

一份血糖超标的体检报告 成为他改变生活方式的“转折点”

5个月后身体状态迎来质变

今年5月,62岁的吴先生拿到体检报告时,心里咯噔一下——空腹血糖 9.1mmol/L。“我每年都坚持体检,以前血糖一直正常,从来没这么高过,当时就吓了一跳。”他反复确认报告上的数字,最担心的就是:“该不会得了糖尿病,以后要终身吃药吧!”

这份超出预期的体检结果,成了他改变生活方式的“转折点”。在朋友的建议下,吴先生找到了宁波大学附属第一医院内分泌科励丽主任和医院的体重管理中心。



吴先生最近的餐食。受访者供图

1 一个月减重7公斤,却被营养师喊停

励丽看完报告和相关检查后,给出了明确答案:“你的情况如果不加以控制,就要长期吃药了,但是现在通过科学的生活方式干预,大概率可以不依赖药物控制血糖。”随后,双方定下了为期3个月的“健康管理协议”,核心目标清晰明确:控制血糖、优化体重,同时保住老年人

容易流失的肌肉。

当时的吴先生,身高171厘米左右,体重76公斤,BMI(身体质量指数)达25.9,属于“轻度超重”。“当时励丽建议我的理想状态是把体重降到66公斤,我当时还犯嘀咕,这么大年纪了,减重哪有那么容易?”没想到经过一个月

的坚持,体重直接降到69公斤。当他兴奋地把结果反馈给励丽和营养师时,却收到了“暂停减重”的建议:“励主任说我年纪大了,BMI降到23就进入健康区间了,再瘦反而容易流失肌肉,接下来重点改成维持体重,比一味减重更重要。”

2 健康管理竟然“反常识”,一天还能吃5餐?

吴先生的健康管理,最关键在于“吃”。“以前哪懂什么升糖快慢,觉得吃饱、吃顺口就行。”吴先生说。励丽和营养师团队给他定制了一套“反常识”的饮食方案,每一条都精准针对他的旧习惯:进食顺序彻底颠倒,先吃蔬菜,再吃蛋白质,像是鸡蛋、鱼虾、去皮瘦肉等,最后吃碳水,尤其要以粗粮为主。主食全面替换,把白米白面换成荞麦面、蒸南瓜、红薯、玉米,但每天总量必须控制;零食坚决戒断,沙琪玛、饼干这类高糖

高油的东西碰都不能碰,如果饿了就加份低糖水果或一两片粗粮饼。

为了严格执行上述的饮食方案,吴先生特意买了个不锈钢饭盒,每天三餐做好后,都会拍照上传到打卡系统,由营养师进行评估。在励丽的科普下,吴先生还慢慢摸索出了适合自己的“加餐技巧”,中午饭后要是嘴馋了,就吃个苹果垫一垫;晚上运动后,担心凌晨会低血糖,睡前2小时就吃两片粗粮饼作为晚加

餐。

吴先生有运动习惯,但以前总觉得“步数越多越健康”,每天动辄走一两万步。当励丽了解了他的运动习惯后,立刻给出了调整建议:“中老年人每天走七八千步就够了,走太多反而可能伤膝盖,还得加上抗阻运动,防止肌肉流失。”听从建议后,吴先生重新制定了运动计划:早餐后半小时、晚餐后半小时内各走30分钟左右,有空的时候就在家加练哑铃,做些肌肉训练。

3 健康的生活方式,比吃药还管用

前段时间,吴先生去欧洲旅游,整整15天,他也没中断自己的健康管理。“那边餐饮肉多菜少,我就尽量先吃蔬菜,没有蔬菜就提前买个苹果垫肚子;哑铃带不了,就每天早晚在酒店附近走路锻炼。”旅游回来称重时,他发现体重不仅没反弹,还维持得很稳定,“心里一下子就踏实了,知道自己能把健康管理好。”坚持了几个月,这些饮食和运动习惯已经成为吴先生的生活常态。

如今,距离开始健康管理已经5个多月,吴先生的身体状态迎来了质的飞跃:体重稳定在69公斤左右,空腹血糖降到了5.7mmol/L,糖化血红蛋白也恢复正常;BMI稳稳维持在23,刚好落在健康区间,“肌肉没流失,走路也比以前有劲,整个人精气神都不一样了。”

“以前总觉得退休了就该享清福,吃吃喝喝不用计较,现在才明白,健康才是真福气。要是真

得了糖尿病,这不能吃那不能吃,做什么都不痛快。”吴先生笑着说,“孩子不用我们操心,趁身体好多出去看看,比啥都强。”他至今记得励丽的提醒:“生活方式管理看着平常,真做好了,比吃药还管用。甚至很多早期的糖尿病患者,在长期稳定地保持健康生活方式后,是可以实现缓解的。”

记者 任诗好
通讯员 刘雪霏

失明老人 一周三次做血透 暖心医护联合各方 接力护送

每周三次,在宁波市第九医院血液净化中心,一场温暖而固定的爱心接力总会准时上演——出租车在医院门口停稳,保安快步上前,拉开车门,小心翼翼地搀出一位手持盲杖的老人;护士长随即从大厅赶来,搀扶着他上楼做治疗……年近八旬的郑老伯独居、失明,又罹患尿毒症。这条本该充满艰辛的血透之路,因为一群白衣天使的守护,变得畅通而温暖。

郑老伯有多年糖尿病史,罹患尿毒症已有5年多时间。尽管疾病缠身,他生活尚能自理,还喜欢跳舞,坚持规律血透。然而3个月前,因糖尿病引发的视网膜病变,导致老伯视力急剧下降,只剩一点光感。老伯以前都到市区做血透,自2024年宁波市第九医院开出血液科后,家住洪塘鞍山村的他就转到九院来了,路近了很多,也很方便。

该院血液净化中心主任厉旭光介绍,面对郑老伯的困境,九院血液科的医护人员联系上郑老伯所在鞍山村村干部,对方爽快地承担起帮他预约出租车的任务;车辆到达医院后,保安早已等候在门口,将他从车门引至保安室休息;护士长上班时,会到保安室“签收”,一路搀扶、引导,将郑老伯安全送达血透病床;治疗结束,医护人员为他叫好出租车,并反复叮嘱司机安全送达,厉旭光的手机也因此成了“调度热线”。

这段路,郑老伯每周要走三次。每一次,都重复着这套看似繁琐却无比精准的流程。血透结束后,若他出现低血糖,护士会默默端来热饭热菜;平日里,大家“老郑、老郑”地叫着,像家人一样唠着家常。

从2024年第九医院血液科开科至今,郑老伯在这里治疗已一年有余。在这家医院,他找到了一个没有血缘却充满温度的“家”。这条血透路,因一群人的守护,虽坎坷,却始终被爱与责任稳稳托住。

记者 程鑫 通讯员 郑诚 文/摄

