

缓解焦虑 控制血糖

健康科普

在现代社会,压力早已成为每个人生活中的常客。这些无形的压力不仅会使人情绪低落、失眠焦虑,还可能在不自觉中侵袭身体的代谢系统。近日,《自然》杂志发表的一项研究报告指出,大脑中一个负责处理情绪的区域——内侧杏仁核,竟然能通过一条“神经专线”连接肝脏,会把压力直接转化为血糖升高,长期下来可能大大增加患Ⅱ型糖尿病的风险。

Ⅱ型糖尿病风险与情绪脑有关

医学研究人员发现,大脑中存在着一个能把压力和血糖升高联系起来的回路。在压力环境下,这条从杏仁核到肝脏的回路会自然地产生能量爆发。当引入慢性压力和高脂饮食时,该回路的输出受到干扰,表现为肝脏产生过量的葡萄糖。长期血糖升高会导致高血糖症,并增加罹患Ⅱ型糖尿病的风险。

这是研究人员首次描述大脑内侧杏仁核(杏仁核中负责对压力作出反应的特定区域)与肝脏葡萄糖生成之间的联系。这项在动物模型上进行的研究代表了一种针对糖尿病的新方法,并揭示了压力作为糖尿病和死亡率上升的重要驱动因素的作用。

迄今为止,大多数研究都集中在下丘脑和脑干如何调节血糖上。这些区域是大脑中维持稳态的区域,控制着饥饿、口渴和消化等。而这次研究发现,与情绪相关的杏仁核也控制着血糖,这是一个重大



(资料图片)

的思维转变。

长期焦虑压力大,控糖难度会翻倍

很多人认为控制血糖只需管住嘴、迈开腿,然而却忽略了情绪这个“隐形推手”。实际上,情绪波动可能让血糖像过山车一样起伏。此前,多项科学证据表明,长期焦虑、压力甚至会导致糖尿病患者控糖难度翻倍。

英国糖尿病在线教育论坛对500多名患者进行的调查显示,78%的患者认为他们的病情与严重的生活事件(如亲人突然亡故)、持续紧张的人际关系或意外变化的社会关系(如长期与配偶或同事关系不和)、突发的自然灾害(火灾、地震)等有关。

研究表明,长期处于高压环境下的糖尿病患者,体内皮质醇水平持续高于正常范围,血糖波动幅度明显增大,糖化血红蛋白水平也显著升高,这意味着他们的血糖长期控制情况较差。

此外,Ⅱ型糖尿病患者对压力的反

应与健康者相比,也截然不同。一项研究发现,Ⅱ型糖尿病患者要花更长的时间才能从应激事件中恢复过来。当健康人遭遇应激事件时,在发生了血压、血糖升高,心率加快等反应后,恢复正常需要90分钟,而Ⅱ型糖尿病患者则在90分钟后仍无法恢复正常。

心理减压,控制情绪也是控糖手段

对于糖尿病患者来说,长期的疾病管理本身就不易,压力的到来还会加重病情。那么,糖尿病患者该如何科学地管理压力、缓解焦虑呢?

适度运动

运动已被发现是一种有效的压力缓解工具,还可以改善胰岛素敏感性和葡萄糖代谢。如散步、慢跑、练瑜伽、打太极拳等运动,能够促进身体分泌内啡肽等神经递质,这些物质被称为“快乐激素”,可有效改善心情,缓解压力。

深呼吸与冥想

每天抽出10至15分钟,找一个安静舒适的地方坐下或躺下,闭上眼睛,慢慢

地吸气,让空气充满腹部,再缓缓呼气,感受身体的放松。也可以进行冥想练习,专注于自己的呼吸或一个特定的意象,排除杂念,减轻焦虑情绪。

培养兴趣爱好

重拾或培养一项兴趣爱好,如绘画、练书法、听音乐、养花等。当专注于喜欢的事情时,注意力会以疾病和压力上转移,沉浸在兴趣带来的乐趣中,缓解心理压力。

社交倾诉

多与家人、朋友交流,分享自己的感受。也可以加入糖尿病患者互助小组,与有相同经历的人互相鼓励、交流经验,获得情感支持和心理安慰。

除了以上方法之外,饮食和体重管理在控制压力和血糖水平方面也可以发挥至关重要的作用。如高糖和精制碳水化合物的饮食会加剧压力和葡萄糖代谢,而高纤维、全谷物和健康脂肪的饮食有助于减轻压力和改善血糖控制。

(董超)

健康教育

地质灾害是指在自然或者人为因素的作用下形成的,对人类生命财产造成损失的、对环境造成破坏的地质作用或地质现象,包括崩塌、滑坡、泥石流等类型。地质灾害避险应把握三个紧急撤离的原则,即隐患点发生强降雨时要紧急撤离、接到暴雨蓝色及以上预警要紧急撤离、出现险情或对险情不能准确研判时要紧急撤离。

遭遇滑坡,首先要保持冷静,迅速环顾四周,向较为安全的地段撤离,不能顺着滑坡体滑动的山坡跑,应向滑坡的两侧跑。当处在整体快速移动的滑坡体上但又来不及跑离时,要原地不动或抱住大树等物体。遇滑坡逃离时,切记不要顾及个人财物。

遭遇崩塌,如果身处崩塌影响范围一定要绕行;如果处于崩塌体下方,应迅速向两边逃生,越快越好;如果感觉地面震动,也应立即向两侧稳定地区逃离。

遭遇泥石流,不要沿沟谷上下跑,应向沟谷两侧山坡或高地跑,快速离开沟道、河谷地带。不要在土质松软的斜坡停留,以防斜坡失稳下滑,也不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下方。泥石流发生时,越高的地方越安全。

发生地震时,避险原则是伏地、遮挡、抓牢。感到地面震动时,立即就近卧倒在地,在桌子下、床下躲避,双手抓住旁边的固定物防止身体滑动。不要擅自跑动,否则容易被震落的建筑装饰物砸伤。

震后迅速撤离到安全地点。住高楼者,不要跳楼,不要使用电梯。撤离到室外后,要避开高大建筑物、立交桥、电线杆、广告牌等。震后不要立即返回建筑物内,以防余震发生。

如果地震被埋,要坚定生存信念,寻找和开辟脱险通道,保存体力,不要大喊大叫,可用砖头、铁器等有规律地击打管道或墙壁发出求救信号,尽量寻找和节约食物、饮用水,设法延长生命,等待救援。

震后救护伤员时,要立即清理口鼻异物,保持呼吸道通畅;对出血部位及时止血、包扎;对骨折部位进行固定。

发生地质灾害和地震时如何自救互救

■下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第66条解读——“发生洪涝灾害时,选择正确避险方式,会自救互救”,敬请关注。



禁烟控烟
健康你我

h@ibo 海博科技
TECHNOLOGY 网络安全运营商

护航数字未来 铸就安全基石

专业实力,定义安全新标杆

江西省海博信息科技有限公司成立于2018年,是国家高新技术企业,江西省网络安全领域领军企业。公司深耕信息系统集成、信息安全运维、风险评估与应急处理等领域,持有信息系统安全运维、安全集成、风险评估、应急处理资质认证(CCRC)、SM信息系统集成等权威资质,并通过ISO 27001、ISO 9001国际标准体系认证,是江西省工信厅、赣州市委网信办等政府单位遴选的网络安全应急技术支撑单位。



技术领航,7×24小时守护安全

海博科技汇聚行业顶尖技术团队,拥有百余名专业认证工程师,覆盖网络安全、数据安全、人工智能+等全链条领域。7x24小时应急响应,全天候技术保障,快速处置安全威胁。拥有13项发明专利和10项软件著作权,自主研发招商数字化平台、MSS安全托管平台、攻防实战靶场等核心产品,形成从监测预警到防护的闭环安全体系。

网络安全运营,覆盖千行百业

作为国家高新技术企业,海博科技服务网络辐射江西全省及周边省、市,累计为近500家党政机关、医疗、教育、金融、能源等企业提供定制化安全解决方案。

产学研融合,培育安全新力量

海博科技携手浙江大学嘉兴研究院、江西理工大学、江西环境工程职业学院等高校,共建“网络空间安全学院”,通过创新实践与实战教学,为江西省输送高素质网络安全人才,助力赣南智慧城市建设与数字经济发展。

未来愿景,引领安全新纪元

海博科技以“成为国内一流网络空间安全企业”为目标,未来10年将聚焦十大前沿领域,致力于突破网络空间安全运营、人工智能生态治理、数据要素市场等关键技术,打造自主知识产权的安全生态,为数字中国建设保驾护航!



海博科技——您的网络安全战略伙伴!

合作热线:18270707230 地址:江西省赣州市章贡区橙香大道嘉福大厦5楼

国家网络安全
宣传周
China Cybersecurity Week

2025年9月15日-9月21日

没有网络安全 就没有国家安全

2025年国家网络安全宣传周



赣州市融媒体中心 宣