



身体糖化拉警报! 糖尿病引发心血管 疾病风险高5倍

资深艺人龙邵华演技精湛,年近70岁的他一向保持精瘦的身材,号称每天做40下伏地挺身,因为长年患有糖尿病,所以太太帮忙准备清淡便当。但日前却意外传来他恐因糖尿病引发心肌梗塞而猝死的消息,令人震惊。全台约有150万糖友,其发生心血管疾病风险是正常人的5倍,不可不慎。尤其,建议糖君子一定要戒烟,降低“心肌梗塞”风险!

“糖化色素”超标,死亡率比一般人多5倍

台中茂盛医院家医科吕昀珊医师表示,长期患有糖尿病却没有按时回诊监控血糖,可能随时发生心血管疾病、中风或猝死的憾事。糖尿病的控制包含:药物监控、生活

形态、饮食控制、运动,每一项都不能偏废。一旦发现罹患糖尿病之后,其实病人的胰脏功能只有正常人的1/2,光靠饮食控制是不够的,一定还要服用药物、定期追踪血糖指数,才能得到良好的控制。而且,糖尿病在后期会出现代谢不良,甚至是暴瘦的情形,所以光看体重是不能代表什么。

监测血糖中的“糖化色素”是重要的指标,从“糖化色素”还能预测病人未来罹患心血管疾病的风险,糖化色素若高于10以上,则其死亡率是一般正常人的5倍以上,不可不慎!

台湾约115万高龄长者罹患糖尿病,引发心血管疾病高居10大死因第1名

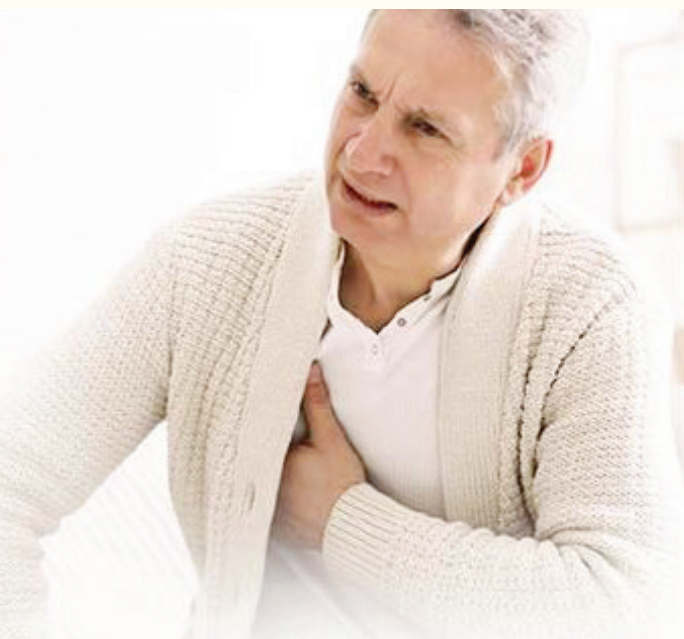
统计台湾109年前10

大死因中,心血管疾病排名第1(心肌梗塞、中风等),该病最常因为三高(高血糖、高血压、高血脂)等慢性病所引发,所以,糖尿病高居10大死因的第5名,也可预料。吕医师说,台湾罹患糖尿病的人口突破230万人,65岁以上的糖尿病人口占半数,估计高达115万人,即每100人就有10人是糖尿病患者,其中5人是长者。

除此之外,另有590万人是处在糖尿病前期而不自知,且国内出现患者“年轻化”的趋势,20岁以下糖尿病患者人数在过去10年来大幅增加4成,显见台湾人不论老少,身体糖化引发疾病的状况已经严重拉警报!但是,只要初患病者能把握前

華人健康網

身體糖化拉警報!
糖尿病恐傷「心」



10年的治疗黄金期,好好服药、监控血糖,就能延缓胰岛素的寿命,好让胰岛素正常分泌。

抽烟提高心肌梗塞风险,糖尿病患者务必戒烟

吕昀珊医师表示,很多患者以为抽烟跟糖尿病没什么关系,其实大错!因为抽烟会提高心肌梗塞的风险,不论烟瘾有多大、多小,一天是抽1



婆媳之间的相处



儿媳妇写给婆婆的一封信,却要拱手送给另一个女人,我只求你能做到一个媳妇基本的孝道,就被说成恶婆婆似的,也不想我儿子的收入全都被你拿去置装,我连拿点养育成本回来就被嫌成倚老卖老。说真的,我心里很不平衡。

信中说:婆婆,在我与你儿子结婚之前,你在我的生命中只是一个陌生人。我的生命来自我的父母。我今天的身心、学历、知识、能力、教养、待人、处世,全都是来自我父母的传承,没有一分一毫来自你。

我不明白,为何结婚后,我活了二三十年的岁月全部必须归于零,成为你家的人?我无异议,可是要听从你家的话,说真的,我心理不能平衡。

没想到的是,婆婆回信了!

媳妇,我一直在想,你对我到底有什么意义?你只不过是我儿子的老婆,在你们相识之前,你在我的生命中根本没有任何意义。

我把毕生心力奉献给我的儿子,今天我儿子的学历、成就、能力、待人、处世之道理,都是来自我的传承,你既没教育他一分一毫,却尽是享受他的丰功伟业。所以我不懂,为何你一嫁进我家之后,我养了二十多年的心血全都付之一炬,然后变成必须做个没有抱怨、没有脾气的婆婆,欣然接受你存在的事实。

我养了这么多年的儿

子,却要拱手送给另一个女人,我只求你能做到一个媳妇基本的孝道,就被说成恶婆婆似的,也不想我儿子的收入全都被你拿去置装,我连拿点养育成本回来就被嫌成倚老卖老。说真的,我心里很不平衡。

所以如果妳正和我儿子逛大街、看电影时,妳得感谢我以及我过去多年的付出;如果妳正靠着我儿子的肩膀,像个小鸟般享受在他保护下的安全感时,妳得感谢我把儿子教育的那么好。如果妳不知道感激那就算了,但妳也不应该挑拨我和儿子之间的关系,极力想从我身边带走我的儿子,然后还一副和公婆住在一块有多委屈似的。这简直是得了便宜还卖乖。

还有,虽然妳白天有工作,表面上是经济独立,但妳别忘了,妳现在住的是我辛苦十多年买下的房子,就连你们小孩的生活照顾也全都必须靠我,妳赚的钱只是供妳自己及妳的娘家,根本与我、与这个家无关。所以我不能忍受妳会赚钱就好像很了不起,理所当然的不帮忙家务,不照顾小孩,用家里的水电煤气却又一副应该的表情,而我向儿子拿点生活费又有微词,还得看妳的脸色,岂有此理!

我又没跟妳拿,也不需要妳养,更没吃过妳煮过的半顿饭,我可以尊重

妳不适应这个家,但是不能让妳破坏这个家原有的秩序。所以我现在要跟妳开诚布公地讲清楚、说明白:房子是我买的,妳若想住在这个家就必须帮忙家务。当然,你们若想搬出去,绝对没问题,只是在你们有能力之前,请尊重这个家,别把它当成旅馆。还有希望你们在花钱的准则上有一把尺度,不要满嘴想搬出去,却又不时的在花钱。

以后我儿子若是拿钱给我,请妳不要在一旁摆脸色,因为我从不过问妳拿了多少钱回娘家。妳只是我儿子的老婆,你们的关系也只有短短几年,不会有未来都不知道,却百般挑剔我这个婆婆,若是有人挑剔妳母亲,妳心理又会舒服吗?妳母亲又能达到多少要求呢?

所以,以后煮饭时间一到,请主动出现,不要只会窝在房间里等我喊吃饭,因为这是妳身为太太与母亲应该做的,而不是年迈的婆婆要来伺候你们一家三口!还有,我的衣服向来习惯用手洗,所以不用劳烦妳,不过妳也不要连操作个洗衣机都不会,只会用撒娇来催我儿子做事。

当我有病痛要去看医生,想请我儿子提早下班带我去,也请妳不要摆一副好像我是个多病多麻烦的老太婆,因为总有一天妳也会老。总而言之,我儿子孝顺我是应该的,而妳,我不敢奢望得到妳的孝敬,只希望妳别把我儿子的心带走。

妳应该看了很多新闻,现在都已经是“家务劳给”的年代,我既没有向妳索取薪水,却又帮妳打理好一切,让妳安心上班,做到这样,妳该偷笑了!

最后,回这封信给妳,妳一定会觉得错愕连连,但是人与人之间是互相尊重的,我对妳便是以

这样的基础去相处,如果妳不能同样尊重我的感受,就算我会看妳是晚辈的份上退让几分,但是我还是要把底限说清楚。

妳说“现代女性要大胆地声张女权”,但是我要求妳!妳不是我女儿,我对妳也没有任何亏欠,对妳我已经发挥最大的容忍与尊重,其

他需要学习的地方是在你一边。媳妇,若要我尊重你,请你也尊重别人。经上说:“你们要彼此相爱”(约翰福音 15:12 上)。

人生感言

做人,别玩心眼和套路。
人这一辈子,
最贵的是品行,最好的是良心;
没有人品和良心的人,
再优秀也不招人待见,
再厉害也不会珍惜。
做人要多一些真诚,少一些套路。
不要仗着自己聪明,
把身边的人给玩弄;
谁都不傻,只是不想和你计较罢了;
玩大了,惹祸上身;
玩久了,众叛亲离。
堂堂正正做人,坦坦荡荡做事;
永远不要昧着良心,
不要利用别人的真心,
不要伤害人的情谊。

“既然蒙召,行事为人就当与蒙召的恩相称。”
~以弗所书4章1节~