

糖尿病人的冬季保养原则及注意事项

□ 张 旭

糖尿病是一种慢性疾病,患者在冬季需要特别注意身体保养。以下是关于糖尿病人在冬季保养原则及注意事项的介绍。

一、保养原则

1. 饮食篇:控制血糖,从饮食开始

坚持低糖、低脂、高纤维的饮食原则。多吃蔬菜、水果和全谷类食物,以控制血糖水平。同时,适当增加蛋白质和脂肪的摄入量以维持冬季体温。

遵循“三餐有规律,少食多餐”的饮食策略。既保证了营养摄入,又能避免因暴饮暴食导致的血糖波动。《糖尿病护理》上的研究发现,少食多餐的饮食方式可以减少血糖波动,降低胰岛素使用量。

2. 运动篇:合理运动,增强体质

选择适合自己的室内运动,如太极拳、瑜伽等。冬季气温低,室内运动既能保持身体健康,又能避免因寒冷天气造成的身体不适。

3. 用药篇:合理用药,切勿擅自更改剂量

严格遵循医生的用药建议。不要随意更改药物剂量或停药,以免造成血糖波动。一项发表在《糖尿病治疗》上的研究发现,不按医嘱用药会导致血糖波动和并发症的风险增加。

二、注意事项

1. **注意保暖:**冬季天气寒冷,糖尿病患者要注意保暖,特别是四肢和头部。建议穿厚袜子、手套、帽子等,以避免寒冷刺激导致血糖波动。

2. **皮肤护理:**冬季皮肤干燥,糖尿病患者容易出现皮肤瘙痒等问题。建议洗澡时水温不宜过高,使用温和的洗浴产品,同时保持皮肤湿润。

3. **定期检查:**冬季是糖尿病并发症的高发期,糖尿病患者要定期进行血糖监测和相关检查,以便及时发现并处理问题。

4. **避免感染:**冬季是呼吸道感染的高发期,糖尿病患者要避免感冒等感染疾病的发生,注意个人卫生和环境卫生。

5. **合理使用热源:**冬季室内取暖设备的使用可能导致室内空气干燥,影响糖尿病患者的生活质量。建议合理使用取暖设备,同时保持室内空气湿度。

总之,糖尿病患者冬季需要特别注意身体保养,坚持合理饮食、适量运动、规律作息和保持乐观心态的原则。同时要注意保暖、皮肤护理、定期检查、避免感染和合理使用热源等注意事项,以保持身体健康和血糖稳定。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

胰腺炎的症状及护理方法 切忌暴饮暴食

□ 唐 月

胰腺炎是一种常见的消化系统疾病,给患者的生活带来极大的困扰。了解胰腺炎的症状以及如何护理,对于患者和家属来说都是非常必要的。本文将详细介绍胰腺炎的常见症状及护理方法,希望大家能够提高对胰腺炎的认识,做到早发现、早治疗。

一、胰腺炎的症状

1. **腹痛:**胰腺炎患者最常见的症状就是腹痛。这种疼痛通常发生在左上腹或右上腹,有时也会放射到背部。疼痛的程度轻重不一,可能表现为隐痛、剧痛或刀割样疼痛。

2. **恶心呕吐:**大约70%的胰腺炎患者会出现恶心呕吐的症状。呕吐通常发生在腹痛之后,严重时可能表现为持续性呕吐。

3. **发热:**胰腺炎患者可能会出现发热的症状,但通常不会出现高热。

4. **血糖升高:**胰腺分泌的胰岛素对于血糖的调节起着重要作用。在急性胰腺炎时,胰岛素分泌减少,可能导致血糖升高。

5. **黄疸:**部分胰腺炎患者可能会出现黄疸的症状,这是因为胆道梗阻所导致的。

二、胰腺炎的护理方法

1. **饮食护理:**胰腺炎患者的饮食应以清淡、易消化为主,避免油腻、辛辣、刺激性食物。同时要保证足够的水分摄入,以利于胆汁和胰液的分泌。

2. **休息护理:**患者应保持良好的作息习惯,避免过度劳累,保证充足的睡眠。

3. **心理护理:**胰腺炎病程较长,患者容易产生焦虑、抑郁等不良情绪。家属应给予患者心理支持,帮助其树立信心,积极配合治疗。

4. **病情监测:**密切观察患者的生命体征及病情变化,如出现持续剧烈腹痛、呕吐、发热等症状时应及时就医。

5. **健康生活方式:**平时要养成健康的生活方式,如戒烟限酒、保持心情舒畅等。避免暴饮暴食也是预防胰腺炎的重要措施。

6. **定期复查:**患者应在医生的指导下定期进行相关检查,如B超、CT等,以了解病情变化。

总之,了解胰腺炎的症状及护理方法对于患者和家属来说非常重要。在日常生活中,要养成良好的生活习惯和饮食习惯,避免暴饮暴食和过度饮酒等不良习惯。同时,要保持积极乐观的心态,积极配合治疗,以减轻病痛和提高生活质量。如有疑问或出现异常症状,请及时就医。

(作者单位:云南省中医医院)

关节炎是全球范围内最常见的慢性疾病之一,对人们的健康和生活质量产生深远的影响。关节炎的护理不仅涉及患者的身体健康,还涉及心理和社会层面。以下是一些关节炎的主要护理措施:

一、疼痛管理

关节炎引起的疼痛可能是患者面临的最大挑战。疼痛管理旨在减轻疼痛并帮助患者更好地应对。这可能包括非药物治疗,如物理疗法、按摩、针灸和运动疗法,以及药物治疗,如使用非处方药或处方药。

二、运动疗法

尽管运动可能会在关节炎发作时加重疼痛,但适度的运动可以增强肌肉和关节的稳定性,减轻疼痛并提高生活质量。专业的物理治疗师可以帮助患者制定适合他们病情的运动计划。

三、体重管理

过重会增加关节的负担,特别是膝关节和髋关节。减轻体重可以减轻关节的负担,降低疼痛程度并改善关节功能。营养师可以帮助患者制定健康的饮食计划,并结合适当的运动以实现目标。

四、心理支持

关节炎是一种慢性疾病,可能会对患者产生情绪和心理压力。专业的心理医生或心理咨询师可以帮助患者处理这些情绪,并提供必要的支持。同时,家人和朋友的支持也是非常重要的。

五、教育患者

了解关节炎的病因、治疗方法和自我管理策略可以帮助患者更好地控制病情。这可以通过医生和专业护士的教育来实现,也可以通过参加由医疗机构或社区提供的关节炎教育课程来实现。

六、合理用药

正确使用药物是关节炎护理的重要组成部分。这包括按时按量服用处方药和非处方药,以及避免滥用药物。患者应定期与医生沟通,以确保药物的有效性和安全性。

七、避免过度使用

某些活动可能会对关节炎患者的关节造成过度负担。例如,长时间站立或行走、过度使用关节或重复性运动等。患者应了解这些活动并尽量避免它们,以保护关节不受进一步损伤。

总之,关节炎的护理需要多方面的支持和帮助。通过疼痛管理、运动疗法、体重管理、心理支持、教育患者、合理用药和避免过度使用等方法,可以帮助患者更好地控制病情并提高生活质量。同时,患者自身对病情的积极管理和配合也是至关重要的。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

关节炎的主要护理措施有哪些

□ 张 迪

盆腔结核怎么引起的? 治疗最佳方法是什么

□ 左卫娜

盆腔结核是由结核分枝杆菌感染引起的,通常发生在女性生殖器官,如子宫、输卵管、卵巢和盆腔组织。盆腔结核是一种常见的妇科疾病,通常由肺结核、肠结核等其他部位的结核菌转移而来,也可以直接由生殖器感染引起。

一、盆腔结核的病因

盆腔结核的病因有多种,其中最常见的是通过直接或间接接触感染。肺结核、肠结核等其他部位的结核病患者是主要的传染源。当这些患者咳嗽、打喷嚏、排便等活动时,结核分枝杆菌会通过飞沫或痰液排出体外。如果这些患者

与健康人进行了亲密接触,例如共用餐具、性生活等,健康人就可能被感染。此外,不洁的性生活、性伴侣过多、免疫力低下等因素也会增加盆腔结核的感染风险。

二、盆腔结核的治疗最佳方法

对于盆腔结核的治疗,一般采用药物治疗和手术治疗两种方法。药物治疗主要是使用抗结核药物,通过杀灭或抑制结核分枝杆菌的生长和繁殖,以达到治疗目的。手术治疗则主要用于药物治疗无效或病情严重的情况。

药物治疗是盆腔结核的主要治疗

方法之一。通常采用联合用药,即同时使用多种抗结核药物,以提高治疗效果并减少耐药性的产生。常用的药物包括异烟肼、利福平、吡嗪酰胺等。治疗周期因个体差异而异,一般为几个月到一年不等。在治疗过程中,患者需要遵循医生的建议,按时按量服用药物,并定期进行复查,以便医生根据病情调整治疗方案。

对于药物治疗无效或病情严重的情况,可以考虑手术治疗。手术方法包括病灶清除术和子宫切除术等。病灶清除术主要用于清除盆腔内的结核病灶,

包括子宫、输卵管、卵巢等部位的组织。而子宫切除术则主要用于治疗伴有严重粘连或病变严重的患者。

总之,盆腔结核是一种常见的妇科疾病,主要由结核分枝杆菌感染引起。了解其病因和治疗方法对于预防和治疗盆腔结核非常重要。药物治疗是盆腔结核的主要治疗方法之一,手术治疗则主要用于药物治疗无效或病情严重的情况。患者在治疗过程中需要遵循医生的建议,按时按量服用药物,并定期进行复查。

(作者单位:河北省胸科医院)