

糖尿病防治小贴士

□ 邓林

均衡营养:保持饮食的均衡性,适量摄入蛋白质和健康脂肪,如鱼类、瘦肉、橄榄油等。分餐进食:避免暴饮暴食,分餐进食,有助于稳定血糖水平。

2. 适度运动,提高身体代谢

有氧运动:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,有助于消耗多余的血糖,提高身体对胰岛素的敏感度。

力量训练:每周至少进行两次力量训练,增强肌肉,促进血糖的稳定。

避免久坐:长时间久坐不动会导致身体代谢能力下降,增加患糖尿病的风险,应适当进行活动。

3. 控制体重,减少患病风险

健康体重:保持适当的体重是预防糖尿病的关键,通过均衡饮食和适量运动控制体重。

定期监测:定期测量体重,了解自己的体重变化,及时调整饮食和运动计划。

4. 戒烟限酒,保持健康生活方式

戒烟:吸烟会破坏血管功能,加重或引起胰岛素抵抗,增加患糖尿病的风险。

限酒:饮酒易引起血糖波动,糖尿病患者应限制酒精的摄入量,最好不饮酒。

5. 定期体检,及时发现异常

血糖监测:定期监测血糖水平,了解自己的血糖变化,及时调整饮食和运动计划。

全面体检:每年至少进行一次全面身体

检查,包括血糖、血压、血脂等指标检测,及时发现糖尿病前期症状。

6. 学会调节情绪,保持积极乐观心态

减压放松:长期压力会导致血糖升高,应学会减压放松,如冥想、呼吸练习、瑜伽等。

培养爱好:培养一些爱好,与家人朋友共度时光,找到内心的宁静与平衡。

通过遵循以上小贴士,我们可以有效降低患糖尿病的风险,保持良好的血糖控制。

糖尿病并不可怕,关键在于我们如何积极应对,改变生活方式,过上健康、积极的生活。让我们共同努力,实现“糖”路无阻,守护自己的健康!

(作者单位:河北省廊坊市固安县中医院)

老年人跌倒的预防与护理技巧

□ 李艳华

不良的环境因素是老年人跌倒的重要原因之一。通过改善居住环境,可以有效降低跌倒风险。具体措施包括:

1. 合理布局:床、桌、椅的高度和摆放位置应合理,便于老年人使用。

2. 防滑地面:地面应保持平坦、防滑、无障碍物,卫生间和浴室应安装防滑垫。

3. 光线充足:光线应均匀、柔和,避免闪烁,特别是在走廊、楼梯、卫生间等区域。

4. 辅助设施:在楼梯、走廊、浴室和厕所等易跌倒的地方安装扶手,方便老年人行走。

三、合理调整药物

老年人用药种类较多,应遵医嘱正确使用药,同时注意用药后的反应。

有些药物可能会引起头晕、低血压等副作用,增加跌倒的风险。

四、重视疾病的预防与治疗

患有原发性高血压、冠心病、糖尿病及精神疾病的老年人,应进行早期诊断和治疗,特

别要注意他们的晕厥史,做好预防工作。对于视力障碍者,应配戴好眼镜;对于骨关节、肌肉疾病和平衡功能障碍的患者,应指导进行必要的功能锻炼,保持骨关节的灵活性,防止肌肉萎缩和骨质疏松。

五、心理护理

害怕跌倒的心理在老年人中普遍存在。应鼓励老年人保持乐观情绪,使其在自身能力和控制跌倒方面充满信心,激励他们由自我恐惧转变为积极情绪来控制跌倒。

六、使用髌保护性装置

髌保护性装置多由特殊的内衣里放入合适的塑料保护具或海绵垫制成,不能直接预防跌倒,但能够减少跌倒后骨折的风险,减轻跌倒带来的恐惧心理。

七、健康教育

向老年人及其家属提供相关防跌倒的教育与训练,使他们能够辨别跌倒的高危因素,熟练掌握防跌倒的干预措施。对于步态不稳

的老年人,着重进行步态训练,告知辅助器械的正确使用方法。

八、跌倒后的护理

一旦老年人发生跌倒,应立即观察其生命体征,根据跌倒后的具体情况采取相应的护理措施。如果老年人意识丧失或心跳呼吸骤停,应立即进行心肺复苏等抢救措施;如有外伤流血或骨折,应在专业人士指导下止血、包扎;如有呕吐,应将头偏向一侧,保证呼吸通畅。同时,及时拨打120,将老年人送往医院诊治,评估跌倒风险,制定预防措施。

综上所述,通过体育锻炼、纠正不良环境因素、合理调整药物、重视疾病的预防与治疗、心理护理、使用髌保护性装置、健康教育和跌倒后的护理等多方面的措施,可以有效预防老年人跌倒,降低跌倒带来的风险和危害。这不仅有助于提高老年人的生活质量,还能减轻家庭和社会的负担。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

揭开超声检查的神秘面纱

□ 张鹏鸣

胰、脾等器官的健康状况,评估肿瘤、结石、囊肿等疾病。

2. 心血管系统:超声可用于诊断心脏疾病、血管疾病和瓣膜疾病,如心脏瓣膜病变、先天性心脏病等。

3. 妇科和产科:超声可用于产前筛查、胎儿畸形诊断、分娩前评估等。

4. 泌尿系统:超声可用于检查肾、输尿管、膀胱等器官的健康状况,评估结石、积水等疾病。

5. 其他:超声还可用于检查肌肉、骨骼、软组织等部位的健康状况。

三、临床实践案例

病例一:一位中年女性患者,因腹部疼痛就诊。通过超声检查发现肝囊肿,进一步确诊

为肝血管瘤。经过手术治疗,患者恢复良好。

病例二:一位年轻男性患者,因胸闷气短就诊。通过超声心动图检查发现二尖瓣狭窄,经过药物治疗后症状明显改善。

病例三:一位孕妇在产前筛查中发现胎儿畸形,通过超声引导下的羊水穿刺确诊。经过引产和病理检查,发现胎儿患有染色体疾病。经过心理疏导和家庭支持,患者家属接受了这一事实并积极备孕。

四、注意事项

1. 空腹检查:腹部超声检查需要空腹,以免食物对超声波的传播造成干扰。

2. 观察细节:由于超声波的分辨率较高,需要仔细观察病变部位的细节,以便准确诊断。

超声检查是一种无创、无痛、无辐射的医学检查方式,广泛应用于临床诊断、治疗和预后评估。本文将为您揭开超声检查的神秘面纱,探讨其原理、应用范围和注意事项,并分享一些临床实践中的经验和案例。

一、超声原理

超声检查利用声波的传播特性,通过高频声波在人体内的传播和反射,形成图像。超声探头是实现这一过程的关键设备,它能够将高频声波转换成电信号,再通过仪器处理成可视化的图像。超声检查具有穿透性强、分辨率高、无创无痛等优点,适用于多种疾病的诊断和治疗监测。

二、超声应用范围

1. 腹部检查:超声可用于检查肝、胆、

儿童呼吸系统过敏反应的预防与处理

□ 赵崇右

子、柠檬、菠菜、胡萝卜等,增强身体抵抗力,减少过敏发作的可能性。

避免刺激性食物:减少食用辛辣刺激性食物,如辣椒、生姜、葱蒜等,这些食物容易刺激呼吸道,加重过敏症状。

清淡饮食:避免过度油腻的食物,选择清爽易消化的食物为主,保持饮食平衡。

3. 适当运动

选择合适的运动方式:如游泳、跑步、骑自行车、散步、羽毛球等,增强孩子体质,提高免疫力,减少过敏风险。

注意事项:哮喘儿童应选择较自由的、竞争性不强的非比赛性体育项目,避免精神紧张和体力不支。外出活动时,随身携带急救药品,做好准备活动。

4. 个人卫生

勤洗手:经常用肥皂和流动水洗手,保持口腔卫生,减少病菌进入呼吸道的机会。

勤洗澡:清洁皮肤,减少细菌和过敏原的积累。

保持身体清洁:保持头发整洁,及时剪指甲,换洗内衣内裤,减少过敏原的残留。

5. 母乳喂养

母乳中含有天然抗体和营养素,有助于支持婴儿免疫系统发育,建议至少持续到孩子两岁。

二、处理措施

1. 药物治疗
抗组胺药:如西替利嗪、氯雷他定,用于缓解轻度至中度的过敏症状。

白三烯受体拮抗剂:如孟鲁司特钠,用于哮喘及过敏性鼻炎的防治。

吸入性糖皮质激素:如布地奈德,长期规律使用可控制哮喘发作频率和严重程度。

2. 环境控制

使用空气净化器,保持室内空气清新,减

少过敏原浓度。

定期清洁床上用品,减少尘螨等过敏原。

3. 定期体检

定期进行健康检查,评估孩子的身体状况,包括呼吸道健康状况的检查,及时发现并处理可能的问题。

4. 应急处理

患儿家属应学会识别过敏反应的早期症状,并随身携带急救药品,如万托林。一旦出现过敏反应,应立即停止活动,原地休息,必要时吸入急救药品,并及时就医。

结语

儿童呼吸系统过敏反应的预防与处理需要家长、学校和医生等多方面的共同努力。通过改善室内环境、合理饮食调理、适当运动、保持个人卫生、母乳喂养、定期体检等措施,可以有效预防过敏反应的发生。

(作者单位:河北省河间中医院)

近年来,过敏性疾病在儿童中的发病率不断上升,成为全球范围内的一个显著健康问题。儿童呼吸系统过敏反应,尤其是鼻炎和哮喘,不仅影响孩子的生活质量,还可能对其成长发育造成长期影响。本文将从预防和护理两方面,详细探讨儿童呼吸系统过敏反应的医学科普知识。

一、预防措施

1. 改善室内环境

勤通风:每天定时开窗通风,保持室内空气流通,减少霉菌和过敏原的滋生。

清洁卫生:定期清洁地板、家具、窗帘等,减少灰尘和霉菌的积累。使用空气净化器,并定期清洁床上用品。

宠物管理:如果孩子对宠物过敏,家中最好不要饲养宠物。

2. 饮食调理

多摄入富含维生素C、E的食物:如橙