

如何平衡血糖与口腹之欲

□蒋 青

对于众多“糖友”来说,平衡血糖与口腹之欲是一项日常挑战,但并非不可攻克。通过科学的饮食规划,能够稳定血糖水平。那么,如何让糖尿病患者的餐桌同样丰富多彩,满足患者所需呢?

认识“甜蜜”的负担

糖尿病与血糖
糖尿病——这个在现代社会越来越普遍的慢性疾病,给许多人的生活带来了“甜蜜”的负担。这里的“甜蜜”,是指由于体内胰岛素分泌不足或功能障碍,导致血糖(即血液中的葡萄糖)无法正常代谢,从而使得血糖水平持续升高的病理状态。

对于糖尿病患者来说,控制血糖是日常生活中的一大挑战。因为血糖过高不仅会引起多饮、多尿、体重下降等典型症状,还可能导致各种严重的并发症,如心脑血管疾病、视网膜病变、糖尿病肾病等。因此,糖尿病患者需要时刻关注自己的血糖水平,并通过饮食、

运动、药物等多种手段来控制血糖。

事实上,只要掌握正确的饮食原则和方法,糖尿病患者同样可以享受美味佳肴,拥有丰富多彩的饮食生活。

掌握“甜蜜”的智慧

糖尿病饮食原则
总量控制,结构均衡 糖尿病饮食的首要原则是总量控制。患者需要根据自己的身高、体重、活动量等因素,计算出每日所需的热量总量,并据此安排每餐的食物种类和数量。同时,还要保证饮食结构的均衡,摄入适量的碳水化合物、蛋白质和脂肪,以满足身体的基本需求。

低GI饮食,稳定血糖 GI(血糖生成指数)是衡量食物对血糖影响程度的重要指标。低GI食物在胃肠道中停留时间长,吸收率低,引起的血糖波动较小。因此,是糖尿病患者患者的理想选择。常见的低GI食物包括全麦面包、燕麦、豆

类、蔬菜等。

控制盐糖摄入量,预防并发症 过量的盐和糖不但会加重糖尿病,还会导致(如高血压病、高脂血症)等一系列健康问题。为了维护健康并防止这些潜在的问题,糖尿病患者需要严格监测日常饮食中盐糖的摄入量。

建议糖尿病患者在日常烹饪中,选用低钠的替代品来替换传统食盐,减少盐分摄入量。同时,应该尽量避免高糖分的食品,例如甜点、糖果、及含糖量高的饮品等。

增加膳食纤维摄入量,改善肠道功能 作为一种人体无法消化的碳水化合物,膳食纤维在维持消化系统平衡中扮演着关键角色。增加膳食纤维的摄入量不仅可以缓解患者的便秘,还能有效降低血液中的脂质水平,并有利于控制血糖波动。特别是对于糖尿病患者来说,多食用高纤维食品(如全谷物、蔬菜等),对于糖尿病患者的饮食

管理来说非常重要。通过饮食调整,不仅能够促进肠道健康,还可以辅助管理血糖水平,对糖尿病患者的健康产生积极影响。

享受“甜蜜”的生活

美食与糖尿病人的和谐共处
精心设计菜单,丰富饮食选择 糖尿病患者并不需要完全放弃自己喜欢的食物。通过精心设计菜单,他们可以在控制血糖的同时,享受各种美食。例如,可以将高糖、高脂肪的食物替换为低糖、低脂的替代品;采用蒸、煮、炖等健康的烹饪方式代替油炸、煎炒;适当添加香料和调味料来增加食物的口感和风味。

定时定量进餐,避免暴饮暴食 定时定量进餐有助于维持血糖的稳定。糖尿病患者应尽量遵循固定的饮食时间表,并在每餐中控制食物的摄入量。同时,避免暴饮暴食可以减少血糖的剧烈波动,有利于病情的控制。

结合运动治疗,提高生活质

量 运动是糖尿病治疗的重要组成部分。适度运动可以帮助消耗多余的热量,降低血糖水平,改善胰岛素抵抗等。糖尿病患者应根据自己的身体状况选择合适的运动方式和强度,如散步、慢跑、游泳等。结合运动治疗,糖尿病患者可以在享受美食的同时,保持健康的体魄。

定期监测血糖,及时调整饮食方案 定期监测血糖是糖尿病患者管理病情的重要手段。通过定期检测空腹血糖、餐后血糖等指标,患者可以及时了解自己的血糖水平,并根据检测结果调整饮食方案。又可以避免血糖过高或过低带来的风险。

只要掌握正确的饮食原则和方法,结合适当运动和定期的血糖监测,糖尿病患者完全可以在控制血糖的同时,享受美食的乐趣。

(作者供职于广西壮族自治区平乐县中医医院)

冠心病是一种常见的心血管疾病,是由于冠状动脉狭窄或阻塞引起的心肌缺血和缺氧所导致。冠心病患者需要注意日常护理和保健,以减轻症状、降低风险并提高生活质量。

合理饮食

合理饮食是冠心病患者日常护理的重要方面。

控制脂肪摄入量 患者应避免食用高脂肪、高胆固醇的食物,如猪油、黄油、动物内脏等。建议每天的总脂肪摄入量不超过总热量的30%。

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维可以帮助个体降低血液中的胆固醇水平,建议每天摄入25克~30克的膳食纤维。

限制盐的摄入量 患者应控制每天的盐摄入量,建议不超过6

冠心病患者的日常护理

□张 英

克。

适度运动

适度运动是冠心病患者日常护理的另一个重要方面。运动可以帮助改善心血管系统的功能,提高心肌的耐受力,并有助于降低血压和控制体重。建议患者进行以下运动。

有氧运动 如快走、慢跑、游泳等,建议每周进行至少150分钟的有氧运动。

瑜伽和太极 这些轻度运动可以帮助缓解压力和焦虑,并提高身体的灵活性。

戒烟限酒

吸烟和饮酒是引发冠心病的危险因素之一,患者应戒烟限酒。**戒烟** 吸烟会导致血管收缩,加重心肌缺血和缺氧的程度。患者应尽快戒烟。

限酒 患者应限制每天的饮酒量,男性每天不超过25克酒精,女性每天不超过15克酒精。

心理保健

减轻压力 患者应尽量避免过度工作和精神压力,保持良好心态。**睡眠充足** 患者应保持充足的睡眠,建议每天睡眠7小时~8小时。

定期检查

冠心病患者应定期进行身体检查,以及心血管系统的监测和评估。建议每年进行一次体检,包括血压、血脂、血糖、心电图等检查。如果身体出现胸痛、气短等症状,应及时就医。

药物治疗

抗血小板药物 如阿司匹林、氯吡格雷等,可预防血栓。

降脂药物 如他汀类药物,可降低血脂水平。

β受体阻滞剂 可减缓心率,降低心肌耗氧。

钙通道阻滞剂 可扩张冠状动脉,增加心肌血流量。

紧急情况处理

冠心病患者在出现紧急情况时,如胸痛、气短、晕厥等,应立即就医。在等待救护车到达之前,可采取以下措施。

停止活动 患者应立即停止活动,避免加重症状。

放松心情 患者应尽量放松心情,保持平静。

舌下含服硝酸甘油 患者可以舌下含服硝酸甘油,以扩张冠状动脉,增加心肌血流量。

总之,冠心病患者的日常护理和保健非常重要,患者应养成健康的生活习惯,按时服药,定期检查,并在出现紧急情况时及时就医。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院)

呵护鼻腔健康,享受清新呼吸

□蒲瑞清

大家都知道,呼吸是人类生存所必需的基本生理功能之一,然而,随着环境污染和生活节奏的加快,如何保持鼻腔健康成了一个日益重要的话题。鼻腔出现问题不仅会给我们带来不适感,还可能影响我们的工作和生活。

了解鼻腔健康的重要性

鼻腔是人体呼吸系统的入口,可以过滤空气中的灰尘、花粉、细菌、病毒等有害物质,同时也可以将空气加温和加湿,保护我们的肺

部免受伤害。因此,保持鼻腔的健康对于我们的整体健康非常重要。

保护鼻腔健康的方法

保持鼻腔清洁 每天早晚用温水轻轻清洗鼻腔,可以有效去除鼻腔内的污垢和积聚的细菌、病毒。也可以选择使用生理盐水或生理性海水鼻喷剂进行冲洗,帮助清除鼻腔内的异物和分泌物,不要挖鼻孔,

揉鼻动作要轻柔,避免过度刺激。**保持鼻腔湿润** 干燥的鼻腔容易引起不适感,在比较干燥的季节

或者比较干燥的环境中,可以考虑使用鼻腔喷雾剂(如生理性海水)来增加鼻腔的湿度,可以有效缓解鼻腔黏膜干燥,增加舒适感。

使用时,只需将喷雾剂喷入每个鼻孔中,然后轻轻按压鼻翼,让药剂均匀分布在鼻腔内,这样可以使鼻腔湿润,减少不适症状,提高舒适度。

避免过度使用药物 有鼻塞、喷嚏等不适症状时,需要在专业医生指导下合理使用药物,避免过度用药。因为长期使用含有

药物成分的鼻腔喷剂、滴剂,不仅会导致身体对药物产生依赖性,而且还会造成鼻腔黏膜损伤。

避免过度清洁 我们需要保持鼻腔的清洁,但是过度清洁也并不是一个好的习惯,过度清洁会刺激鼻腔黏膜,改变鼻腔局部环境,引起更多的鼻腔问题。因此,我们需要适度清洁,保持鼻腔的正常功能。

增强身体抵抗力 除了以上的方法,适度运动也是保持鼻腔健康的重要方法之一。规律的有氧运

动,如慢跑、快走、游泳、骑自行车等,能够改善全身血液循环,增加肺活量,提高机体免疫力,增强鼻腔黏膜乃至全身的抗病能力,更好地保持身体健康。

通过以上介绍,我们了解了呵护鼻腔健康的重要性以及一些简单实用的方法,保持鼻腔的清洁和湿润,避免过度使用药物和鼻腔过度清洁,是保持鼻腔健康的关键。

(作者供职于山东省淄博市中心医院)

心肺复苏术:拯救生命的关键

□李红新

在现代医学中,心肺复苏术已成为一项非常重要的急救技能。作为医务人员,掌握这项技术不仅意味着专业素养的提升,更是对生命的尊重和拯救。本文将详细介绍心肺复苏术的基本知识、操作方法以及注意事项,帮助护士们更好地掌握这项拯救生命的关键技能。

心肺复苏术的概念

心肺复苏术是一种紧急抢救技术,主要针对心跳骤停的患者。当心跳骤停发生时,患者的心脏无法有效泵血,导致大脑及其他器官缺氧,如不及时救治,将导致生命危险。此时,心肺复苏

术的实施成为非常重要的抢救环节。

心肺复苏术的操作流程

评估现场环境安全 在进行心肺复苏术之前,首先要确保现场环境安全,避免对患者造成二次伤害。

判断意识与呼吸 呼叫患者并观察其是否有意识、自主呼吸及脉搏。如无反应,立即进行心肺复苏术。

胸外按压 将患者仰卧于硬质平面上,以掌根放置于两乳头连线的中点,进行有节奏的按压。按压深度5厘米~6厘米,频率为每分钟100次~120次。

开放气道 在按压的同时,需保持患者的气道通畅。用仰头举颏法或推举下颌法开放患者的气道。

人工呼吸 捏住患者鼻孔,对患者进行吹气两次,每次吹气持续1秒以上,使胸廓隆起。

循环 按照30次按压和2次人工呼吸的比例进行5个循环的抢救,直到患者恢复意识或专业救援人员到达。

注意事项

及时性 一旦发现心跳骤停的患者,应立即进行心肺复苏术。在心肺复苏术开始前,对患者进行评估是非常重要的。在某些情况下,如明显胸外伤或溺水等,直

接进行心肺复苏术可能有害。在这些情况下,首先进行初步的急救措施如解除气道梗阻、排出呼吸道积液等是必要的。

正确的操作方法 掌握正确的操作方法对于心肺复苏术的效果非常重要。正确的按压深度和频率是保证血液有效循环的关键。同时,开放气道和人工呼吸也是必不可少的步骤。在进行人工呼吸时,应注意避免过度通气和吹气时间过长等问题。这不仅不能起到有效的通气效果,还可能加重患者的病情。

配合使用自动体外除颤器(AED) 在公共场所,如机场、火

车站、商场等,应配备AED。这种设备可以通过电击除颤来帮助患者恢复心脏的正常节律。作为医务人员,应熟练掌握AED的使用方法,以便在需要时能迅速为患者进行除颤救治。

心肺复苏术作为一项紧急救治措施,对于挽救生命具有重要意义。因此,医务人员应不断提高自身技能水平,确保在遇到紧急情况时能够迅速、准确地采取救治措施,为患者的生命安全保驾护航。

(作者供职于山东省聊城江北水城旅游度假区朱老庄镇卫生院)

骨科手术后的卧床护理

□温连玲

骨科手术后的卧床护理是非常关键的,其中重要的挑战之一是预防压疮。压疮是因为长时间压迫皮肤和软组织而引起的严重损伤,对患者的康复和生活质量造成严重影响。下面,我们将介绍骨科手术后的卧床护理中,预防压疮发生的重要方法和注意事项。

保持皮肤清洁和干燥

卧床患者需要特别注意保持皮肤的清洁和干燥。湿润的皮肤更容易受到压力的损害。因此,使用软毛刷轻柔地清洁皮肤,并确保在特定部位(如臀部、脊椎骨、肘部等)应用适当吸湿材料来抑制皮肤表面的潮湿。

定期翻身和位置变换

经常翻身是预防压疮基本的方法之一。骨科手术后的患者常常需要长时间卧床休养。因此,护理人员需要定时帮助患者翻身,改变体位,减少长时间同一部位受压的可能性,从而降低压疮的风险。

使用合适的床垫和护理垫

选择合适的床垫和护理垫非常重要。对于骨科手术后的患者,应选择适合的医用床垫,例如气垫床垫或减压床垫,以减轻对皮肤的持续压力。同时,在需要的部位使用护理垫也是一种很好的方式,可以减少患者身体局部的压

力。

观察皮肤和红班

护理人员应经常检查患者的皮肤,特别注意压力敏感部位是否有红斑和其他异常情况。一旦发现红肿或破损,应及时报告医生进行处理,以避免进一步损伤和感染。

定期评估和记录

进行定期的皮肤评估和记录也是预防压疮的必要措施之一。护理人员应该定期检查患者的皮肤情况,特别是易受压部位,如肘部、坐骨突等处;同时记录皮肤的变化、损伤情况和疾病进展,及时采取相应的护理措施,并与医生

沟通,以便调整护理方案。

营养支持和水分补充

患者营养状况直接关系到皮肤组织的健康和抗压能力。因此,骨科手术后的卧床患者需要获得充足的营养支持,包括高蛋白饮食和维生素补充。此外,保持充足的水分摄入量也对皮肤健康非常重要。

合理使用辅助护理器具

在进行骨科手术后的卧床护理时,可以使用一些辅助护理器具来减轻对患者特定部位的压迫。例如减压垫、轮椅、护理垫等均可以在一定程度上帮助减轻压力,预防压疮。

急性肾衰竭是指患者肾脏功能在短时间内急剧下降,导致体内废物和水分不能正常排出,可能引发尿毒症等严重并发症。对于急性肾衰竭的患者,及时的抢救和专业的护理非常重要。

急性肾衰竭的抢救

当出现急性肾衰竭时,需要立即进行抢救。以下是急性肾衰竭的抢救方法。

及时就医 一旦出现急性肾衰竭的迹象,如尿量减少、恶心呕吐、呼吸困难等,应立即前往医院就医。早期诊断和治疗对于改善预后非常重要。

生命体征监测 急性肾衰竭患者需要密切监测生命体征,如血压、心率、呼吸等,以便及时发现和处理异常情况。

维持体液平衡 急性肾衰竭患者容易出现体液失衡,需要密切监测尿量、体重变化,并遵医嘱补充适量的水分和电解质。

药物治疗 根据病情,医生会给予患者利尿剂、抗生素等药物治疗,以帮助缓解症状、保护肾功能。

肾脏替代治疗 对于严重的急性肾衰竭患者,需要进行肾脏替代治疗,如血液透析、腹膜透析等,以清除体内的代谢废物和多余水分。

急性肾衰竭的后续护理

急性肾衰竭患者在度过危险期后,仍需要进行后续的护理,以促进康复。以下是急性肾衰竭的后续护理方法。

生命体征监测 定时记录患者的血压、脉搏、呼吸频率及体温,观察是否有感染或其他并发症的迹象。准确记录每小时及每天的尿量,尿量减少可能是肾功能恶化的早期指标。

保持水电解质平衡 根据患者的尿量和血管内容量状态调整补液量,避免过度补液造成心脏负担或水肿。特别是钾和钠的水平,高钾血症需要及时处理。

饮食护理 根据患者的病情和医生的建议,制订合理的饮食计划。患者应遵循低盐、低脂、低磷、高蛋白的饮食原则,同时保证足够的水分摄入量。

药物管理 避免肾毒性药物,尤其是非甾体抗炎药,对于肾功能减退患者,根据肾功能状况调整药物剂量。

活动与休息 根据患者的病情和医生的建议,合理安排工作与休息时间。患者在康复期间应注意避免过度劳累,以免加重肾脏负担。

预防感染 感染是急性肾衰竭常见的并发症之一,患者应遵循医生的建议,采取预防感染的措施,如保持室内空气流通、避免接触感染患者等。

控制原发病 对于可能导致急性肾衰竭的原发病,如糖尿病、高血压病等,患者应积极控制和治疗。通过控制原发病,可以降低急性肾衰竭的发病风险。

综上所述,急性肾衰竭是一种紧急情况,需要及时抢救和治疗。在后续护理中,患者和医务人员应密切配合,遵循医生的建议和治疗方案,加强监测和护理措施,促进患者康复。同时,预防急性肾衰竭非常重要,建立健康的生活方式和积极控制原发病是预防急性肾衰竭的关键措施。

(作者供职于山东省曹县人民医院)

口腔卫生的护理方法

□赵中圆

口腔卫生对于我们的身体健康非常重要,而日常的口腔护理更是不可忽视。当我们关注到口腔健康时,不仅是为了美观,更是为了身体的整体健康。

认识口腔卫生的重要性
口腔是食物进入人体的首个通道,也是我们呼吸的重要途径。因此,保持口腔卫生对于预防各种口腔疾病,如牙周病、龋齿等具有重要意义。同时,口气清新也能提升个人形象,增强自信心。

日常口腔护理的要点

刷牙 每天至少刷牙两次,分别在早晨和晚上。每次刷牙时间不少于三分钟,确保每颗牙齿的外表面和内表面都得到充分清洁。选择软毛、小头的牙刷,避免对牙龈造成损伤。同时,使用含氟牙膏,增强牙齿的抗龋能力。

牙线 除了刷牙,牙线也是日常清洁牙齿邻面、去除牙菌斑的有效工具。每天至少使用一次牙线,特别是对于牙间隙较大的人群。正确使用牙线可以有效预防邻面龋。

漱口 饭后及时漱口,去除食物残渣和部分细菌。可以选择用茶水、淡盐水或漱口水漱口。但要注意,不要使用过于频繁,以免破坏口腔内的酸碱平衡。

定期口腔检查 每半年到一年进行一次口腔检查,及早发现并处理口腔问题。**保持良好的饮食习惯** 少食甜食,少喝碳酸饮料,多食用富含钙质和维生素的食物,以增强牙齿和骨骼健康。

戒烟 吸烟是导致口腔问题的重要因素之一,戒烟有助于维护口腔健康。**保持充足水分摄入** 多喝水不仅可以保持身体健康,还能保持口腔湿润,预防

口腔卫生的日常护理是保持口气清新、预防口腔疾病的关键。通过养成良好的生活习惯、选择合适的护理工具、定期进行检查等措施,我们可以有效保护自己的口腔健康。同时,针对不同人群的特殊情况,还需采取相应的护理建议。让我们从现在开始,注重口腔卫生。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县临濮中心卫生院)

急性肾衰竭患者的抢救与护理