

糖尿病饮食养护原则

□王雪娇

糖尿病是一种常见的慢性疾病，它会影响到人体的糖代谢功能，导致血糖升高。糖尿病的饮食养护对于控制病情、保持身体健康至关重要。

一、合理控制总热量摄入

糖尿病患者需要控制饮食中的总热量摄入，以保持血糖的稳定。一般来说，成年人每天需要摄入的热量约为2000-3000卡路里，具体数值应根据个人身体状况和活动水平进行调整。在控制总热量摄入的同时，还要注意合理分配餐次，避免一次性进食过多导致血糖波动。

二、选择富含膳食纤维的食物

膳食纤维是一种不能被人体吸收的多糖，它有助于延缓食物的消化速度，减少血糖的波动。糖尿病患者应选择富含膳食纤维的食

物，如粗粮、蔬菜、水果等。建议每天食用一定量的粗粮，如燕麦、荞麦、玉米等，以增加膳食纤维的摄入量。

三、合理搭配蛋白质来源

蛋白质是人体必需的营养物质之一，糖尿病患者需要合理搭配蛋白质来源，以满足身体的需求。建议选择富含优质蛋白质的食物，如鱼肉、瘦肉、蛋类、豆制品等。同时，要控制蛋白质的摄入量，避免过量摄入导致血糖升高。

四、控制脂肪摄入量

糖尿病患者应控制饮食中的脂肪摄入量，特别是饱和脂肪酸的摄入量。建议选择富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果、橄榄油等。

五、多摄入富含维生素和矿物质的食物

维生素和矿物质是人体必需的营养物质，它们有助于维持身体健

康。糖尿病患者应选择富含维生素和矿物质的食物，如蔬菜、水果、豆类等。建议每天食用一定量的新鲜蔬菜和水果，以满足身体的需求。

六、少食多餐，避免暴饮暴食

糖尿病患者应少食多餐，避免暴饮暴食，以保持血糖的稳定。建议每天分餐进食，避免一次性进食过多导致血糖波动。同时，要避免吃零食和高热量的食物，以保持饮食的规律性和健康性。

总之，糖尿病的饮食养护原则包括合理控制总热量摄入、选择富含膳食纤维的食物、合理搭配蛋白质来源、控制脂肪摄入量、多摄入富含维生素和矿物质的食物、少食多餐，避免暴饮暴食等。通过遵循这些原则，糖尿病患者可以更好地控制病情，保持身体健康。

(作者单位：河北省曲阳县下河镇卫生院董家马分院)

中医科普：脑梗死康复治疗方案

□万坤

在我们日常生活中，健康是一个永恒的话题，而脑梗死这种疾病常常会对我们的健康产生深远的影响。当您不幸遭遇脑梗死时，康复治疗是非常重要的，因为它可以帮助您重新获得受损的功能，提高生活质量。本文将通过中医科普的方式，为您详细介绍脑梗死康复治疗方

一、了解脑梗死

首先，让我们来了解一下什么是脑梗死。脑梗死是一种由于血管堵塞导致脑部组织缺血、缺氧而死亡的疾病。它通常发生在供应脑部血流的血管（如颈动脉）发生阻塞时。脑梗死可能导致偏瘫、失语、认知障碍等严重后果。

二、脑梗死康复治疗方

1. 针灸疗法：针灸可以刺激穴位，促进血液循环，有助于改善脑部供血。针灸可以刺激瘫痪部位周

围的肌肉，促进神经功能的恢复。

2. 推拿按摩：推拿按摩有助于缓解肌肉紧张，促进血液循环，有助于减轻疼痛和水肿。同时，按摩还可以帮助患者放松心情，提高生活质量。

3. 中药调理：中药调理可以调节身体的整体状态，增强患者的免疫力，促进神经功能的恢复。中药通常根据患者的具体情况进行个性化治疗，以达到最佳效果。

4. 康复锻炼：康复锻炼是脑梗死康复治疗的重要组成部分。适当的锻炼可以帮助患者恢复身体功能，增强肌肉力量，提高平衡能力。

5. 心理疏导：脑梗死患者可能会面临身体和心理的双重压力，因此心理疏导非常重要。通过心理疏导，可以帮助患者调整心态，增强信心，积极面对康复过程。

三、注意事项

1. 遵循医嘱：在开始任何康复治疗之前，应咨询医生的建议和意见。他们可以根据您的具体情况制定最适合您的治疗方案。

2. 坚持锻炼：康复锻炼需要持之以恒，不能半途而废。逐渐增加锻炼的强度和难度，有助于您更好地恢复身体功能。

3. 保持良好的生活习惯：保持健康的生活习惯（如健康饮食、适量运动、充足睡眠等）有助于提高身体免疫力，促进康复。

总之，脑梗死康复治疗是一个综合性的过程，需要多方面的配合。通过中医科普的方式，我们可以更好地了解这种疾病和相应的康复治疗方

案。让我们一起努力，共同为患者的康复而努力！

(作者单位：河北省曲阳县第二医院)

谨记肝炎6个日常护理保健措施

□王秋英

肝炎是一种常见的疾病，它会影响到肝脏的功能，导致身体出现一系列的不适症状。要想有效地预防和治理肝炎，除了要积极就医外，还需要在日常护理保健方面多下功夫。以下是一些关于肝炎的日常护理保健措施，希望能够帮助大家更好地预防和治理肝炎。

一、合理饮食

合理饮食是肝炎患者日常护理保健的重要环节。首先，要保证充足的营养摄入，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼、蛋、奶等。其次，要避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物，以免加重肝脏负担。

二、适当运动

适当的运动有助于增强身体免疫力，促进身体新陈代谢，有助于肝脏功能的恢复。肝炎患者可以根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等。但是要注意运动强度和时

三、保持良好的生活习惯

良好的生活习惯是预防和治理肝炎的重要保障。首先，要保证充足的睡眠时间，避免熬夜，以免影响身体免疫力和肝脏功能。其次，要保持乐观的心态，避免情绪波动过大，以免影响身体健康。

四、定期检查

定期检查是预防和治理肝炎的重要手段。肝炎患者应该定期到医院进行肝功能检查、病毒数量检测等，以便及时了解病情变化，及时调整治疗方案。同时，在日常生活中也要注意观察身体状况，如有异常及时就医。

五、避免饮酒和滥用药物

饮酒和滥用药物是导致肝炎的主要原因之一。肝炎患者应该避免饮酒和滥用药物，以免加重病情。此外，如果身边的人出现疑似肝炎的症状，应及时就医并告知医生自己的病史，以便医生进行诊断和治

六、接种疫苗

对于一些容易感染肝炎病毒的人群，如献血员、经常接受输血或血液制品者等，应该及时接种肝炎疫苗。接种疫苗是预防肝炎的重要手段之一，可以有效减少感染肝炎的风险。

总之，肝炎是一种常见的疾病，严重影响着人们的身体健康。因此，在日常生活中要谨记以上六个日常护理保健措施，合理饮食、适当运动、保持良好的生活习惯、定期检查、避免饮酒和滥用药物、接种疫苗等，以有效地预防和治理肝炎。

(作者单位：山东省五莲县高泽街道卫生院)

怎么预防心肌炎？饮食注意事项有哪些

□王杰

心肌炎是一种严重的疾病，可以影响到心脏肌肉，导致心脏功能障碍。虽然大多数心肌炎是由病毒感染引起的，但也可能由自身免疫性疾病、药物或手术引起。预防心肌炎非常重要，而通过健康的饮食和生活方式，我们可以为身体提供所需的关键元素，以帮助预防这种疾病。

一、预防心肌炎

1. 健康饮食：保持均衡的饮食对于预防心肌炎至关重要。确保摄入足够的营养素，包括蛋白质、维生素、矿物质和健康的脂肪。饮食中应包含大量的蔬菜、水果、全谷物、瘦肉和富含不饱和脂肪的

食物。

2. 充足的水分：保持充足的水分摄入有助于维持身体的电解质平衡，并有助于清除体内的毒素。每天至少喝8杯水，尤其是在天气炎热或运动后。

3. 充足的休息：心肌炎的发生往往与过度劳累和压力有关。因此，确保充足的休息和放松时间对于预防心肌炎非常重要。

4. 规律的运动：适度的运动有助于增强身体的免疫系统，提高心肺功能，从而有助于预防心肌炎。可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等，并

确保运动适度适量。

5. 避免不洁食物：避免食用不洁或未经煮熟的食物，以防止摄入可能引起病毒感染的细菌和病毒。

二、饮食注意事项

1. 丰富的蔬菜和水果：新鲜的蔬菜和水果富含抗氧化剂和纤维素，有助于维持身体健康。选择多样化的蔬菜和水果，如胡萝卜、菠菜、番茄、柑橘类水果等。

2. 优质蛋白质：蛋白质是身体修复和生长的重要营养素。选择富含优质蛋白质的食物，如鱼、鸡胸肉、豆腐和奶制品。

3. 健康的脂肪：选择富含不饱和脂肪的食物，如鱼类、橄榄油和坚果。避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪。

4. 充足的水分：多喝水有助于保持身体的水分平衡，并有助于排除体内的毒素。除了喝白开水外，还可以在饮食中加入一些具有利尿作用的食物，如西瓜、黄瓜等。

总之，通过保持健康的生活方式和饮食，我们可以有效地预防心肌炎的发生。定期进行身体检查，并遵循医生的建议，以帮助早期发现和治理任何可能引起心肌炎的潜在问题。

(作者单位：河北省香河县中医医院)

中西医结合治疗肝癌的优势体现

□王春亮

肝癌是一种常见的恶性肿瘤，其治疗方式多种多样，其中中西医结合治疗肝癌的优势逐渐被人们所认识。本文将从多个方面阐述中西医结合治疗肝癌的优势。

一、提高疗效

中西医结合治疗肝癌的优势首先体现在提高疗效上。传统的西医治疗方式，如手术、放疗、化疗等，虽然能够有效地控制肿瘤的生长，但同时也带来了许多副作用，如免疫力下降、疼痛等。而中医治疗则注重整体调理，通过调节人体内部环境，提高患者的免疫力和抵抗力，减轻疼痛等不适症状。中西医结合治疗能够充分发挥两种治疗方式的优点，提高治疗效果，减少副作用，提高患者的生活质量。

二、改善症状

肝癌患者常常会出现一系列症状，如食欲不振、恶心、呕吐、腹胀等消化道症状，以及乏力、失眠、情绪低落等心理症状。这些症状不仅影响患者的日常生活和工作，还会影响治疗效果。而中医治疗则具有独特的优势，能够根据患者的具体情况进行个体化治疗，改善患者的症状，提高患者的生活质量。中西医结合治疗能够更好地解决患者面临的症状问题，提高患者的生活质量。

三、延长生存期

中西医结合治疗肝癌的优势还体现在延长患者的生存期上。虽然肝癌是一种恶性肿瘤，但通过合理的治疗，患者的生存期可以得到延长。中医治疗能够调节人体内部环境，提高患者的免疫力和抵抗力，减少复发和转移的风险。同时，西医治疗也能够有效地控制肿瘤的生长，两者结合能够更好地延长患者的生存期。

四、预防复发

肝癌的复发和转移是影响治疗效果和生存期的重要因素之一。中医治疗能够通过调节人体内部环境，提高患者的免疫力和抵抗力，减少复发和转移的风险。同时，西医治疗也能够通过手术、放疗、化疗等方式清除肿瘤细胞，减少复发的可能性。中西医结合治疗能够更好地预防肝癌的复发和转移，提高治疗效果和生存期。

总之，中西医结合治疗肝癌的优势体现在提高疗效、改善症状、延长生存期和预防复发等多个方面。通过中西医结合治疗，患者能够更好地应对肝癌这个严重的疾病，提高治疗效果和生活质量。

(作者单位：河北省曲阳恒州医院)