

糖尿病患者的健康饮食

□ 张丽莎

糖尿病是一种慢性疾病，患者需要长期控制血糖，防止并发症的发生。根据世界卫生组织的数据，全球有超过 4 亿的糖尿病患者。面对如此严重的问题，了解糖尿病的预防与治疗方法就显得尤为重要。由于它的慢性特性，很多人认为，糖尿病患者饮食必须严格受限，不能吃这个，不能吃那个。许多患者可能会对生活产生一定的恐惧和消极情绪。然而，糖尿病患者的生活并不需要被束缚在疾病的阴影下，其实，只要合理安排，糖尿病患者的饮食也可以丰富多彩。

一、糖尿病病因和症状

糖尿病主要由于胰岛素分泌不足或身体对胰岛素反应不足，导致体内血糖浓度过高。糖尿病的主要症状包括口渴、多尿、多食、疲乏、体重下降等。这是由于体内胰岛素分泌不足或者对胰岛素的反应减弱，导致血糖不能正常的被细胞吸收利用，从而积累在血液中，引起高血糖。

二、糖尿病的治疗和预防

糖尿病的治疗主要包括药物治疗、饮食

控制和运动。预防糖尿病的主要措施是健康饮食和适量运动。研究发现，低糖、低盐、低脂、高膳食纤维的饮食，可以帮助控制血糖，降低糖尿病的风险。其中，饮食治疗是糖尿病治疗的基础。只有在饮食控制好的情况下，运动和药物治疗才能发挥最大的效果。糖尿病患者通过药物治疗可以有效控制血糖水平，而饮食和运动的调整则可以帮助改善身体对胰岛素的敏感性。预防糖尿病的关键在于生活方式的改变，适量的运动也可以帮助控制血糖，因为运动可以增加细胞对胰岛素的敏感性，帮助血糖进入细胞，被转化为能量。包括健康饮食、适当运动和保持正常体重。

三、糖尿病患者的饮食建议

糖尿病患者的饮食应以低糖、低盐、低脂、高膳食纤维为原则。但这并不意味着糖尿病患者的饮食不能丰富多彩。实际上，只要控制好总热量的摄入和食物的配比，糖尿病患者也可以吃到美味又健康的食物。①谷物类：主食应以全谷物和杂粮为主，如糙米、红薯、燕麦、荞麦等，它们富含膳食纤维，可以帮助

稳定血糖。②蔬菜类：蔬菜和水果富含纤维素和各种维生素，对血糖的影响较小。优选深色蔬菜和低糖水果，如菠菜、西兰花、苹果和橙子。③优质蛋白质：选择瘦肉、鱼、家禽和豆腐等富含高质量蛋白质的食物，避免红肉和加工肉。④水果：水果虽然富含糖分，但也是糖尿病患者的重要食物来源之一。因其富含维生素和膳食纤维，可以选择一些低糖的水果，如苹果、橙子和草莓等。⑤健康的脂肪：优选橄榄油、鱼油和坚果等富含不饱和脂肪酸的食物，避免反式脂肪和饱和脂肪。⑥奶类：奶类是糖尿病患者良好蛋白质来源，但应选择低脂或者脱脂的产品。

四、健康建议

很多糖尿病患者认为，不能吃甜食，其实这是一种误解。只要控制好总热量的摄入，适当的甜食是可以接受的。但要注意，甜食应以含糖低、营养丰富的食物为主，如水果和全谷类食品，而不是糖果和蛋糕等高糖的零食。糖尿病患者的饮食并不需要被严格限制在某一食物上，反而应该多样化。保持饮食

多样性可以避免营养素的失衡，同时也能满足口腹之欲。每一餐都应平衡好蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例，以达到营养均衡，同时控制好餐量，避免饮食过量导致血糖升高。除了食物选择，烹饪方式也很重要。推荐蒸、煮、烤、炖等烹饪方式，避免炸、煎和烧烤，这些烹饪方式会增加食物的热量和脂肪含量。

五、结语

糖尿病的预防和治疗是一个长期且复杂的过程，需要医生、患者和家人的共同努力。科学的药物治疗、健康的生活习惯和个性化的治疗方案，是每个糖尿病患者战胜疾病的重要武器。糖尿病患者的饮食管理并不是简单的限制糖分的摄入，而是要通过合理的饮食计划，确保体内的营养需要，同时控制血糖。糖尿病患者的饮食并不需要太过单调，只要掌握了正确的饮食原则和烹饪方式，糖尿病患者的饮食同样可以丰富多彩，只要合理搭配，均衡营养，就可以既满足口感，又保持健康。

(作者单位：河北省邯郸市第一医院)

产后护理小常识

□ 黄建梅

很多新妈妈或者准妈妈们都会面临着产后护理的问题，在科学的护理下能够使产妇的身体较快地恢复到正常的水平，改善产妇的心情，如果护理不到位，可能会引发产妇各种产后抑郁症状，出现感染等问题，影响产妇的身体恢复，所以良好的产后护理就显得十分重要了。无论是顺产还是剖宫产，都需要进行科学的护理。下面就让我们来聊一聊那些关于产后护理的小常识，做好产后护理工作，避免因护理不好给各位妈妈留下后遗症，影响妈妈的身体健康。

一、产褥期

产褥期通常也成为月子期，在产妇分娩后到产后的 6 周都属于月子期，这段时间是胎盘从母体娩出后产妇除了乳腺器官外其他全身器官逐渐恢复到正常未孕状态的过程。很多人认为产妇的月子期就是一个月，所以在产后一个月后就停止了护理，其实这是一项错误的认知，要保证产后足 6 周的护理工作。

二、月子期妈妈们可能会出现哪些问题

便秘：产妇在分娩后都需要卧床休息，所以肠蠕动的次数和频率就会减少，在产褥早

期，产妇的腹肌和盆底肌的张力都会降低，就会容易发生便秘。所以产妇在产后应该多吃一些富含纤维素的食物，适当进行活动和锻炼，促进食物的消化，养成定时排便的好习惯。

伤口感染：顺产的产妇在分娩后需要保持会阴部的干燥和清洁，也要勤换卫生用品，在大小便之后都要用温水进行清洗，保证私密处的干净卫生，在一个月内不要进行坐浴；剖宫产的产妇一般在术后的 2 周伤口才会逐渐愈合，待伤口愈合后再进行淋浴，保证手术伤口的干燥和清洁，避免出现伤口感染。

尿潴留：产妇在产后 4-6 小时容易发生尿潴留现象，最有效的方法就是让产妇尽早自行排尿，如果排尿比较困难，可以用温开水适当冲洗尿道口周围的位置，刺激排尿；或者用热毛巾热敷下腹部，持续对膀胱部进行按摩，以刺激膀胱肌肉收缩，产生尿意；排尿时，可以打开水龙头让产妇听流水声也可以刺激排尿。如果这些方法也没有效果就要尽快向医护人员求助。

产后出血：产妇在产后可能会出现出血症状，比如血性恶露需要 3-4 天能排干净；白

色恶露需要 3 周左右才能排干净；浆液性恶露大约 10 天能排干净。如果产妇出现了出血不止或者出血量比月经量还大时，需要及时到医院就诊，防止发生意外。

三、月子期应该怎么吃

剖腹产的产妇在产后 6 小时以内严禁饮食，术后满 6 小时后可以少量饮用一些温开水，在没有出现呕吐和腹胀等症状后，可以少进食一些流食，比如米汤、菜汤等。要避免食用一些产气的食物，比如牛奶、豆浆。在产妇排气顺畅之后可以食用一些半流食，比如粥、鸡蛋糕、面条等。在产妇排便顺畅后可以少量进食米饭，具体还要根据产妇的肠胃功能是否恢复正常，之后再从清淡饮食逐渐恢复普通饮食。顺产后的产妇可以进行正常的饮食，但是要保持食物的清淡，严禁食用一些生冷、冰冷和辛辣刺激食物，保证营养的均衡，也要多喝水。在产后的 3-5 天待乳腺感到通畅之后，可以适当进食一些促进乳汁分泌的食物，比如鸡汤、排骨汤、鲫鱼汤、猪蹄汤等。如果大便还是不通畅还是建议保持半流食饮食。也要保证充足的睡眠，保持每天 8-10 小

时的睡眠时间，有利于恢复健康的同时，也能促进乳汁的分泌。

四、产后做哪些运动恢复快

除了正常的产后护理和饮食管理以外，适当做一些运动也有利于产妇的恢复。对于顺产的产妇，可以根据自身的情况，尽早下床活动，要注意劳逸结合，循序渐进地进行各项活动；对于剖宫产的产妇，等到手术麻醉效果消失后，可以在床上做一些简单的运动，比如踝泵运动、翻身、活动四肢等，在术后 6 小时后再下床活动。特别要注意的是，无论是顺产还是剖宫产的产妇，在第一次下床时，都要有一定的缓冲时间，先保持 10 分钟的坐姿，等产妇逐渐适应后在进行站立和散步运动，避免出现体位性低血压。另外，在产后做凯格尔运动，也能够缓解产妇尿失禁等症状，一般每天做 3-4 组运动，不宜过多。

总而言之，产后护理也是一项大学问，产妇和家属都不能马虎，在科学的产后护理下，逐渐恢复身体的健康。

(作者单位：广西柳州市柳城县妇幼保健院婚保科)

骨质疏松症老人的跌倒预防和运动策略

□ 李桂兰

随着年龄的增长，骨骼的密度和质量逐渐下降，这种现象被称为骨质疏松症。此病症不仅增加了老年人跌倒的风险，同时跌倒后骨折的风险显著升高。骨质疏松症患者的日常生活质量因此受到严重影响，而跌倒更是可能导致严重的后果，包括骨折、长期疼痛甚至失能。本文将为大家介绍如何通过各种措施和策略帮助患有骨质疏松症的老人减少跌倒的风险，从而提高他们的生活质量。

一、跌倒预防策略

1、家居环境的整理：整洁的家居空间能显著降低跌倒的风险。首先，家中的走道和常用活动区域应保持畅通无阻，任何可能造成绊脚的物品都应及时清理或固定；其次，家中的照明需要充足，尤其是夜间起床时，应有指引灯光或夜灯照亮路径；常使用的凳子或者沙发应该统一高度，不使用过低的矮凳子；此外，浴室、厨房等容易湿滑的区域，应采用防滑垫或专用的防滑处理，以增加地面摩擦，降低滑倒风险。

2、穿着适宜：穿着舒适、合脚且有良好支撑的鞋子，可以大大降低跌倒的机会。建议选择有防滑底、固定脚跟的鞋款，并避免那些过松或高跟的鞋子。此外，服装的选择也应以合身为原则，避免裤腿或裙摆过长拖地，以及

过于宽松的衣服，以免在行动中不慎绊倒。

3、身体状况监测：定期进行视力检查并及时矫正，可以避免因视力模糊而导致判断失误，增加跌倒的几率。同时，应与医疗专业人员沟通使用的药物是否有可能影响平衡感或造成头晕，以便及时调整或采取相应的预防措施。此外，根据个人情况，使用适当的辅助工具，如拐杖或助行器，以提供更好的支持和平衡。在家中的关键位置，如楼梯或浴室，安装扶手也可以提供额外的稳固支撑，帮助防止跌倒。

二、运动强化策略

1、平衡训练：平衡训练是提高身体稳定性、预防跌倒的有效方式。可以通过单脚站立或闭眼站立等简单练习来增强平衡能力。此外，太极是一种非常适合老年人的运动，它不仅能够提升平衡和协调能力，还有助于放松身心。这些练习不需要特殊器械，可以在家中进行，对提高身体的控制和稳定性有显著效果。

2、力量训练：力量训练能够加强肌肉，特别是下肢肌肉的力量，有助于维持稳健的步态和姿势。可以通过举重或使用弹力带来锻炼身体的主要肌群。针对腰腹部的核心稳定训练，如平板支撑等，也非常关键，因为强大

的核心肌肉能够更好地支撑身体，减少跌倒的可能。

3、柔韧性训练：柔韧性训练对于保持良好的身体机能同样重要。通过全身拉伸来保持肌肉和关节的柔韧性，有助于提高动作的幅度和流畅性。瑜伽是一种能够同时增强柔韧性、力量和平衡的运动，适合各个年龄层进行。定期进行柔韧性练习，能够有效预防肌肉僵硬和关节功能下降，降低受伤风险。

4、有氧运动：适量的有氧运动如步行，不仅能提高心肺功能，还能增强下肢肌肉力量。选择适当的地面和鞋子，每天保持一定时间的步行，对于保持身体活力和稳定性大有裨益。水中运动则是一种低冲击力的有氧运动方式，能够在减少关节负担的同时，提高全身的肌肉力量和耐力。

三、营养与骨健康

1、钙和双磷酸盐摄入：钙和双磷酸盐是构成骨骼的关键矿物质，确保足够的钙摄入对于维持骨骼健康至关重要。日常饮食中应包含丰富的钙质来源，如乳制品、绿叶蔬菜、坚果和豆类等。对于那些无法通过饮食获得足够钙质的人群，医生会建议使用钙补充剂以及双磷酸盐来满足身体的需求。

2、维生素 D：维生素 D 对于钙的吸收和

骨骼的健康非常重要。适量的日晒有助于身体合成维生素 D，但对于日晒不足或有皮肤癌风险的人群，可以通过食物如富含维生素 D 的鱼类、蛋黄、强化食品，或在医生的指导下补充维生素 D。

3、蛋白质和其他微量元素：良好的蛋白质摄入是骨骼和肌肉健康的基础。高蛋白食物，如鱼、肉类和豆制品，应该是饮食的重要组成部分。同时，微量元素如镁、锌、维生素 K 等，也在维持骨质密度和骨骼健康中发挥着重要作用，这些元素大多可以通过均衡饮食获得。适当的营养摄入能够为骨骼提供必要的支持，减少骨折和跌倒的风险。

骨质疏松症老人的生活质量很大程度上取决于跌倒预防和运动强化策略的有效实施。家居安全的确保、适宜的穿着、身体状况的监测以及辅助工具的正确使用，都是预防跌倒的重要方面。同时，结合平衡训练、力量锻炼、柔韧性训练以及有氧运动，可以进一步增强身体的整体功能。此外，重视营养摄入，特别是钙和维生素 D 的补充，对于维护骨骼健康非常关键。最终，通过全面的预防措施和运动策略，骨质疏松症老人可以获得更加安全和活跃的生活，享受健康的晚年时光。

(作者单位：广西梧州红十字会医院)