

## 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，吃什么能救急

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，但升糖速度较慢。

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：

- 每天定时吃饭，不跳餐不延餐。
- 运动前后，适当补充能量。
- 工作繁忙、熬夜、饮酒后尤其警惕低血糖。
- 外出携带少量糖果或葡萄糖片。
- 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

## 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：

- 有异味、发霉或变色；
- 瓶内受潮结块；
- 药片表面发黏或破损；
- 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：

- 放在阴凉干燥处，比如食品储藏柜。
- 避免阳光直射。
- 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：

- 与咖啡渣或泥土混合
- 装入密封袋后再丢弃

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

## 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解得当，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，油腻辛辣要避免

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