

# 我们要怎么做才能预防高血糖

□孙前进

众所周知,血液中葡萄糖的浓度通常被称为血糖,空腹血糖正常值在6.1毫摩尔/升以下,餐后两小时血糖正常值在7.8毫摩尔/升以下,如果高于这一范围,称为高血糖。高血糖本身并不可怕,因为人体能够通过大调节系统确保血糖保持平衡,短期血糖高对人体不会产生严重影响,但是长期高血糖将会对人体产生很多危害,会引发多种疾病,以及并发症,严重的话还会导致死亡。因此,我们如果平时发现身体出现高血糖,千万不要大意,要及时去排查,进行预防和治疗。对于高血糖患者来说,在平时的生活中要注意控制血糖,避免长期高血糖引起的并发症。

## 高血糖对身体的危害

### 危害神经系统

神经系统并不只是接收、输出信息的部位,高血糖患者长期血糖增高会引起神经细胞内的糖醇出现堆积,而慢性高血糖则会增加高血糖对血管和神经系统的损害,并直接导致神经细胞的营养不良和功能障碍性变化,进而引起心脑血管系统病变、周围神经疾病,以及慢性神经病变的出现和进展。

### 危害代谢系统

高血糖会导致机体产生各种问题,人体内的脂肪及蛋白质也会产生问题。其中由于血糖过高而引起的最普遍的病症就是高渗性昏迷,大量葡萄糖随尿液流失,从而产生高渗透性的利尿效应,如情况严重时会导致大量水分从细胞内向细胞外转化而造成细胞内脱水,经细胞脱水处理后引起大脑机能障碍甚至昏迷。

### 危害免疫力

如果长期处于高血糖状态下,血液里的葡萄糖虽然浓度很高,但是大部分只能随尿排泄,不能很好地被人体吸收和分解,直接导致了糖原、蛋白质,以及脂肪的缺乏,长时间下去会导致消瘦、乏力,对免疫系统有极大的危害。

## 如何预防高血糖

### 多吃杂粮

高血糖患者更适合多吃粗杂粮,代替米、面等主食,如南瓜、燕麦、薏仁等,因为这些食物中富含膳食纤维,还包含多种微量元素,对降低血糖起到了很好的作用,是糖尿病患者理想食品。

### 少吃糖和甜食

预防高血糖,日常饮食中应定量进餐,少吃多餐,尽量少吃或禁用含糖食物,如糖果、糕点、果酱、甜饮料等。糖尿病患者除了要控制甜食的摄入量外,还要减少高脂、高热量、高胆固醇的食物摄入量,如花生、核桃、芝麻、瓜子,以及动物内脏等,每日烹调油可用植物油代替,尽量不吃或少吃动物油类。

### 增加活动量或进行更多的运动锻炼

糖尿病患者可以通过锻炼更好地利用葡萄糖,实现控制血糖水平的目的。每天都要有一定量的运动,如每天餐后半小时后步行20分钟,以增加热量的消耗,减轻体重。控制血糖除了饮食之外,还要经过合理的运动锻炼,对于预防高血糖疾病才会起到显著

的功效。

到目前为止,糖尿病一般是可以控制,但还不能彻底治愈。高血糖患者应努力降低血糖,以免并发症发生,要通过积极的手段把血糖控制到达标水平,同时通过长期坚持良好的饮食习惯、生活习惯来控制血糖水平,从不同角度入手预防糖尿病并发症。

(作者供职于济源市第二人民医院)

# 关于儿童贫血的那些事

□袁梦

贫血是指单位容积中红细胞或血红蛋白低于正常水平。贫血的发生可能是由于造血本身机制不好,或者是造血原料不足,或者是血液的消耗过多,还有可能是因为其他一些疾病的影响导致的贫血。最常见的贫血类型就是缺铁性贫血。

## 如何判断儿童是否发生了贫血

一般贫血患儿的口唇、脸色、指甲下的皮肤会变得比较苍白或者会有类似发黄的表现,皮肤黏膜的颜色变化在口腔黏膜和眼睑结膜非常明显发黄,还有毛发颜色发黄;儿童贫血后造血器官也会有反应,会出现肝、脾、淋巴结肿大,外周血中有核红细胞和幼稚粒细胞;还会出现一些其他的全身反应比如反应迟钝、神经精神异常、易怒、智力和运动发育落后,以及不规则肢体震颤等神经系统疾病,食欲不振、恶心、腹泻、腹胀等消化系统疾病。但是准确的方法是到医院检查血常规,通过医疗手段确定儿童是否贫血,并且还能够及时得到治疗。

## 如何预防贫血

由于儿童的贫血类型大多是缺铁性贫血,这类贫血主要与饮食营养的关系非常大。在日常生活中注意加强饮食营养均衡,慢慢给孩子添加辅食,增加辅食的量和种类,避免饮食因素造成贫血;适当补充钙、铁、锌等微量元素,特别是补铁非常有利于预防贫血的发生,对于轻度贫血的孩子也有一定的治疗作用。如果已经出现明显的贫血

则需要配合药物进行治疗,防止进一步加重;如果还是不放心的话可以定期去医院体检,便于及早发现、及时治疗。家长也要正确认识儿童贫血,主动学习儿童贫血的相关知识,在小儿发生贫血时也能及时发现以预防贫血的发生。

## 儿童贫血怎样才能治好

小儿贫血是儿童常见病的疾病,通常情况下儿童贫血需要先确定这个孩子贫血的根本原因,才能进行有效治疗。如果是缺铁性贫血则需要调整饮食、补铁及治疗导致缺铁的原发病;如果是药物溶血性贫血,则需要立即停止接触引起溶血的药物,更换其他药物配合治疗。贫血一般使用铁剂、维生素C、维生素B<sub>12</sub>或者叶酸、肾上腺皮质激素、环孢素等药物进行治疗,不同的药物所针对的是贫血类型不同。故儿童贫血要及到正规的医院进行诊断,确定贫血的根本原因,在医生指导下结合儿童的年龄、病情严重程度等因素,选择适合孩子的治疗方案。在配合病因治疗时,还需要加强对患儿的护理,预防感染。如果患儿失血过多需要输入红细胞进行及时抢救,对于合并其他疾病的患儿就需要特别注意每次输注量与速度。如果是贫血严重或是遗传因素导致儿童贫血的,还需要进行造血干细胞移植手术或者脾切除手术。

(作者供职于河南省人民医院儿科)

# 关于帕金森病,你需要知道哪些护理技巧

□苏娜娜

帕金森病在临床中又被称为震颤麻痹,是一种易发于中老年人群的一种疾病,该病发生后会对正常的生活和工作产生严重的影响,预期寿命也会明显减少。目前,针对帕金森病的治疗手段主要包括药物、外科手术,这些治疗手段只能延缓疾病进展,保证日常生活的质量,但不能根治疾病。大量研究发现,随着时间的推移,药物治疗效果会越来越差,所以针对帕金森病患者在积极治疗的同时提供优质的

## 心理护理

对帕金森病患者来说,加强心理对保证其生活质量至关重要。每个帕金森病患者存在不同的心理问题,因此对于不同的心理问题我们要采取不同的心理干预措施。一部分患者患病后整天闷闷不乐对生活失去了信心,这

时需要家属给予充分的家庭关怀,帮助其快速走出阴影;还有一部分患者认为自己得了不治之症,针对一些治疗措施严重缺乏依从性,这时要不断提醒患者通过积极治疗可以显著改善症状,使其获得较高的生活质量,另外还可以告知患者通过积极的治疗才能使自己更好完成自己的愿望,这样能够可以最大程度提升患者的依从性。

## 饮食护理

由于疾病的限制帕金森病

患者的活动量相对较少,导致胃肠的消化功能变弱,所以大多数帕金森病患者的消化功能都不是太好。针对帕金森病患者的饮食首先要保障易消化的特点,不仅要关注饮食的种类,还要控制进食的餐量;另外要注意避免过多的摄入脂肪,同时又增加优质蛋白的摄入,平常要适当多吃一些蔬菜和水果,如香蕉、苹果、芹菜、菠菜等,有助于患者消化的同时还

能增加对药物的吸收。

患者的活动量相对较少,导致胃肠的消化功能变弱,所以大多数帕金森病患者的消化功能都不是太好。针对帕金森病患者的饮食首先要保障易消化的特点,不仅要关注饮食的种类,还要控制进食的餐量;另外要注意避免过多的摄入脂肪,同时又增加优质蛋白的摄入,平常要适当多吃一些蔬菜和水果,如香蕉、苹果、芹菜、菠菜等,有助于患者消化的同时还

能增加