

适合糖尿病患者的运动方式和注意事项

□ 李月琴

糖尿病是一种以高血糖为主要表现的慢性终身性、代谢性疾病,对糖尿病患者的生存质量,以及全身大小血管及神经等带来较大的影响,最终导致患者心、脑、肾脏器损害,给社会和家庭带来沉重的负担。那么,您知道适合糖尿病患者的运动方式和相关注意事项都是什么吗?下述将做出简要说明。

一、适合糖尿病的运动方式

糖尿病人可以选择饭后散步、爬楼梯、游泳、慢骑自行车等运动方式进行锻炼;在锻炼前做好热身运动,可在餐后一个小时运动,坚持轻度运动等,才能控制血糖水平,更利于身体健康。

1. 有氧运动:有氧运动有利于葡萄糖的代谢和脂肪分解,是糖尿病运动疗法

的主体;通常采用的运动方式是散步、骑车、跑步、爬楼梯、打球、游泳、划船、有氧操、有氧舞蹈等。

2. 抗阻运动训练:抗阻训练能改善2型糖尿病患者骨骼肌内代谢和骨骼肌功能,主要有举重训练和自由力量训练。

3. 练瑜伽:是常见的一种运动方法,比较适合患有糖尿病患者进行,也可以缓解肌肉疲劳症状。

4. 散步:散步是一种有氧活动,可以帮助血糖维持在稳定的水平。

5. 骑自行车:通过骑自行车可以增强体质,对于血糖控制有辅助作用,可以让血糖控制在理想的范围内。

6. 慢跑:通过慢跑可以促进身体的新陈代谢,减少血糖升高和血糖的波动,提

高人体的抵抗能力。

7. 打篮球:运动量比较大,可以促进全身脂肪燃烧和代谢,可以减少高血糖的影响。

二、糖尿病患者运动注意事项

1. 注意不要空腹运动:如果属于脆性糖尿病,或者是血糖波动比较大的患者,今天如果想运动,最好不要空腹运动,因为空腹本来机体的糖不是很高,过度运动势必会增加糖的消耗,可能会加重低血糖的风险。

2. 注意胰岛素的注射部位:大多数糖尿病患者希望运动来降低血糖,但是如果运动量不大会增加低血糖的风险,如果是打胰岛素的患者想运动,建议胰岛素不要打在四肢上,因为正常情况下胰

岛素打的部位可以是肚子、胳膊、大腿或者屁股,最常见的部位可能是肚子和胳膊。如果近期要运动,建议把胰岛素打在肚子上,不要打在胳膊或者大腿外侧,因为运动以后四肢的血流会加速,势必会增加胰岛素吸收的速度,会引起低血糖。

3. 注意进食后再运动:建议适当吃一点东西再去运动,不建议吃太多,因为吃太多胃需要消化,运动时四肢的血流比较多,会影响消化功能。

总之,运动对于糖尿病患者的治疗具有重要的作用,但是在运动时要注意相关注意事项,通过合理、科学的运动方式促进自己身体康复。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

浅谈儿童牙外伤的预防与处理方法

□ 杨紫茜

孩子们的欢笑是世界上最纯真的音乐,而一张张灿烂的笑脸则是他们最宝贵的财富。然而,儿童牙外伤却时常威胁着孩子们的口腔健康,使他们的笑容变得黯淡无光。本文将就儿童牙外伤的预防与处理进行科普,帮助家长们更好地守护孩子的笑容。

一、儿童牙外伤的原因与症状

儿童牙外伤是指儿童在运动、游戏或意外情况下,牙齿受到的外力冲击。常见的受伤原因包括摔倒、撞击、体育运动等。儿童牙外伤的症状包括牙齿松动、牙龈出血、疼痛、肿胀等。如果孩子出现了这些症状,家长应及时带孩子就医。

二、预防措施

1. 教育孩子安全意识:家长应教育孩子,在运动、游戏时注意安全,避免发生意外。

2. 定期口腔检查:家长应定期带孩子进行口腔检查,及早发现潜在问题。对于有潜在牙齿畸形,应及时早诊治,避免因牙齿畸形、外凸,增加前牙发生意外折断的风险。

3. 提供适当的运动环境:为孩子提供合适的运动设施和场地,避免在不平坦或危险的地方玩耍。

4. 监督孩子的活动:家长应在孩子活动时进行监督,防止意外发生。

5. 教育孩子自我保护:教育孩子在遇到危险时,学会自我保护,如躲避、蹲下等。

三、意外处理方法

1. 牙齿轻微损伤,如牙齿震荡等,患儿在近期内要避免用患牙咀嚼食物,为患牙提供充足的恢复时间。一般来说,通过适当休息,大部分儿童的患牙可以自

行恢复。

2. 如果牙齿有实质性缺损,就需要进行牙齿修复。但如果牙齿外伤已经累及牙神经,就需要先根据具体情况进行牙髓处理,再进行牙齿外形修复。

3. 保持口腔清洁:受伤后,保持口腔清洁非常重要。在医生处理完毕后,家长应帮助孩子刷牙,保证刷牙质量,避免感染。

4. 观察与记录:在孩子受伤后的一段时间内,家长应密切关注孩子的口腔状况,如有无出血、疼痛等症状。同时,记录下受伤时间、地点及经过,以备后续就医时向医生提供。

(如果牙齿完全脱出,可将脱出牙齿放在口内含着,或者浸泡在生理盐水或者牛奶中,为后续的牙齿再植提供支持,可提高恒牙再植成功率。)

四、就医与治疗

一旦孩子的牙外伤严重,需要立即就医。医生会根据孩子的具体情况,采取相应的治疗措施,如固定牙齿、修复缺损等。在就医时,家长应向医生提供孩子受伤的时间、地点及经过,以便医生更好地评估病情。

除了紧急处理,预防牙外伤同样重要。家长应定期带孩子进行口腔检查,及早发现并处理潜在问题。通过教育孩子安全意识、提供适当的运动环境、监督孩子的活动等措施,我们可以更好地预防儿童牙外伤的发生。

守护孩子的笑容是我们共同的责任。通过了解儿童牙外伤的原因、症状、预防措施、意外处理方法以及就医与治疗的知識,我们可以为孩子们的口腔健康保驾护航。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

探讨焦虑、抑郁与失眠三者之间的关系

□ 田红艳

随着社会节奏的加快,人们的生活压力也在逐渐增大,精神健康问题越来越受到人们的关注。焦虑、抑郁和失眠是常见的精神健康问题,它们相互关联,相互影响,对人们的身心健康造成极大的影响。本文将探讨这三者之间的关系,并给出一些科普建议,帮助大家更好地维护精神健康。

一、焦虑

焦虑是一种常见的情绪状态,表现为紧张不安、担心害怕和烦躁。长期的焦虑会对身体和心理产生不良影响,导致生理功能紊乱、免疫系统下降、睡眠质量变差等问题。焦虑的产生可能与遗传、环境、心理因素等多种因素有关。

二、抑郁

抑郁是一种以心境低落、兴趣缺乏为

主要表现的心理疾病,常常伴有焦虑、自卑、睡眠障碍等症状。抑郁的发生可能与遗传、生理、心理和社会因素有关。长期的抑郁会对身体和心理健康产生严重影响,可能导致自杀倾向等极端行为。

三、失眠

失眠是指无法入睡或保持睡眠的睡眠障碍。失眠往往伴随着疲劳、注意力不集中、情绪不稳定等症状。失眠的原因可能包括心理压力过大、焦虑抑郁等情绪问题,生活习惯不规律,以及身体疾病等。

四、三者关系

焦虑、抑郁和失眠三者之间存在着密切的关系。首先,焦虑和抑郁常常同时出现,这是因为焦虑情绪可能导致人们感到无助和绝望,从而引发抑郁症状。其

次,失眠可能是焦虑和抑郁的伴随症状,因为长期的失眠会导致身体和心理疲惫,加重焦虑和抑郁的症状。此外,失眠还会加剧情绪波动,使人们更容易感到烦躁不安,进一步加重焦虑和抑郁症状。

五、科普建议

为了维护精神健康,我们需要关注并预防焦虑、抑郁和失眠的发生。以下是一些科普建议:

1. 建立良好的生活习惯:保持规律的作息时间,充足的睡眠对身心健康至关重要。此外,合理的饮食、适量的运动和充足的休息都是维护精神健康的重要因素。

2. 学会放松与减压:面对压力和焦虑时,我们要学会调整自己的心态,采取

积极的应对方式,如深呼吸、冥想、运动等放松技巧来缓解压力。

3. 保持社交互动:与家人、朋友保持联系,参加社交活动有助于缓解孤独感和焦虑情绪。

4. 定期进行心理健康检查:如果出现焦虑、抑郁或失眠等不适症状,应及时寻求专业医生的帮助。

5. 关注心理健康知识:了解心理健康知识,掌握基本的应对技巧,有助于我们更好地应对精神健康问题。

总之,焦虑、抑郁和失眠是常见的精神健康问题,但通过建立良好的生活习惯、学会放松与减压、保持社交互动、定期进行心理健康检查等方式,我们可以有效地预防和缓解这些问题,维护我们的身心健康。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

肝癌患者的心理调适与护理措施

□ 康华薇

肝癌是一种严重的恶性肿瘤,对患者的身心都带来了巨大的压力。在面对肝癌的过程中,患者可能会经历一系列的心理变化,如焦虑、恐惧、抑郁等。因此,对患者进行心理调适与护理就显得尤为重要。

一、认识心理变化

肝癌患者在不同的治疗阶段,心理变化会有所不同。早期,患者可能因突如其来的疾病而感到震惊,情绪波动较大;随着治疗的进行,患者可能会面临病情的反复和进展,从而产生焦虑和恐惧;而在治疗结束后,患者可能会面临康复的挑战,感到孤独和无助。因此,医护人员需要对患者的心理变化有足够的认识,以便及时给予相应的帮助和支持。

二、心理调适方法

1. 建立良好的医患关系:医护人员需要与患者建立良好的关系,倾听患者的感受,给予关心和支持。在与患者交流的过程中,医护人员需要保持耐心和理解,让患者感到被尊重和被关心。

2. 认知行为疗法:认知行为疗法可以帮助患者调整对疾病的认知,改变消极的思维模式和行为模式。通过改变患者的思维方式,帮助患者更好地应对疾病带来的压力和挑战。

3. 情绪管理:肝癌患者需要学会情绪管理,学会控制自己的情绪,保持乐观的心态。可以通过与亲朋好友交流、参加娱乐活动等方式来缓解压力,增强信心。

4. 寻求社会支持:患者可以寻求社

会支持,如加入病友团体、寻求家庭和朋友的关心和支持。通过与病友交流经验和心得,可以获得更多的信心和勇气,同时也可以从他们身上学到一些应对疾病的方法。

三、护理措施

1. 生活护理:肝癌患者需要保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、合理的饮食、适量的运动等。医护人员需要给予患者生活上的关心和指导,帮助患者建立健康的生活方式。

2. 疼痛护理:肝癌患者可能会面临疼痛的困扰,医护人员需要给予适当的止痛药物,同时告知患者止痛药物的副作用和注意事项,确保患者安全使用。

3. 康复训练:康复训练可以帮助患

者增强身体素质,提高免疫力,从而更好地应对疾病带来的挑战。医护人员可以指导患者进行适当的康复训练,如散步、瑜伽等。

4. 心理疏导:医护人员需要定期对患者进行心理疏导,帮助患者调整心态,增强信心。可以通过与患者交流,给予鼓励和支持等方式来帮助患者克服心理障碍。

总之,肝癌患者的心理调适与护理是一项重要的任务。医护人员需要建立良好的医患关系,了解患者的心理变化,提供相应的帮助和支持。同时,患者也需要学会情绪管理、寻求社会支持等方法来应对疾病带来的挑战。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院放疗科)