

# 糖尿病护理中的误区与正确做法

□ 张雪

糖尿病是一种常见的慢性疾病，随着生活水平的提高，其发病率逐年上升。糖尿病护理对于控制病情、预防并发症具有重要意义。然而，在糖尿病护理过程中，存在一些误区，可能导致病情恶化。本文将列举一些常见的糖尿病护理误区，并提供正确的护理做法。

**1. 误区：少吃饭、不吃主食可以控制血糖**  
不少糖尿病患者认为，少吃或不吃主食可以有效控制血糖。然而，主食是人体能量的主要来源，过分限制主食摄入会导致营养不良、体力下降，甚至引发低血糖。

**正确做法：**合理安排膳食，保证主食摄入量，注重饮食均衡。可选择低升糖指数的食

物，如全谷类、蔬菜等，同时增加膳食纤维摄入，有助于控制血糖。

**2. 误区：注射胰岛素会导致依赖性**  
有些糖尿病患者担心注射胰岛素会导致依赖性，从而拒绝使用胰岛素。实际上，胰岛素是治疗1型糖尿病的唯一药物，对于2型糖尿病患者，合理使用胰岛素可以有效控制血糖。

**正确做法：**根据医生的建议，按时按量注射胰岛素。在注射过程中，注意观察血糖变化，调整胰岛素剂量。

**3. 误区：糖尿病患者不能吃水果**  
有些糖尿病患者认为水果含糖量高，不能食用。实际上，水果中含有丰富的维生素、

矿物质和膳食纤维，对糖尿病患者有益。糖尿病患者可以选择低糖分、低升糖指数的水果，如苹果、橙子、柚子等，适量食用。

**正确做法：**合理选择水果，注意摄入量，避免过量食用。可在餐前或餐后2小时食用水果，避免引起血糖波动。

**4. 误区：糖尿病患者的运动强度越大越好**  
有些糖尿病患者认为，运动强度越大，降糖效果越好。实际上，过度运动可能导致血糖降低过快，引发低血糖。

**正确做法：**根据个人身体状况，选择适宜的运动方式和强度。运动时，注意监测血糖，避免低血糖发生。糖尿病患者可进行有氧运动，

如散步、慢跑、游泳等，每周至少150分钟。

**5. 误区：糖尿病患者不需要定期检查**  
有些糖尿病患者认为，一旦确诊糖尿病，就不需要定期检查。实际上，定期检查有助于了解病情变化，及时调整治疗方案。

**正确做法：**糖尿病患者应定期进行血糖、血压、血脂、眼底等检查，及时发现并处理并发症。总之，糖尿病护理中的误区可能导致病情恶化，影响生活质量。糖尿病患者及家属应加强对糖尿病知识的了解，遵医嘱，正确进行护理。在实际生活中，注意饮食均衡、适度运动、定期检查和心理调整，有助于更好地控制糖尿病。

(作者单位：河北省廊坊市安次区医院)

# 正确使用精神科药物的方法

□ 张伟红

随着社会的发展和人们对心理健康的关注日益加强，越来越多的人开始寻求精神科药物的治疗。然而，正确使用这些药物并非易事，尤其需要注意不要擅自停用。这篇文章将详细解释为何不可擅自停用精神科药物，并介绍正确的使用方法。

## 一、为什么不可擅自停用？

精神科药物是一种复杂的药品，通常用于治疗精神疾病，如抑郁症、焦虑症、双相情感障碍等。这些药物需要一定的时间才能发挥药效，而且在某些情况下可能需要长期使用。擅自停用药物可能会导致病情反复，甚至加重。这是因为精神科药物的作用不仅仅是缓解症状，更重要的是调整大脑

的生化环境，使其达到相对平衡的状态。突然停用药物可能导致大脑生化环境失衡，进而导致病情恶化。

## 二、正确使用药物

**1. 了解药物种类和作用：**不同精神科药物的作用机制和效果各不相同。在决定停用药物之前，了解所使用的药物种类和作用是非常重要的。

**2. 遵医嘱：**当你决定停用药物时，务必咨询医生或药师的建议。他们可以根据你的具体情况提供专业意见，并帮助你制定合理的停药计划。

**3. 逐渐减量：**如果可能的话，逐步减少药物剂量或种类，使身体逐渐适应没有药物存

在的情况。这通常需要时间，所以要有耐心。

**4. 定期监测：**在停药过程中，定期进行医学检查或咨询专业人士以监测你的身体反应是很重要的。如果发现有任何异常情况，应立即停止停药并寻求专业帮助。

## 三、注意事项

**1. 不要自行购买和使用未经医生处方或指导的药物。**

**2. 如果你有任何疑问或不适，应立即停止使用相关药物并寻求专业帮助。**

**3. 不要随意更改药物的剂量或种类，除非在医生的指导下。**

**4. 了解精神科药物的副作用和可能的不良反应，如有需要，及时与医生沟通。**

## 四、如何正确使用精神科药物？

**1. 按时按量服药：**确保你按照医生的建议按时按量服用药物。不要漏服或过量服用。

**2. 定期就诊：**定期与医生或药师进行沟通，了解你的病情和药物的反应。可能需要调整药物剂量或种类。

**3. 配合治疗：**积极参与治疗过程，与医生或药师共同制定治疗方案，以达到最佳的治疗效果。

总之，正确使用精神科药物对于控制病情和保持健康至关重要。切勿擅自停用药物，而是要在医生的指导下逐步减量或更换药物。通过了解这些用药科普知识，我们可以更好地保护自己的健康，避免因不当使用药物而导致的风险。

(作者单位：河北省定州市中医医院)

# 康复治疗技术的未来发展与挑战

□ 乔若洵

康复治疗技术是一个涉及医学、工程、生物科学、心理学、社会学等多个领域的综合性领域。随着医疗科技的发展，康复治疗技术的进步在许多方面都有所体现，例如物理疗法、言语疗法、职业疗法、心理疗法等。然而，康复治疗技术在未来仍面临着诸多挑战。本文将深入探讨康复治疗技术的未来发展与挑战。

## 一、康复治疗技术的进步

**1. 人工智能与机器学习在康复治疗中的应用：**随着人工智能和机器学习技术的发展，康复机器人和虚拟现实技术已经得到了广泛应用。这些技术可以帮助患者进行康复训练，提高康复效率，减少患者的痛苦。

**2. 生物医学研究的新进展：**新的药物和治疗方法不断出现，为康复治疗提供了更多的选择。同时，对疾病发病机制的深入研究也为康复治疗提供了新的理

论支持。

**3. 康复心理学的应用：**随着心理学的发展，人们越来越认识到心理因素在康复过程中的重要性。因此，心理咨询和心理干预在康复治疗中的作用也越来越大。

## 二、未来挑战

然而，尽管康复治疗技术取得了显著的进步，但未来的发展仍面临许多挑战：

**1. 资源分配不均：**尽管国家在康复治疗方面投入了大量的资金，但在资源分配上仍存在不均的问题。一些地区和社区可能缺乏足够的康复治疗资源，这可能会影响康复治疗的普及和效果。

**2. 技术推广和培训：**尽管新的康复治疗技术不断发展，但如何将这些技术推广到基层医疗机构，以及如何对医务人员和相关人员进行培训，都是未来的挑战。

**3. 长期康复需求：**随着人口老龄化的加剧，许多患者需要进行长期的康复治疗。然而，长期康复治疗需要大量的医

疗资源和专业人员，这可能会对现有的医疗体系造成压力。

**4. 患者自我管理和社区支持：**除了医疗体系外，患者自我管理和社区支持也是康复治疗的重要组成部分。如何提高患者的自我管理能力和如何建立有效的社区支持网络，也是未来需要解决的问题。

**5. 伦理和法律问题：**随着康复治疗的范围和复杂性的增加，伦理和法律问题也日益突出。例如，如何保护患者的隐私权，如何处理人机交互中的伦理问题，以及如何制定相关的法律法规等。

总的来说，康复治疗技术在未来仍面临着诸多挑战和机遇。尽管如此，我们相信通过不断的努力和创新，我们一定能够克服这些挑战，实现康复治疗技术的进一步发展。未来，我们需要加强跨学科的合作，加强基础研究和应用研究，提高康复治疗的效果和普及率。

(作者单位：山东省单县中医医院)

# 前列腺增生的护理措施

□ 李保慧

前列腺增生是一种常见的男性泌尿系统疾病，随着年龄的增长，前列腺腺体逐渐增大，导致排尿困难、尿频尿急等症状。对于前列腺增生的患者，正确的护理方法非常重要，有助于缓解症状、预防并发症和提高生活质量。本文将介绍前列腺增生的护理方法。

## 一、保持良好生活习惯

**1. 合理饮食：**避免过度摄入辛辣、刺激性食物，避免饮酒。多食用富含纤维的食物，保持大便通畅。

**2. 适量运动：**适当进行有氧运动，如散步、慢跑等，有助于增强体质，提高免疫力。

**3. 控制体重：**肥胖会增加腹压，加重症状，因此应控制体重在正常范围内。

**4. 充足睡眠：**保证充足的睡眠时间，避免熬夜。

## 二、保持良好心态

**1. 放松心情：**避免过度紧张、焦虑，保持心情愉悦。

**2. 学会倾诉：**与家人、朋友分享自己

的感受，寻求支持和理解。

**3. 培养兴趣爱好：**参加有益的活动，转移注意力，减轻症状带来的困扰。

## 三、注意个人卫生

**1. 勤换内裤：**保持会阴部清洁干燥，避免感染。

**2. 避免憋尿：**憋尿会增加膀胱和前列腺负担，导致症状加重。

**3. 定期清洗：**定期清洗尿道口和会阴部，避免细菌滋生。

## 四、合理使用药物

**1. 遵医嘱服药：**按照医生建议合理使用药物，不要随意停药或更改剂量。

**2. 注意药物副作用：**部分药物可能引起口干、失眠等副作用，如有不适及时就医。

**3. 正确饮水：**饮水过多可能导致排尿频繁，影响睡眠，建议白天适量饮水，晚上减少饮水量。

## 五、调整生活方式预防并发症

**1. 避免长时间久坐：**如长期驾驶、长时间坐在办公室等，应定期起身活动，缓解前列腺负担。

**2. 预防便秘：**便秘会增加腹压，加重症状，应多吃蔬菜水果，保持大便通畅。

**3. 预防尿潴留：**尿潴留是前列腺增生的常见并发症，应避免过度饮酒、憋尿等不良习惯。

**4. 预防泌尿系统感染：**感染是前列腺增生的常见并发症之一，应保持会阴部清洁干燥，定期清洗尿道口和膀胱。

## 六、定期检查与随访

**1. 定期进行前列腺检查：**如B超、尿常规等，了解病情变化。

**2. 及时就医：**如症状加重或出现并发症，应及时就医，接受专业治疗。

**3. 与医生保持良好沟通：**定期随访，了解病情变化，调整治疗方案。

总之，前列腺增生的护理方法包括保持良好生活习惯、保持良好心态、注意个人卫生、合理使用药物、调整生活方式预防并发症以及定期检查与随访。通过这些方法，可以帮助前列腺增生的患者缓解症状、预防并发症和提高生活质量。

(作者单位：河北省廊坊市人民医院)

# 分娩过程中的正确护理方法

□ 柳鹤

分娩，作为女性生命中最重要、最特殊的经历之一，不仅需要生理上的准备，还需要心理上的准备。了解分娩的过程，掌握正确的护理方法，对于顺利分娩至关重要。本文将为你揭示分娩过程护理的秘诀，帮助你轻松度过这个特殊时期。

## 一、充分了解分娩过程

分娩是一个复杂而神奇的过程，从开始宫缩到宝宝出生，需要经历多个阶段。了解分娩的过程，有助于你在关键时刻做出正确的决策。此外，阅读其他准妈妈们的经验分享，有助于你提前做好心理准备，减少对未知的恐惧。

## 二、合理饮食与运动

合理的饮食与运动，有助于你保持良好的体力与状态。分娩过程中，你需要消耗大量的能量，因此，合理安排饮食，保证营养均衡，对于顺利分娩至关重要。同时，适当的运动也有助于增强体力，促进产程进展。

## 三、保持积极心态

分娩过程中，保持积极的心态是至关重要的。相信自己能够克服任何困难，相信自己正在经历的是一个神圣的过程。学会放松身心，通过深呼吸、冥想等方式减轻紧张感。与家人、朋友保持沟通，分享感受，获得他们的支持与鼓励。

## 四、正确呼吸与用力

分娩过程中的呼吸与用力技巧，是顺利分娩的关键。学会正确呼吸，有助于减轻疼痛，同时为宝宝提供足够的氧气。掌握正确的用力方法，有助于你在产程中为宝宝提供足够的推力。在医生的指导下，进行呼吸与用力的练习，有助于你熟练掌握这些技巧。

## 五、专业护理与陪伴

专业的护理与陪伴，是顺利分娩的重要保障。选择一家可靠的医院，接受专业医生的指导与护理，能够让你在分娩过程中更加安心。此外，家人的陪伴与支持也是至关重要的。他们可以为你提供精神上的支持与鼓励，分担体力上的负担。

## 六、心理疏导与应对措施

分娩过程中，可能会出现各种突发情况。了解并学会应对这些情况，有助于你保持冷静。如出现宫缩不规律、产程延迟等状况，及时向医生咨询，采取相应的应对措施。此外，学会调整心理状态，面对分娩过程中的挑战与困难，保持乐观的心态。

分娩过程护理是顺利分娩的关键。通过充分了解分娩过程、合理饮食与运动、保持积极心态、正确呼吸与用力、专业护理与陪伴、心理疏导与应对措施等秘诀，你将能够轻松度过这个特殊时期。记住，你并不孤单，家人、朋友和医生的支持与陪伴将是你顺利分娩的重要力量。相信自己，相信过程，你一定能够成功迎接宝宝的到来！

(作者单位：廊坊市人民医院)