吃什么能急救

当感觉到心慌、出汗、乏

力等疑似低血糖症状时,首先应停止活动,立即摄入含糖食物,推荐以下应急补糖选择:

1. 含糖饮料 如葡萄糖水、含糖果汁、可乐(非无糖)等,优点是吸收迅速,适合紧急状态下饮用。

2. 纯葡萄糖片或方糖 携带方便、吸收快,是糖尿病患者常备物品。

3. 糖果或饼干 口含糖(非无糖型)、牛奶饼干等亦可暂时提升血糖。

4. 主食类 若情况不紧急,也可选择米饭、馒头、面包等富含碳水化合物的食物,但升糖速度略慢。

值得注意的是,若患者已意识模糊或昏迷,严禁喂食,以免引发误吸或窒息,应立即拨打急救电话并在条件允许时给予静脉注射50%葡萄糖溶液。

提高警惕,让“低血糖防控”走入日常

低血糖不只是糖尿病人的问题,也可能出现在任何一个节食过度、生活不规律或体力消耗过大的普通人身上。公众应树立“血糖双向关注”意识,既防高血糖,也防低血糖。

日常生活中,不妨做到以下几点:

1. 每天定时吃饭,不跳餐不延餐。

2. 运动前后,适当补充能量。

3. 工作繁忙、熬夜、饮酒后尤其警惕低血糖。

4. 外出携带少量糖果或葡萄糖片。

5. 对老年人、儿童及用药糖尿病患者加强监测和照护。

国家公共营养师 虞静文

吃对食物,助你科学养肝

春天是养肝的黄金季节,中医讲“春属木,木旺养肝”,这个时候食物如果调理得当,不仅能改善体质、气色红润,对全身健康也大有裨益。

多吃绿色,肝脏最开心

绿色食物最能“通肝气”。春天里像空心菜、菠菜、芹菜、莴苣这些绿叶菜,不仅清新可口,还有疏肝养肝的作用。比如菠菜就有滋阴平肝、助消化的功效,炒一炒或煮成蛋花汤都很好。再加上豆芽、韭菜、荠菜这些带“春意”的食材,更能激发阳气,帮你扫走肝郁情绪。

蛋白质补起来, 肝细胞修复更带劲

肝脏每天都在帮我们排毒、代谢,自己也需要“修补”。优

质蛋白质就像是肝细胞的修复材料。瘦肉、鱼、鸡蛋、大豆制品都是不错的选择,每天适量摄入,对肝脏再生特别重要。

茶饮养肝,越喝越通畅

一些“药食同源”的食材也非常适合春天保养肝脏。比如枸杞、菊花、玫瑰花,不仅可以泡水喝,还有疏肝理气、明目安神的功效。每天泡一壶,既暖身又养肝,心情也会更平稳。

别给肝脏添堵,油腻辛辣要避开

这个时候要少碰烧烤、火锅、炸鸡这些“重口味”。太油

太辣的食物会加重肝脏的解毒负担,让本该轻松舒畅的春天变成“负重前行”。想养肝,就别让它太辛苦。

吃得合理,肝才不累

最后,春季养肝讲究“有节制”。无论再好的食材,也别暴饮暴食。饮食搭配要均衡,荤素合理,清淡适口,才能让肝脏维持在一个轻松运转的状态。

湖南省中西医结合医院

急诊科 刘文利

指导专家:主任 主任医师

龙华君

维生素过期了, 还能吃吗?

打开一瓶维生素,你可能会注意到瓶身上印着“最佳食用期”。很多人疑惑,一旦过期,是不是就不能吃了?其实,不必太紧张。

过期不等于有害,只是效力变弱

维生素不像牛奶那样会“坏掉”,过期后一般不会对身体造成直接伤害。它们主要的问题是随着时间推移,效果会慢慢减弱。也就是说,吃下去不一定有害,但也不一定还那么管用。

大多数维生素在正确储存的情况下,可以保持2年左右的效力。液体、油脂类或含益生菌的产品则更容易降解,保存时间也更短。

服用前,先看“气色”

虽然吃过期维生素一般没大问题,但如果发现它有以下变化,就别再吃了:

1. 有异味、发霉或变色;
2. 瓶内受潮结块;
3. 药片表面发黏或破损;
4. 如果它看起来或闻起来“不太对劲”,那就扔掉吧,别犹豫。

怎么储存,才能延长“寿命”

维生素怕潮、怕热、怕光。储存时记住三点:

1. 放在阴凉干燥处,比如食品储藏柜。
2. 避免阳光直射。
3. 不要放在浴室或潮湿环境中。

过期维生素怎么处理

别随手丢进垃圾桶,避免小孩或宠物误食。推荐处理方式:

1. 与咖啡渣或泥土混合
2. 装进密封袋后再丢弃

无论保质期内还是过期后,补充剂永远不能代替一顿均衡的饭。更不能代替医生的建议。如果你正在怀孕、哺乳,或在给孩子补充维生素,最好先咨询专业医生。

兰瓶

血管里长了斑块?

饮食上做好这四点,让你“化斑于无形”

随着体检的普及,越来越多的人在检查中发现自己的血管里出现了动脉斑块。别急,这并不意味着马上有大病,但如果不注意生活方式,斑块可能继续变大,增加心脑血管疾病的风险。想要控制甚至缩小斑块,饮食调整是关键。

健康饮食四大重点

1. 多吃新鲜蔬果

每天吃够500克蔬菜、250克水果,水果要选择低糖品种,如苹果、柚子、猕猴桃等,避免吃太多高糖水果(如香蕉、荔枝)。

2. 多吃粗粮和高纤维食物

控制碳水化合物的摄入,减少精米白面。推荐吃全谷物、燕麦、红薯、豆类等,这些食物富含可溶性膳食纤维,有助于降低血液中胆固醇的吸收。

3. 多吃深海鱼类

深海鱼如三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼富含欧米伽-3脂肪酸(EPA和DHA),有助于抗炎、护血管,建议每周吃2~3次,最好选择清蒸、炖煮等少油的做法。

4. 少吃高脂高热量食物

避免肥肉、动物内脏、动物油等高脂肪食物,少盐少糖,控制总热量摄入,预防超重肥胖。

戒烟限酒,不能忽视

吸烟和酗酒都是加速斑块形成的重要因素,即使你饮食再健康,也可能被这两大坏习惯“拉后腿”。尽量做到不吸烟、不喝酒,远离二手烟同样重要。

如洁