

糖尿病管理的综合策略

□赵军停

糖尿病是一种全球性的慢性疾病，其管理关键在于有效控制血糖水平，预防并发症，提高生活质量。

在这个过程中，血糖和糖化血红蛋白这两项指标扮演着至关重要的角色，堪称糖尿病管理的两把“金钥匙”。

一、血糖：即时的血糖监控

血糖，即血液中的葡萄糖，是身体的主要能量来源。糖尿病患者由于胰岛功能受损，血糖调节能力下降。

因此需要密切关注血糖水平。血糖监测能够实时反映患者的血糖状况，帮助患者了解饮食、运动、药物等因素对血糖的影响。

血糖的监测对于糖尿病管理具有重要意义。通过定期检测血糖，患者可以及时发现血

糖波动，并据此调整饮食和运动计划，甚至调整药物剂量。

二、糖化血红蛋白：长期的血糖控制指标

糖化血红蛋白则是红细胞中的血红蛋白与葡萄糖结合的产物，这种结合缓慢且不可逆。糖化血红蛋白水平能够反映过去 2-3 个月的平均血糖水平。

因此成为评估糖尿病患者长期血糖控制情况的重要指标。

与血糖相比，糖化血红蛋白具有更高的稳定性，不受短期饮食、运动等因素的影响。它能够全面、准确地反映患者的血糖整体水平，比单次血糖检测更具代表性。

此外，糖化血红蛋白与糖尿病并发症的发生风险密切相关，能够提前预警，帮助医生

制定和调整治疗方案。

三、糖尿病管理的综合策略

在糖尿病管理中，血糖和糖化血红蛋白这两把“金钥匙”需要相互配合，共同发挥作用。患者应该定期监测血糖和糖化血红蛋白，根据结果调整治疗方案。

1. 饮食控制：遵循低脂、低糖、高蛋白的饮食原则，适当控制碳水化合物和脂肪的摄入量，规律进食。

2. 运动控制：适当的运动可以促进体内糖代谢，降低血糖水平。糖尿病患者需要逐渐适应运动，合理安排运动强度和运动时间。

3. 药物治疗：糖尿病患者应根据自身情况，在医生指导下服用药物，如二甲双胍、胰岛素等。避免自行更改药物剂量，以免引发低

血糖等风险。

4. 定期检查：除了血糖和糖化血红蛋白检测外，糖尿病患者还需要进行定期的尿糖、肾功能、眼科、心血管等检查，以便及时发现并处理并发症。

5. 心理调节：患有糖尿病会对患者心理造成一定的负担。

因此，患者需要及时调节心情，保持心理平衡，以利于疾病的治疗和预防。

综上所述，血糖与糖化血红蛋白是糖尿病管理的两把“金钥匙”。

通过定期监测这两项指标，并采取综合的治疗策略，糖尿病患者可以有效控制血糖水平，预防并发症，提高生活质量。

(作者单位：河北省河间市人民医院)

外科护理术后康复攻略

□高爱苗

外科手术后的康复过程对于患者来说是一个充满挑战的阶段。科学、全面的护理不仅能够帮助患者减轻疼痛、预防感染，还能促进伤口愈合，缩短康复时间。本文将结合医学知识，从多个角度为术后康复提供一份详细的攻略。

1. 早期活动的重要性

术后早期活动有助于预防术后并发症，促进患者康复。活动可以促进血液循环，降低深静脉血栓形成的风险；增强肺活量，减少肺部并发症；促进肠道功能恢复，减少肠梗阻的发生；还有助于减少肌肉萎缩和关节僵硬。一般来说，术后 24 小时内即可开始进行床上活动，如翻身、咳嗽、深呼吸等。术后 1-3 天可进行坐起、床边活动，4-7 天可逐渐进行室内活动。活动强度和范围应逐渐增加，以患者不感到疲劳为宜。

2. 合理饮食调理

合理的饮食结构可以提供充足的营养，促进伤口愈合，减少术后并发症。术后饮食应遵循以下原则：

高蛋白饮食：蛋白质是修复组织、促进伤口愈合的重要营养素，应摄入高质量蛋白质如鸡肉、鱼肉、瘦肉、豆腐等。

高维生素饮食：维生素有助于增强免疫力，促进伤口愈合，应多摄入富含维生素的食物，如新鲜蔬菜、水果、动物肝脏等。

低脂肪饮食：术后患者应摄入低脂肪、低胆固醇的食物，以减轻肝脏负担，预防术后并发症。

易消化饮食：术后初期应选择易消化、易吸收的食物，如米粥、面条、豆腐等。

控制水分摄入：术后患者应根据病情和

尿量控制水分摄入量，避免水中毒。

3. 心理护理

手术后，患者可能会出现焦虑、恐惧、抑郁等心理问题，影响康复进程。医护人员和家属应密切关注患者的心理状态，给予心理支持，帮助患者树立信心，积极配合康复治疗。具体措施包括：

加强沟通：医护人员应与患者保持良好的沟通，了解患者的心理需求，给予针对性的心理支持。

健康教育：向患者讲解术后康复知识，使其了解康复过程，减轻心理压力。

家庭支持：鼓励家属多陪伴、关心患者，给予患者家庭温暖，增强患者康复信心。

4. 预防感染

术后感染是常见的并发症之一，因此应

严格遵守无菌操作规范，保持病房环境清洁，定期监测患者体温、白细胞计数等指标。定期更换伤口敷料，保持敷料干燥、清洁，避免细菌滋生。

5. 综合护理与随访

外科手术后的护理涉及多个方面，包括伤口护理、疼痛管理、营养支持、心理疏导等，需要综合运用各种护理手段。家属应协助医护人员进行术后护理，如协助患者翻身、换药等。

总之，术后康复是一个复杂而漫长的过程，需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过早期活动、合理饮食、心理护理、预防感染和综合护理等措施，可以有效促进患者康复，减少术后并发症。希望本文的康复攻略能对术后患者及其家属有所帮助。

(作者单位：河北省承德市隆化县医院)

告别亚健康，中药食疗来帮忙

□侯超

在现代快节奏的生活中，亚健康状态已成为许多人的常态。长期的工作压力、不规律的作息、不合理的饮食习惯，无一不在侵蚀着我们的健康。亚健康，虽然不似重病那般立竿见影，却如同温水煮青蛙，悄然间影响着我们的生活质量和工作效率。幸运的是，传统中医的智慧为我们提供了一条回归健康的途径——中药食疗。通过食物与中药材的合理搭配，不仅能够调养身体，还能有效改善亚健康状态。以下，我们就来分条探讨如何利用中药食疗告别亚健康。

1. 认识亚健康与中药食疗

亚健康，是指人体处于健康与疾病之间的边缘状态，具体表现为疲劳、失眠、食欲不振、记忆力减退等症状。这种状态虽未构成明确的疾病诊断，但已明显影响了个体的身心功能。中药食疗，则是利用天然中药材与日常食材相结合，通过食物的烹饪过程，使药材的

有效成分融入食物中，达到调理身体、增强体质的目的。它不同于直接服用中药汤剂，更为温和，易于接受，适合长期调养。

2. 调理脾胃，提升吸收能力

脾胃为后天之本，是营养吸收的关键。亚健康状态下，脾胃功能往往较弱。推荐食疗方：山药红枣粥。山药健脾益胃，红枣补气养血，两者搭配煮粥，既能增强脾胃功能，又能促进营养吸收，是改善亚健康状态的基础食疗之一。

3. 改善睡眠，缓解压力

失眠和压力是亚健康人群的常见问题。可选用酸枣仁茶。酸枣仁具有养心安神、镇静催眠的功效。泡茶饮用，有助于缓解紧张情绪，改善睡眠质量。此外，合欢花蜂蜜饮也是不错的选择，合欢花能解郁安神，与蜂蜜一同冲泡，不仅口感甘甜，还能有效缓解压力，促进深度睡眠。

4. 增强免疫力，预防疾病

亚健康状态易导致免疫力下降，易受外界病原体侵袭。推荐黄芪枸杞炖鸡汤。黄芪补气固表，枸杞滋补肝肾，鸡肉富含优质蛋白，三者结合，能有效提升机体免疫力，增强体质，预防感冒等疾病。

5. 调节气血，改善面色

气血两虚是亚健康状态的常见表现，表现为面色苍白、精神不振。此时，当归红枣炖羊肉是不错的选择。当归补血活血，红枣健脾养血，羊肉温补阳气，三者同炖，不仅能改善气血两虚，还能提升身体活力，使面色红润。

6. 清热解毒，调理内环境

长期熬夜、饮食辛辣易导致体内湿热积聚，引发各种不适。可以尝试绿豆百合汤。绿豆清热解毒，百合润肺止咳，两者同煮，既能清除体内湿热，又能滋养肺阴，对改善皮肤状况、缓解咽喉不适有良好效果。

7. 注意事项

个性化调理：中药食疗虽好，但应根据个人体质和具体症状进行选择，必要时咨询专业中医师。

适量为宜：中药材虽多为天然食材，但过量食用也可能产生副作用，应控制适量。

持之以恒：食疗效果温和，需长期坚持才能看到显著效果，不可急于求成。

饮食均衡：中药食疗是辅助手段，不能替代均衡饮食，应保持食物多样性，确保营养全面。

总之，中药食疗以其独特的优势，在改善亚健康状态方面发挥着重要作用。通过合理搭配食材与中药材，我们不仅能够享受到美食的乐趣，还能在不经意间调养身体，恢复活力。让我们从日常饮食做起，用中医的智慧，为自己的健康护航。

(作者单位：河南省郑州市中医院)

营养与血液净化：如何通过饮食改善透析效果

□汲广丽

血液是维持人体正常运作的重要液体，它不仅输送氧气和营养物质到身体各个角落，同时也负责排除体内产生的废物和毒素。然而，由于现代生活的压力、不良饮食习惯等原因，我们的血液可能会受到各种污染，导致身体健康问题。对于接受透析治疗的患者来说，饮食调整是改善透析效果的重要一环。以下是如何通过饮食改善透析效果的几条建议。

1. 保证优质蛋白质的摄入

透析患者需保证营养供给，尤其是优质蛋白质的摄入。鱼、肉、鸡蛋、牛奶和瘦肉等动物蛋白是优质蛋白质的良好来源。这些蛋白质不仅有助于维持肌肉量，还能帮助清除血液中的废物。然而，蛋白质的摄入量也需适量，

避免过量摄入增加肾脏负担。通常建议每公斤体重每天摄入 1.0-1.2 克蛋白质。

2. 控制水分摄入

透析患者，特别是尿毒症患者，通常尿量减少或无尿，因此必须严格控制水分摄入。过多的水分摄入会导致水分在体内滞留，严重时会引起心衰和脑水肿。一般建议每天喝水量等于前一天尿量加 500 毫升，并在两次透析间期控制体重增加不超过 1-2 公斤。

3. 低盐饮食

透析患者通常需要长期的低盐饮食，每天盐的摄入量不应超过 3 克。避免使用咸菜、咸鸭蛋及盐渍食品，以防高血压和水肿的发展。低盐饮食不仅有助于控制血压，还能减

少透析时的超滤负担。

4. 控制钾和磷的摄入

透析患者容易出现高钾血症和高磷血症，这两种情况都会增加心脑血管疾病的发病率。高钾食物主要包括香蕉、橘子等黄色水果和一些蔬菜，而高磷食物则包括动物内脏、坚果类食物等。透析患者应限制这些食物的摄入量，必要时可使用降磷药物，如醋酸钙、碳酸钙等。

5. 增加膳食纤维和抗氧化物质的摄入

虽然透析患者需严格控制饮食，但蔬菜和水果和全谷类食物等富含膳食纤维和抗氧化物质的食物仍应适量摄入。这些食物有助于促进肠道蠕动，帮助排除体内的废物，同时抗氧

化物质能中和自由基，保护血管健康。

6. 补充维生素和微量元素

透析过程中，患者可能会失去大量的维生素和微量元素，因此需要通过饮食或补充剂来补充。这些营养素有助于提高透析患者的生存质量，增强免疫力。

结语

透析患者的饮食调整是一项复杂而细致的工作，需要在专业医生的指导下进行。通过合理的饮食管理，透析患者可以更好地控制病情，提高生活质量。记住，饮食调整不是一蹴而就的过程，而是需要长期坚持的生活方式改变。

(作者单位：山东省临沂市兰山三院)