

探讨糖尿病饮食的基本原则与注意事项

□ 张克青

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它影响了全球数百万人的生活质量。虽然糖尿病不能完全治愈,但通过合理的饮食管理,患者可以有效地控制病情,减轻症状,并提高生活质量。本文将为您介绍一些关于糖尿病饮食的知识,帮助您更好地了解如何通过饮食来管理这一疾病。

一、糖尿病的基本认识

糖尿病是一种慢性疾病,它影响了身体的血糖(血糖是血液中的葡萄糖水平)控制。通常,我们的胰岛素会帮助将血糖从血液中转移到细胞中,以供能量使用。但对于糖尿病患者来说,这个过程出现了问题。糖尿病通常分为两个类型:

(一)1型糖尿病:患者的胰岛素生产受损而发生的,通常是由于自身免疫系统攻击胰腺中的胰岛素生产细胞。因此,1型糖尿病患者需要每天注射外源性胰岛素来保持生命。

(二)2型糖尿病:患者的细胞对胰岛素的反应降低,被称为胰岛素抵抗,尽管他们的身体仍然能够产生胰岛素。初始阶段,胰岛素生产可能会增加,但随着时间的推移,胰腺可能逐渐减少对胰岛素的分泌。

二、糖尿病饮食的基本原则

(一)控制碳水化合物摄入:碳水化合物是主要的能量来源,但对糖尿病患者来说,合理控制碳水化合物摄入非常重要,因为碳水化合物会导致血糖升高。选择低GI(升糖指数)的碳水化合物,如全麦面包、燕麦片和蔬菜,可以帮助稳定血糖水平。

(二)均衡饮食:饮食应包括多种食物,以确保摄入足够的营养素。蛋白质、蔬菜、水果和健康的脂肪都应该包括在每餐中,以确保维持身体的正常功能。

(三)控制食物的分量:控制食物的分量是关键,以防止过度摄入卡路里。使用食物秤或标准化的餐具来帮助您了解适当的分量大小。

(四)分餐频率:分餐频率对于稳定血糖水平非常重要。通常建议糖尿病患者每天进食3餐,并在餐间加入1-2次小的健康零食。

(五)避免高糖食物和饮料:高糖食物和饮料会迅速提高血糖水平,因此应该尽量避免或限制其摄入。这包括糖果、糖饮料、糕点等。

三、特别注意事项

(一)监测血糖:定期监测血糖水平对于了解自己的病情控制非常重要。这可以帮助您调整饮食和胰岛素用量,以确保血糖在目标范围内。

(二)饮食计划:与医疗专业人员一起制定个性化的饮食计划是关键。每个人的糖尿病管理需求都不同,因此应根据个体情况进行调整。

(三)注意饮食和药物的相互作用:某些药物可能会影响您的饮食需求,因此应与医生一起讨论任何药物变化对饮食的影响。

(四)饮水:保持足够的水分摄入对于糖尿病患者很重要。水有助于稀释血液中的葡萄糖,并维持正常的生理功能。

(五)控制酒精摄入:酒精可以影响血糖控制,因此糖尿病患者应谨慎饮酒,尽量限制酒精摄入量。

四、糖尿病饮食的积极影响

(一)稳定血糖水平:通过合理的饮食控制,包括控制碳水化合物摄入和分餐频率,能够有效地稳定血糖水平,减少高血糖和低血糖的风险,有助于糖尿病患者更好地管理他们的疾病。

(二)体重管理:通过科学的饮食管理,可以控制体重,减轻糖尿病患者肥胖对健康的不良影响。维持适当的体重对于疾病控制至关重要,因为它可以改善胰岛素敏感性。

(三)预防并发症:通过维持良好的血糖控制,可以降低糖尿病并发症的风险,如心血管疾病、肾病和眼病。稳定的血糖水平有助于保护器官和系统免受损害。

(四)提高生活质量:糖尿病饮食管理不仅有助于控制症状,还能提高体力和精神健康,从而提高患者的生活质量。通过合理的饮食规划,糖尿病患者可以更好地应对疾病,享受更健康和更充实的生活。

五、结语

在糖尿病饮食的科普之旅中,我们了解到合理的饮食管理对于稳定血糖、控制体重、预防并发症以及提高生活质量都起着关键作用。通过适当的食物选择和分餐计划,糖尿病患者可以更好地管理他们的健康,减少疾病的风险。与医疗专业人员合作,制定个性化的饮食计划是非常重要的。通过科学的饮食和生活方式,我们可以更好地掌控糖尿病,过上更健康愉快的生活。

(作者单位:河北省任丘市中医院)

浅析全科医生在医防融合中的重要作用

□ 张春玲

您知道吗?在我们生活的社区里,有一个不可或缺的角色,他们就像是我们的家庭医生,无时无刻不在守护着我们的健康。他们就是全科医生。在医防融合的大背景下,全科医生的作用更是不可小觑。那么,什么是医防融合?全科医生又扮演着怎样的角色呢?让我们一起来揭开这个神秘的面纱吧!

一、什么是医防融合

医防融合,简单来说,就是医疗和预防的有机结合。它强调在维护和促进人民健康的过程中,医疗和预防应相互配合、共同发力。传统的医疗和预防往往是分离的,人们在生病后去医院接受治疗,而预防措施则常常被忽视。医防融合的理念就是将预防与治疗紧密结合,使人们在疾病发生前就能得到有效的预防和干预,从而降低患病风险,提高人民的健康水平。

二、全科医生的神奇力量

全科医生在医防融合中发挥着举足轻重的作用,他们具备着许多神奇的力量,能够为我们的健康保驾护航。让我们

一起深入了解全科医生的神奇力量。

(1)全方位的健康守护者:全科医生是那种能照顾你从出生到老去的医生。他们不仅关注我们的身体健康,还关心我们的心理健康、社交适应和生活习惯。无论是头疼脑热,还是心理困扰,全科医生都能提供全方位的服务,确保我们的身心健康。

(2)长期连续的服务提供者:与专科医生不同,全科医生更像是我们的个人医生,与我们建立的是长期的合作关系。他们不仅在治疗疾病方面有丰富的经验,更重要的是他们能长期跟踪我们的健康状况,提供连续的服务。这种长期、持续的关怀使得全科医生能够更好地了解我们的身体状况,提供个性化的治疗方案。

(3)心理咨询的专家:除了身体健康,全科医生也非常关注我们的心理健康。在面对压力、焦虑、抑郁等心理问题时,全科医生不仅能提供心理咨询,还能为我们推荐专业的心理医生进行进一步的治疗。他们的关心和帮助能让我们更

好地应对生活中的各种挑战。

(4)社区健康的守护者:全科医生通常在社区诊所工作,与社区居民有着紧密的联系。他们不仅关心个体患者的健康,还关注整个社区的健康状况。通过与社区的合作,全科医生能够为居民提供更全面的健康服务,促进社区整体健康水平的提升。

三、如何发挥全科医生的神奇力量

(1)建立良好的医患关系:首先,我们需要与全科医生建立互信、互动的合作关系。在与全科医生的交流中,我们要充分表达自己的健康状况和生活习惯,让他们更全面地了解我们的身体状况。同时,我们也要认真听取全科医生的建议和治疗方案,积极配合他们的诊疗工作。通过良好的医患关系,我们可以更好地发挥全科医生的神奇力量,获得更精准、更全面的医疗服务。

(2)积极参与预防保健:全科医生在预防保健方面发挥着重要作用。我们应该积极听取全科医生的预防保健建议,改变不良的生活习惯,如戒烟、限酒、规

律作息等。同时,我们还要定期进行体检和筛查,及时发现潜在的健康问题。

(3)关注心理健康:除了身体健康,心理健康同样重要。我们应该关注自己的心理健康状况,及时寻求全科医生的帮助。全科医生不仅会为我们提供心理咨询和支持,还会为我们推荐专业的心理医生进行进一步的治疗。

(4)社区参与和支持:全科医生作为社区的守护者,需要社区的支持和参与。我们应该关注自己社区的医疗资源状况,为提升基层医疗服务质量提出建议和意见。同时,我们还要积极参与社区组织的健康活动,学习预防保健知识,提高自身的健康素养。

总而言之,全科医生在医防融合中发挥着不可替代的作用。他们不仅是我们的健康守门人,更是我们心灵的守护者。通过与全科医生建立良好的合作关系,我们能够更好地维护自己的健康,创造更美好的生活。所以,让我们一起发挥全科医生的神奇力量,为我们的健康保驾护航吧。

(作者单位:河北省承德县医院)

宫颈癌的筛查方法探究

□ 张金玲

宫颈癌是危害我国女性居民健康和生命的主要恶性肿瘤之一,自2000年后我国宫颈癌发病率和死亡率总体呈上升趋势。相对于怎么治疗的问题,大多数人更关注于怎么预防或早期筛查。因为无论是预防还是筛查所需要的成本及精力远低于治疗所承受的压力。今天就让我们了解一下宫颈癌筛查怎么做?

一、什么是宫颈癌筛查

宫颈癌不仅是女性健康的“杀手”,还是女性生殖器官癌瘤中最常见的疾病。女性在日常生活中由于性生活混乱,感染微生物病毒等都会引起宫颈癌,其中最常见的病毒为人类乳头状病毒,如果患上宫颈癌,则会出现阴道不规则出血、经期出血量不均、阴道分泌物异常恶臭、下肢肿痛等。宫颈癌的发生主要与HPV感染有关,人乳头状病毒感染是宫颈癌最主要的致病因素。对宫颈癌进行早期的有效筛查可显著降低宫颈癌的发病率,可以有效阻断宫颈癌的发生。宫颈癌的筛查方法不断更新与进步,不断涌现出新的检测方法成为研究的热点,

针对宫颈癌病因HPV的检测方法也层出不穷,既有针对HPV DNA的定量检测、定性检测也有HPV DNA的高危和低危分型。

二、宫颈癌筛查如何进行

(一)液基细胞学检查

液基细胞学筛查可以从细胞层面发现细胞是否已经发生异型性,根据细胞的变化及时的筛查出可能发生宫颈前病变甚至癌变的患者。对于检查结果异常的患者,应积极进行更进一步的检查工作。

(二)HPV核酸检测

国际上已经明确高危人乳头瘤病毒(HR-HPV)持续感染是导致子宫颈癌前病变及子宫颈癌的主要病因。因此,通过对高危型HPV的筛查,可以及早的发现高危人群,并且进一步检查。

目前较推荐HPV和液基细胞学检查联合筛查,可极大的减少液基细胞学检查的假阴性结果,提高宫颈癌变的检出率,对宫颈高级别病变有较高的诊断价值。

(三)阴道镜检查

针对伴有明显临床症状或宫颈细胞学检查存在异常或高危HPV阳性的患者,应采用阴道镜的方式对患者进行检查,从而有效实现对患者病变问题的充分确定。在必要情况下,需取宫颈组织进行病理学检查,为患者治疗方案的制定提供依据与指导。

(四)巴氏细胞涂片检测

巴氏细胞涂片检测法是细胞学检测中的一种方法。其主要的操作手段是:将宫颈刮板在子宫颈外部进行轻轻的旋转,从而取到宫颈细胞。将取出的细胞放在玻片上,用浓度为95%的乙醇固定住。过去30分钟后,可进行巴氏染色,然后通过染色的情况来判断被检查者的具体情况。一般来说,巴氏细胞涂片检测法将最后的检查结果分为5级。第一级是正常状态,通过这个结果,可有判定被检查者子宫颈没有病变。第二级结果显示为细胞核增大,判断为被检查者子宫颈出现了炎症。第三级能够看到个别的宫颈细胞异常,但是不认为被检查者有肿瘤恶化情况。第四级表现为细胞

中出现了恶性细胞,但是其数量不多。根据这个检查结果,被检查者有很高的概率为癌症。最后一级,是能够看到患者子宫颈细胞大部分呈现出癌变的情况,可有明确判断被检查者患上宫颈癌。

(四)薄层液基细胞学检查法

薄层液基细胞学检查法是对巴氏细胞涂片检测法的一种改良。其具体操作,在制作玻片之前,和巴氏细胞涂片检测法没有太多的区别。在制作细胞涂片时,会采取特殊的保存液先保存,再固定染色,然后通过计算机和显微镜进行辅助观察。这种方式的观察结果是在计算机和显微镜下进行的,其结果会更准确,已经成为检测宫颈癌的常用方法。

结语:子宫颈癌筛查的意义在于可以发现子宫颈癌高危人群和癌前病变,并有效防治子宫颈癌。建议女性朋友定期前往医院,进行子宫颈癌筛查,及时发现宫颈病变,及时给予治疗,从而大大降低其严重病变的概率。

作者单位:山东省五莲县洪凝街道办事处卫生服务中心(五莲县康复医院)