

糖尿病肾病患者的饮食指南

□ 韩利梅

糖尿病肾病是糖尿病患者较常见的并发症之一。随着糖尿病的影响，肾脏逐步受到损害，肾功能逐步下降，最终可能导致肾功能衰竭。因此，合理调整饮食结构，对控制糖尿病肾病的进展非常重要。

减少膳食中蛋白质的摄入量 糖尿病肾病患者应严格控制每日蛋白质的摄入量，以减轻肾脏的负担。高蛋白饮食会增加肾小球的滤过率，能够进一步加重对肾脏的损害。因此，患者应选择低蛋白饮食，每日蛋白质摄入量应根据个体情况及医生建议进行调整。一般来说，糖尿病肾病患者每日蛋白质摄入量应控制在每公斤体重0.6克~0.8克。此外，还应避免摄入高蛋白食物补充剂。

选择优质蛋白质 糖尿病肾病患者应在医生和营养师的指导下，制订适合自身情况的蛋白质摄入计划。在减少蛋白质摄入量的同时，糖尿病肾病患者还应选择优质蛋白质，确保身体必需氨基酸得到足够的供应。优质蛋白质包括鱼类、鸡胸肉、火鸡肉(无皮)、和鸡蛋清等。这些食物不仅可以提供高质量的蛋白质，还能降低对肾脏的压力。此外，优质蛋白质中的健康脂肪和其他营养成分，有助于改善人体健康状况。

蛋白质摄入量的计算 计算每日蛋白质摄入量是糖尿病肾病患者饮食管理的关键一步。首先，应确定患者的理想体重(公斤)，然后乘以0.6克~0.8克，即可得出每日蛋白质的建议摄入量。例如，一个体重70公斤的患者，每日蛋白质摄入量应控制在42克~56克，根据具体情况适当增减。患者应记录每日所摄入的食物，并利用食物营养成分表进行计算，确保每日蛋白质摄入量在合理范围内。此外，患者还应定期进行血液检测，监测肾功能和营养状况，及时调整饮食计划，以确保肾脏健康和整体营养平衡。

低糖饮食 糖尿病肾病患者应避免食用含糖量较高的食物，如甜饮料、糖果、蛋糕等，因为这些食物会导致血糖急剧升高，对肾脏造成额外负担。低GI(食物血糖生成指数)食物的消化吸收速度较慢，能够平稳地释放糖分，从而帮助患者维持血糖的稳定。全麦面包和燕麦等食物含有丰富的纤维和营养成分，有助于减缓血糖上升的速度，是糖尿病患者的理想选择。

定时定量 规律的饮食对糖尿病肾病患者非常重要，它不仅有助于维持血糖的稳定，还能降低对胰岛素的依赖，减轻肾脏的过滤压力。患者应根据专业建议，制订个性化的饮食计划，确保餐次和食物量的合理性。定时定量的进食模式，能够预防血糖的急剧波动，从而降低并发症的风险。同时，避免过度饮食，保持饮食的均衡和多样性，不仅能满足身体的营养需求，还能有效控制血糖，促进整体健康。

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维对糖尿病肾病患者来说是一种宝贵的营养素。它不仅可以帮助人体改善肠道健康，还能减缓食物在消化道中的移动速度，降低糖分的吸收速率。通过食用富含纤维的蔬菜、水果和全谷物，如菠菜、苹果、燕麦等，患者可以更好地控制血糖水平。此外，膳食纤维还能增加饱腹感，有助于控制食欲和体重，对整体健康都有积极影响。

限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入量 糖尿病肾病患者应严格控制饱和脂肪和反式脂肪的摄入量，因为这些不健康的脂肪类型不仅会增加血液中的低密度脂蛋白(LD胆固醇)含量，而且会增加患心血管疾病的风险，进而对肾脏功能造成更大的损害。患者应选择富含不饱和脂肪的食物，如鱼类、坚果和橄榄油，以改善血脂水平，保护肾脏健康。

增加不饱和脂肪的摄入量 不饱和脂肪，尤其是 ω -3和 ω -9脂肪酸，对心血管健康有益。患者可以通过食用富含这些健康脂肪的食物来改善血脂水平，如深海鱼类(三文鱼、鲑鱼)、亚麻籽油、核桃以及橄榄油。这些食物对改善胆固醇(高密度脂蛋白)水平，维护肾脏健康和预防并发症具有积极作用。

监测维生素D和钙的摄入量 维生素D对保持人体健康至关重要，特别是在支持骨骼强度和肌肉功能方面发挥着关键作用。在促进肠道对钙质吸收方面，维生素D的作用不容小觑，这对肾功能不全的患者尤为关键。由于肾脏损伤可能导致钙、磷平衡失调，进而影响骨骼健康，因此这类患者需要特别注意维生素D和钙的摄入量。建议这部分人群通过食用富含维生素D的食物，如鱼油、蛋黄以及经过强化的食品，或者通过补充维生素D来确保达到适合的水平，以此来保证骨骼和肌肉健康。

钾和磷的控制 在肾功能减退的情况下，维持体内钾和磷的平衡变得尤为关键，因为肾脏功能不全可能导致这些矿物质在体内的排泄受阻，进而引发高钾或高磷血症。因此，患者应避免食用高钾和高磷的食物，如香蕉、橙子、菠菜、坚果和奶制品。医生或营养师会根据患者的肾功能和血液检测结果，提供个性化的饮食建议，帮助患者平衡钾和磷的摄入量。

补充必要的维生素和矿物质 糖尿病肾病患者可能因为饮食限制而面临某些维生素和矿物质缺乏的风险。例如，维生素B群、维生素C和铁等营养素对于维持身体正常功能非常重要。在医生的指导下，患者应当通过饮食或使用补充剂来合理增加这些营养素的摄入。此外，定期进行血液检查是必要的，这样可以监控血液中的维生素和矿物质含量，确保摄入量适宜，防止出现过量或不足的情况。

糖尿病肾病患者在饮食管理上需要特别注意蛋白质的摄入量，控制血糖水平，并根据个人情况调整脂肪、维生素和矿物质的摄入量。通过科学的膳食规划和定期的饮食指导，可以有效延缓病情的进展，提升生活质量。同时，患者应保持积极的生活态度，与医疗团队密切合作，共同对抗疾病。

(作者供职于北京市大兴区天宫院街道社区卫生服务中心)

脐部被认为是人体的“命门”，蕴含着重要的经络和脏腑。脐灸是在脐部施以灸法，刺激经络、调和气血，调整全身功能。据记载，神阙穴作为人体的一个特殊穴位，被认为具有调整脏腑功能、平衡阴阳的作用。因此，脐灸在治疗中占有重要的地位。神阙穴，位于脐中央凹陷处，是人体十二正经脉的交会点。在中医理论中，神阙穴被视为“命门”之上的关键穴位，与脏腑的阴阳平衡、气血畅通密切相关。通过在神阙穴施灸，可以刺激脏腑功能的调整，促进气血的流通，达到阴阳平衡的目的。

脐灸神阙穴的治疗机制
调理脾胃功能 神阙穴与脾

胃相关的经络相通，通过对神阙穴的刺激，可以调理脾胃功能，增强消化吸收能力。对于溃疡性结肠炎患者，脾胃功能的调理对缓解腹泻、腹痛等症状具有积极意义。

平衡阴阳 中医认为神阙穴是调和阴阳的关键穴位，通过脐灸的方式可以促使体内阴阳失衡的症状得以调整。对于溃疡性结肠炎这类疾病，阴阳失衡往往是病因之一，平衡阴阳有助于恢复身体的自愈能力。

活化气血循环 神阙穴是气运行的关键节点，脐灸可以活化这一区域的气血循环，增强局部的血液供应。良好的血液供应有助于病

灶局部缩减，促进损伤组织的修复。**调整免疫系统** 脐部被认为是人体免疫系统的敏感区域，神阙穴的刺激可以调整免疫系统的功能，提高机体的抵抗力。这对于溃疡性结肠炎患者来说，有助于减轻炎症反应，降低复发风险。

脐灸的应用范围
伴随生活节奏的加快，阳虚体质已经成为当前危害人们身体健康的主要亚健康问题，由于阳虚体质会引发痰饮、肿胀、泄泻等疾病，因此应该注重体质改善与调整。中医药及食疗属于常用疗法，但是仅采用这一疗法无法得到最佳疗效，因此当前提倡开展脐灸治疗。脐灸作为中医疗法，主要

是在肚脐上方进行艾灸，相比其他疗法而言，脐灸治疗法操作起来简单易行，且绿色安全，不良反应较少，因此在临床上得到广泛应用。脐灸具有扶正祛邪、补肾降浊、化瘀固精、自由基清除等功能，在对阳虚体质进行治疗时，可发挥脐灸治疗的优势，实现临床疗效的提升。脐灸的临床功效及适应证非常广泛，对消化、呼吸、泌尿生殖、神经、心血管等系统均有作用，并能提高机体的免疫力，可广泛应用于一百多种疾病的调理，并可用于养生保健。

脐灸的注意事项
虽然脐灸具有诸多优点，但在进行脐灸时仍需注意以下几点。

温灸时要保持适当距离，避免过近导致烫伤。温灸后半小时内不要用冷水洗手或洗澡，以免受凉。刚吃完饭或空腹不宜灸脐，以免影响气血运行。孕妇、脉搏过快者、脐部有损伤或发炎者禁用脐灸。温灸后要适量增加饮用温开水的量，这有助于排体内毒素。【“深圳市‘医疗卫生三名工程’项目资助(SZZYSM202311010)”，英文名称:Supported by Sanming Project of Medicine in Shenzhen (No.SZZYSM202311010)】(作者供职于广东省深圳市妇幼保健院中医科)

温灸时要保持适当距离，避免过近导致烫伤。温灸后半小时内不要用冷水洗手或洗澡，以免受凉。刚吃完饭或空腹不宜灸脐，以免影响气血运行。孕妇、脉搏过快者、脐部有损伤或发炎者禁用脐灸。温灸后要适量增加饮用温开水的量，这有助于排体内毒素。【“深圳市‘医疗卫生三名工程’项目资助(SZZYSM202311010)”，英文名称:Supported by Sanming Project of Medicine in Shenzhen (No.SZZYSM202311010)】(作者供职于广东省深圳市妇幼保健院中医科)

浅谈麻醉风险与并发症

□ 陈裕中

麻醉的类型

局部麻醉 局部麻醉是通过在特定部位或区域注射局部麻醉剂，以阻滞局部组织神经，从而使患者在该区域不会感觉到疼痛。这种类型的麻醉方式常用于牙科手术、局部整形手术、外伤缝合等小型医疗程序。局部麻醉对全身影响较小，患者通常保持清醒状态。

静脉全麻 静脉全麻是通过将麻醉药物通过静脉注射直接输送到患者的血液中，使患者在手术期间类似正常睡眠，不会感觉到疼痛。这种类型的麻醉通常在日间手术或需要适当镇静的有创检查中使用。麻醉医生会监测患者的生命体征，从而调整药物的浓度和用量，确保患者安全。

气管插管麻醉 气管插管麻醉是一种提供镇静、镇痛、肌松、减少有害反射的全身麻醉方式，麻醉医生通过使用各种药物使患者处于深度麻醉状态，通过气管插管来维持患者呼吸，并同时通过各项监测来确保患者生命体征平稳。这种类型的麻醉方式通常用于大型或危重急症患者的手术，如心脏手术或复杂的外科手术。

麻醉的应用领域
麻醉广泛应用于医学领域，包括

但不限于以下方面。

外科手术 麻醉在各种外科手术中发挥着关键作用，以确保患者在手术期间不会感到疼痛，同时提供最佳的手术条件。

分娩镇痛 在分娩过程中，麻醉可以用来减轻产妇的疼痛，提供更舒适的分娩经历。

疼痛管理 麻醉技术也用于管理慢性疼痛，如腰痛、神经痛等，以提高患者的生活质量。

诊断和治疗过程 有些医疗程序，如内窥镜检查、介入放射学治疗，也需要麻醉来确保患者的舒适和安全。

麻醉医生的职责
麻醉医生是受过专门培训的医疗专业人员，他们负责管理麻醉的各个

方面。其职责包括以下几个方面。**评估患者** 麻醉医生会评估患者的健康状况、药物过敏情况和手术类型，以制订适合的麻醉计划。

选择和管理麻醉药物 麻醉医生会选择适当的麻醉药物，并确保在手术期间对其进行监测和管理，以维持患者的麻醉状态。

监测患者 麻醉医生会密切监测患者的生命体征，包括心率、血压、呼

吸率及麻醉深度等。如果患者在麻醉过程中出现问题或并发症，麻醉医生会采取紧急措施来保护患者的健康。

麻醉风险和并发症
尽管麻醉是高度专业化和安全的医学技术，但仍然伴随着一些风险和并发症。

过敏反应 有些患者可能对麻醉药物或其他相关药物产生过敏反应，导致皮肤起疹子、呼吸急促等。

术后恶心和呕吐 手术后的恶心和呕吐是常见的并发症，特别是对全身麻醉患者。

术中知晓 有时患者可能在手术期间恢复意识，感受到手术过程。

呼吸抑制 一些麻醉药物可能会导致呼吸抑制，需要监测和支持呼吸。

麻醉相关的心血管问题 麻醉药物可能会影响心血管系统，引发心律不齐或降低血压。

长期影响 一些动物实验研究结果表明，长期使用某些麻醉药物，可能与认知功能障碍等问题存在联系，但这方面的研究仍在进行中。

(作者供职于广东省前海人寿广州总医院麻醉科)

婴幼儿湿疹的病因及预防

□ 王贝贝

婴幼儿湿疹的症状与识别

湿疹俗称“奶癣”，多见于婴幼儿，常在出生后1个月~3个月内出现。随着宝宝对环境的逐渐适应和皮肤屏障功能的完善，湿疹症状会在1岁~2岁后逐渐自愈。起初，宝宝皮肤会发红、瘙痒、干燥脱屑，甚至出现红色丘疹或水泡，这些症状通常分布于面部、颈部、眉间、躯干四肢，引起宝宝哭闹不安，影响睡眠。要识别湿疹，除观察症状外，还要注意宝宝是否经常挠抓同一部位，或该部位皮肤是否红肿、鳞屑增多。一旦发现疑似湿疹的症状，家长应及时带宝宝就医，以便进行早期治疗和管理。正确地识别和处理宝宝湿疹，对减轻宝宝痛苦、促进皮肤健康恢复非常重要。

婴幼儿湿疹的预防措施
孕期调整饮食 妈妈在孕期可以通过调整饮食来降低宝宝发生湿疹的概率。尽量避免摄入可能引发过敏的食物，如海鲜、辛辣菌菇类食品等。

坚持母乳喂养 母乳中含有丰富的免疫物质，有助于提高宝宝的免疫力，降低湿疹的发生率。如果条件允

许，尽量坚持母乳喂养。

合理添加辅食 给宝宝添加辅食时，要遵循由少到多、由单一到多样的原则。避免过早摄入可能导致过敏的食物，如牛奶、鸡蛋等。

保持室内空气流通与清洁 定期开窗通风，保持室内空气新鲜。避免在室内吸烟，减少空气中的变应原。定期清洗和更换床上用品，减少尘螨等变应原的存在。

提高宝宝的免疫力与皮肤屏障功能 鼓励宝宝多参加户外活动，增强体质提高免疫力。同时，注意保护宝宝的皮肤屏障功能，避免过度清洁和频繁使用刺激性的护肤品，对易患湿疹等过敏性皮肤病的婴幼儿，衣服要选用全棉材质，避免毛绒、化纤及珊瑚绒等材质的衣服。

宝宝湿疹虽令人困扰，但它可控。了解其发病原因，合理喂养、精心护理与预防是关键，良好生活与饮食习惯对预防湿疹同样重要。家长应时刻关注宝宝皮肤状况，发现异常及时就医。

(作者供职于河南省项城市第一人民医院儿科)

了解头痛的病因与缓解方法

□ 坎坎晚

头痛的病因
睡眠不足 睡眠不足是导致头痛最为常见的原因之一。头天晚上熬夜或失眠，导致睡眠质量变差，早晨起床时容易出现头痛。

饮食不当 过量摄入咖啡、酒精等刺激性食物，容易引起血管扩张，刺激神经引发头痛。

环境因素 如坐飞机起飞时、在高原地区等，由于脑部血管扩张，可能导致血管性头痛。

头部疾病 如偏头痛、颅内感染、颅内占位性病变、脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血病变等，都可能引起头痛。

抑郁和焦虑 抑郁和焦虑等情绪问题也是导致头痛的常见原因。有研究表明，约84%的抑郁症患者存在神经性头痛的问题。

物理压迫 颅脑受到外界的压迫，如颅脑牵引、移位、伸展等，会引起头痛。

面部疾病 如耳鼻喉科等面部疾病，可能因疼痛牵引而影响头部，导致头痛。

如何缓解头痛
针对头痛的不同病因，我们可以采取以下措施进行缓解。

非处方药 如布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药，可以缓解轻度至中度的头痛。但需注意，药物使用应遵循医生的建议，避免过度使用导致药物过量头痛。

处方药 对严重的头痛或持续不断的头痛，可能需要使用处方药物，如可待因或曲马多等。这些药物需要在医生指导下使用。

冰敷和热敷 冰敷适用于感冒发热、酒后等引起的头痛；热敷有助于促进头部的血液循环，缓解神经性头痛和偏头痛。

按摩 按摩太阳穴、风池穴、百会穴等穴位，可以缓解头痛。按摩时需注意力度和节奏，避免用力过度。

针灸治疗 中医针灸治疗头痛效果显著，但需找专业医生进行操作。

物理疗法 适用于慢性头痛反复发作的患者，可通过磁疗来缓解疼痛。

休息和放松 尝试找一个安静、舒适的环境，闭上眼睛休息一段时间。深呼吸、冥想或温和的伸展运动也可以帮助缓解紧张和放松肌肉。

保证充足睡眠 早睡早起，保持规律的作息时间，有助于减少头痛。

避免刺激性食物 减少咖啡、酒精等刺激性食物的摄入量，避免血管扩张引发头痛。

注意保暖 避免头部受到冷风或低温刺激，减少头痛的发生概率。

识别并避免触发因素 如特定食物、缺乏睡眠、过度劳累、压力等，尽量避免这些可能导致头痛的因素。

听舒缓的音乐 在头痛时听一些舒缓的轻音乐，有助于放松身心，缓解头痛。

使用清凉油 将清凉油涂抹在额头或太阳穴整个区域，有助于缓解头痛。

热水冲后背 淋浴时让热水直接冲打头部、脖子以及后背，有助于缓解头颈部肌肉紧张，使血液流动更顺畅。

头痛虽然常见，但是其危害不容小觑，了解头痛的病因和缓解方法，有助于我们更好地处理头痛问题。同时，我们也应关注生活习惯的调整，预防头痛。

(作者供职于河南省洛阳伊洛医院神经内科)

消化道肿瘤的早期预防及治疗方法

□ 李文耀

消化道肿瘤作为严重威胁人类健康的疾病，一直以来备受关

注。它包括了口腔、食管、胃、胰腺、肝脏、胆囊、结肠、直肠等器官的癌症。据世界卫生组织的数据，消化道肿瘤是全球癌症死亡的主要原因之一。然而，随着医学科技的不断进步，对消化道肿瘤的认识和管理也在不断提升。

发病机制
消化道肿瘤的发病机制涉及多种因素，包括遗传因素、环境因素、生活方式等。遗传因素在一定程度上会增加个体患癌风险，如家族遗传性肠癌等。环境因素(如吸烟、酗酒、饮食习惯、慢性炎症等)也被认为是消化道肿瘤的重要诱

因。此外，幽门螺杆菌感染与胃癌之间存在密切关系，黄曲霉毒素和肝癌的发生密不可分，而慢性胃炎、胃溃疡等胃部疾病也增加了患胃癌的风险。此外，高盐饮食、嚼槟榔等不良生活习惯，也是患癌的高危因素。

早期预防策略
针对消化道肿瘤的早期预防非常重要。首先，合理的饮食习惯是预防消化道肿瘤的重要措施之一。建议多摄入新鲜的蔬菜、水果、粗粮、鱼类等富含纤维、维生素的食物，减少摄入高糖、高脂肪、高盐食物的比例。其次，戒烟限酒也是预防消化道肿瘤的重要方法，大量研究表明，长期吸烟、酗酒

会显著增加口腔、食管、胃、肠等多种癌症的发病风险。最后，定期体检也是发现消化道肿瘤早期病变的有效手段，例如胃镜检查、结肠镜检查等。

有效治疗方法
针对消化道肿瘤患者的有效管理涉及多种治疗方法，如何选择最佳治疗方案，需考虑患者的病情、身体状况和个体差异等因素。

手术治疗 手术切除是治疗消化道肿瘤的首选方法之一，特别适用于早期发现的癌症病灶。通过手术可以彻底切除癌变组织，防止癌细胞的扩散和转移。对于不同器官的癌症，如口腔、食管、胃、结肠等，手术方式和切除范围会有所不同。

化疗 化疗是利用化学药物杀死或抑制癌细胞生长的治疗方法，通常作为手术治疗的辅助手段，用于控制癌细胞的扩散和复发。对于晚期和转移性的消化道肿瘤患者，化疗往往是主要的治疗方式之一。当然，化疗方案的选择需考虑患者的耐受性、毒副作用以及治疗效果等因素。

放疗 放疗利用高能射线照射癌细胞，破坏其DNA结构，阻止其生长和分裂，从而达到治疗的目的。放疗通常与化疗合并应用，用于治疗晚期消化道肿瘤或手术后预防复发。对于一些无法手术切除的患者，放疗也可以作为主要治

疗手段。**靶向治疗** 靶向治疗是近年来发展起来的一种新型治疗方法，通过干预癌细胞生长信号通路或抑制肿瘤血管生成等方式，精准地作用于癌细胞，减少对正常细胞的损伤和毒副作用。对一些特定类型的消化道肿瘤，如胃癌、结肠癌等，已经有一些靶向治疗药物被成功开发并用于临床治疗。

免疫治疗 免疫治疗是利用患者自身的免疫系统来攻击和杀死癌细胞的治疗方法。通过激活免疫系统的抗肿瘤反应，可以达到抑制肿瘤生长和扩散的效果。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院消化肿瘤内科二病区)