

糖尿病患者日常管理技巧

□ 潘运南

糖尿病，这个名词在现代社会已经不再陌生。随着生活节奏的加快以及饮食习惯的改变，糖尿病已经成为全球健康问题的重点之一。糖尿病并非不治之症，但却是一种需终身管理的慢性疾病。有效控制血糖水平是糖尿病患者日常生活中的重要一环，它不仅关系到患者的长期健康，也影响着他们的日常生活质量。本文将围绕糖尿病患者如何在日常生活中管理血糖，提供一些实用的管理技巧。

一、理解血糖和糖尿病

血糖(血糖浓度)是指血液中的葡萄糖含量,它是身体能量供应的重要来源。糖尿病是由于胰岛素分泌不足或身体对胰岛素的使用失效而引起的高血糖状态。

二、监测血糖水平

定期自我监测:自我监测血糖(SMBG)是个体化糖尿病管理计划的核心。定期监测可以帮助患者了解特定的食品、活动和情绪如何影响血糖水平,并且可以即时调整治疗计划。此外,记录血糖读数可以帮助医疗团队更好地理解患者的血糖控制情况,以便调整治疗方案。

理解血糖数值:熟悉正常血糖范围对于判断自己的血糖控制水平至关重要。例如,了

解在餐后血糖可能升高,以及如何通过调整饮食或活动来管理这种升高是有益的。当血糖值出现异常时,患者应该知道如何迅速采取行动以防止低血糖或高血糖的发生。

三、饮食管理

均衡膳食:糖尿病患者的饮食应富含全谷物、瘦肉、心脏健康的脂肪、新鲜的水果和蔬菜。避免过多的饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇,这可以帮助控制血脂水平,降低心血管疾病的风险。

碳水化合物计数:掌握如何计算餐食中的碳水化合物可以帮助患者避免血糖水平的大幅波动。使用食物交换表或碳水化合物计数应用程序可以帮助患者在日常饮食中做出更好的选择。

避免高糖食品:高糖食品会迅速增加血糖,所以糖尿病患者应该尽量避免这类食物。如果需要甜味,可以考虑使用低卡路里的甜味剂。

四、运动与活动

定期体育锻炼,每周至少150分钟的中等强度运动,如快走、游泳或骑自行车,可以帮助提高身体对胰岛素的敏感性,从而更有效地控制血糖。监测运动影响,运动前后监测血糖,以确保安全进行运动,并了解运动如何

影响您的血糖水平。

五、药物管理

遵医嘱用药:患者必须按照医生的指示来服用所有的药物,无论是口服降糖药还是胰岛素注射。这包括药物的剂量、服用的频率以及可能的食物和药物相互作用。例如,某些降糖药可能需要在餐前服用以最大化其效果,而胰岛素的注射时间和剂量可能需要根据餐食内容、活动量和血糖监测结果调整。未经医生同意,不应更换药物品牌或药物类型,因为不同的药物可能有不同的作用时间和强度。理解药物作用,了解所用药物的作用机制、副作用以及可能的药物相互作用。

六、应对血糖波动

低血糖应急处理:低血糖是糖尿病管理中的一项紧急情况。携带快速作用的碳水化合物,如葡萄糖片、果汁或糖果,可以在发生低血糖时提供及时的补救。患者应当学会识别低血糖的症状,如出汗、颤抖、头晕或心慌,并知道如何正确地使用这些紧急食品来恢复正常血糖水平。

高血糖应对策略:持续的高血糖可能导致严重的健康问题。在血糖长时间超过目标范围时,患者应首先检查饮食和活动模式,确

认是否有任何不当的饮食习惯或缺乏足够的运动。此外,需与医生密切合作,根据需要调整药物剂量或治疗方案。有时,可能需要进行额外的血糖监测来更精确地调整药物治疗。

七、心理与社会支持

保持心理健康,糖尿病可能会增加心理负担,建议定期与心理健康专家沟通,以维护良好的心理状态。寻求社会支持,参加糖尿病支持团体,与其他患者交流经验,可以获得宝贵的信息与精神支持。

八、总结

糖尿病的日常管理是一个复杂的过程,它要求患者对自己的生活方式做出一系列的调整。从饮食、运动到药物使用,每一个小细节都可能影响到血糖的控制。通过上述介绍的管理技巧,患者能够更好地掌握自己的血糖水平,从而减少糖尿病并发症的风险。切记,糖尿病管理不是一场短跑,而是一场马拉松。患者需要耐心和毅力,同时也需要医疗专家团队的支持。作为患者,了解疾病、主动管理、积极沟通并寻求帮助,是走向健康的重要步骤。通过这样的共同努力,我们可以期待生活质量的提升和更加光明的未来。

(作者单位:广西梧州民族医院)

剖宫产术后疼痛的护理措施

□ 何静

产妇在剖宫产手术后经历着一场身心的巨变,而这变革之路往往伴随着一定程度的疼痛。在这个特殊的时刻,护理的质量将直接影响产妇的康复体验。因此,科学而温暖的疼痛护理显得尤为重要。产妇在手术后需要细致入微的关怀,以确保她在疼痛中获得最大程度的缓解,同时能够平稳度过这段特殊的康复时光。本文将为大家介绍剖宫产术后疼痛的护理措施,为产妇提供更加贴心和全面的支持。

一、家属的协助

1、心理支持:家属应给予产妇充分的理解和关心,让她们感受到家人的温暖和支持。通过心理支持,能够避免对手术结果或疼痛表现过于紧张或焦虑,从而避免影响产妇的情绪。建议家属可以多与产妇进行沟通,安慰她们,让她们感到被关心和重视。

2、创造舒适环境:建议产妇居住的场所保持安静、整洁、舒适。调整室温至产妇感觉舒适的温度,避免过冷或过热影响伤口愈合。另外,也可以摆放一些产妇喜欢的鲜花或摆件,让病房更加温馨舒适。

3、饮食护理:家属可以协助产妇选择营

养丰富且易于消化的食物,如高蛋白、高维生素、低脂肪的食物。避免辛辣、油腻和刺激性食物。保持充足的水分摄入,以缓解术后因麻醉药效消失后出现的口渴、口干等症状。还可以制定合理的饮食计划,为产妇提供充足的营养支持。

4、疼痛护理:观察产妇的疼痛程度和变化情况,如疼痛加剧或出现其他不适症状,应及时向医护人员报告。根据医生建议采取适当的止痛措施,如使用止痛药或镇痛泵。也可以使用一些放松技巧,如深呼吸、冥想等来缓解疼痛。

5、活动与休息:家属协助产妇在手术后适当活动,以促进血液循环和伤口愈合。但要注意避免剧烈运动和长时间站立,以免伤口裂开或出血。同时,合理安排休息时间,保证充足的睡眠。另外,家属可以协助产妇调整舒适的睡姿,提供一些舒适的睡眠用品。

二、产妇的自我护理

1、放松心情:产妇需保持积极乐观的心态,避免过度紧张和焦虑。产妇可以通过听音乐、阅读、深呼吸等方式放松身心,缓解紧张情绪。另外,产妇应与家人和朋友交

流,分享自己的感受和经历,有助于缓解紧张情绪。

2、调整姿势:产妇在手术后采取舒适的体位,如侧卧位或半卧位,以减少对手术切口的压力。尽量避免长时间保持同一姿势,定时改变体位有助于减轻疼痛。产妇可以按照医生建议采取适当的体位,如侧卧位或半卧位。

3、冷敷或热敷:根据医生的建议,可以使用冰袋或热水袋进行冷敷或热敷,以缓解疼痛和肿胀感。但要注意不要直接接触伤口表面,以免刺激伤口。产妇也可使用一些草药或按摩油进行局部按摩,以缓解疼痛和促进血液循环。

4、按摩与放松:在医生允许的情况下,可以进行轻柔的按摩和放松动作,以促进血液循环和伤口愈合。但要注意不要用力过猛或触及伤口部位。也能按照医生建议进行轻柔的按摩和放松动作,如轻轻拍打或按摩手术切口周围的皮肤。

5、合理使用止痛药:根据医生建议使用适量的止痛药,可以有效缓解疼痛。但要注意不要自行调整药物用量或更改用药方式,以

避免出现不良反应或药物依赖。还可以按照医生建议使用适量的止痛药,并注意观察药物的作用和副作用。

6、保持大便通畅:术后注意保持大便通畅,避免用力排便导致伤口裂开或出血。建议产妇多食用富含纤维素的食物和水果,如蔬菜、香蕉等,以促进肠道蠕动,也可按照医生建议适当使用一些促进大便通畅的药物。

7、拆线前避免剧烈运动:在拆线前的一段时间内避免剧烈运动或重体力劳动,以免伤口裂开或出血。患者还可以按照医生建议适当进行一些轻度的活动和锻炼,如散步或做一些简单的家务活动。

总之,剖宫产术后疼痛是常见的情况,家属和产妇应该采取综合措施来缓解疼痛。通过心理支持、环境护理、饮食调理、疼痛护理、活动与休息等方面的护理措施以及自我护理方法可以有效地减轻疼痛感并促进伤口的愈合。同时要遵循医生的建议进行护理和治疗并且注意观察病情变化及时向医护人员报告异常情况以便得到及时处理。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健医院妇三科)

麻醉知识,术前你要了解

□ 时建林

麻醉是利用专业操作技术把药物注射到特定部位引起中枢神经或周围神经系统短暂可逆性的功能抑制,这种抑制的主要特点就是让患者的痛觉丧失,减轻手术给身体带来的痛苦。在经过麻醉后,患者的意识和局部的肌肉会暂时失去意识,在手术过程中不会产生疼痛,可以保证手术的顺利进行。对于麻醉来说,有一些相关知识是需要患者了解并遵守的,下面我们科普一下麻醉知识,了解术前需要做什么。

一、认识麻醉的基本情况

手术前,麻醉医生要评估病人的用药情况,并根据病人当前的生理机能和病理变化制定相应的麻醉方案。麻醉中,麻醉医生要利用各种监测设备监护病人的生命体征,以便及时发现并处理各种异常情况。手术结束时,麻醉医生要及时调整各种药物的使用,使病人恢复意识或脱离麻醉状态。很多人认为麻醉医生只是给患者打一针,这种想法是不正确的,麻醉医生不但要在手术过程中保持患者生命体征稳定,而且还要让患者感到舒适无痛,同时麻醉医生也为患者解除术后的伤

口疼痛。

二、麻醉患者在术前禁忌有哪些?

1、勿进食饮水

麻醉患者在手术前8小时内要注意一定禁食禁水,这主要是为了防止在麻醉或外科手术过程中患者出现呕吐或误吸等情况。外科手术麻醉过程中,因腹内压增加,患者可出现恶心呛咳的情况,可导致胃内容物反流,在麻醉状态下,人体的正常保护性功能减弱,这些反流物可被吸入肺,引起窒息、吸入性肺炎、低氧血症甚至呼吸衰竭,严重威胁患者的生命健康。

2、勿休息不好

手术前一天晚上要保证睡眠充足,让身体保持一个良好的状态接受麻醉,提高身体的耐受性。有研究发现,良好的睡眠有助于身体对手术的耐受。其次,医生要在手术中观察患者的脸色,患者在接受外科手术或麻醉时,请不要化妆,如果用粉底液覆盖,可影响正常肤色,那么,医生无法及时观察患者的情况。

3、要遵守手术室穿戴要求

麻醉手术时要遵守手术室的穿戴要求,

进手术室前要摘掉身上的一些物品,如有些老年人戴有假牙、齿托等,这些都需要取下,以免在进行麻醉插管时发生脱落,进入食道或呼吸道,引起严重不良反应;一些贵重物品如戒指、耳环、手表等,在进手术室之前最好也要摘下,以免对手术造成影响。需要注意的是,在进手术室之前,要排空大小便,按照规定更换衣服,戴手术帽。

三、临床上麻醉的方式有哪些?

当前临床上麻醉的方式主要有三种:全身麻醉、区域阻滞麻醉和局部麻醉。每一种麻醉都有许多不同的操作方法。

全身麻醉时:医生可通过吸入、静脉等途径给药,让患者在手术过程中没有意识和其他的任何感觉;区域阻滞麻醉是医生将局麻药注入到手术支配的神经丛,从而阻滞手术部位的疼痛感觉,在手术过程中,患者是保持清醒状态,但不会有任何疼痛的感觉,当前最常用的区域阻滞麻醉方法有腰麻和硬膜外麻醉;局部麻醉则是将麻醉药物直接注射到手术部位,因此,局部麻醉只局限在手术部位很小的手术。

四、麻醉后出现不良症状怎么办?

部分患者在麻醉后会出现一些不良反应,局部麻醉常见的主要是注射部位的感染,一般在操作时严格遵守无菌原则即可避免,如出现感染,可在医生指导下使用抗生素治疗;全身麻醉主要不良反应有恶心呕吐、术后低血压等,一般在麻醉药物完全代谢后,症状会逐渐消失。若患者无法耐受或出现其他不适症状时,要及时告知医生,以便采取正确的处理方法。

手术之前患者和医生都需要做好准备工作,有吸烟史的患者还应注意停止吸烟两周,因为吸烟会使得术后并发症的风险增加。同时,患者也要注意避免过度紧张和劳累,以免影响手术效果。在饮食上,要注意饮食清淡易消化,避免食用过于刺激性的食物。手术过程中,要积极配合医生,手术后要密切观察伤口恢复情况。总之,患者要保持良好的心态和乐观的情绪,身体才能更好更快的恢复。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健医院手麻科)