

# 糖尿病日常护理常识

□ 陈恒珍

糖尿病是一种慢性疾病,全球范围内影响着数百万人的生活。为了更好地控制病情,病患和关注者需要了解糖尿病的日常护理常识。本文将为大家介绍糖尿病患者日常生活中需要注意的几个重要方面,以帮助他们更好地管理疾病,提高生活质量。

## 一、饮食管理

糖尿病患者的饮食管理是治疗的重要组成部分。他们需要密切关注食物的选择和饮食结构。首先,低糖、低脂、高纤维的饮食对于控制血糖水平十分重要。其次,分餐是一种有效的饮食策略,有助于防止血糖波动。此外,控制碳水化合物摄入,选择低升糖指数的食物也是重要的饮食原则。糖尿病患者需要适宜的食物选择、餐次规划以及如何合理搭配饮食,以满足营养需求。

此外,在饮食管理中,建议糖尿病患者避免过度摄入高糖饮料和加工食品,选择新鲜水果和蔬菜作为主要来源,以获取更多的维生素和矿物质。合理搭配膳食中的蛋白质和健康脂肪,有助于维持全面的营养平衡。此外,定期监测血糖反馈给饮食调整提供有益信息,帮助患者更好地掌握饮食管理的方向。

## 二、运动与体重管理

在糖尿病患者的运动与体重管理中,应注重多样化的运动方式,包括有氧运动(如散步、游泳)和强度适中的力量训练,以提高身体的代谢水平。合理安排运动频率,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,同时加入两次以上的力量训练。在进行体育锻炼时,特别需注意低血糖的风险,及时监测血糖水平,避免运动引起的低血糖。体重管理方面,建议通过科学的饮食结构和适度运动来维持健康体重。强调定期体检和专业指导,确保运动方案的安全性和有效性,以达到良好的管理效果。

## 三、血糖监测与自我管理

在血糖监测与自我管理方面,糖尿病患者应认识到定期监测血糖对于稳定病情的关键性。现代科技提供了便捷的血糖监测设备,如血糖仪和连续葡萄糖监测系统,使患者能够随时随地监测血糖水平。通过制定个性化的监测计划,患者能更好地了解自身血糖变化,及时调整饮食和运动,以维持良好的血糖控制。强调监测数据的重要性,为医疗团队提供准确信息,实现更有效的治疗管理。

## 四、心理健康与社会支持

在糖尿病管理中,心理健康和社会支持对患者的重要性不可忽视。生活压力和疾病焦虑对糖尿病患者心理健康有负面影响,糖尿病患者要学会如何通过社会支持和心理干预改善生活质量。建议患者与医疗团队定期交流,分享心理状态,并及时寻求心理医生的专业帮助。同时,强调建立支持网络,包括家人、朋友和社区资源,共同面对疾病带来的挑战,增强患者的心理韧性,提高整体生活质量。

## 五、足部护理

糖尿病患者需特别关注足部护理,以防止足部并发症的发生。保持足部清洁是关键,定期检查足部是否有创伤或破损,并采取及时的预防措施以避免感染。选择合适的鞋袜,避免长时间的站立或久坐,有助于预防神经病变和循环障碍引起的足部问题,维护足部健康。患者可通过定期足部检查和遵循良好的足部护理习惯,有效地降低足部并发症的风险。

## 六、定期体检与疫苗接种

定期体检对于糖尿病患者来说十分重要,可以及时发现潜在的并发症或其他健康问题。此外,疫苗接种也是必不可少的一

部分,特别是流感疫苗和肺炎疫苗。这有助于减少感染风险,提高免疫力,保护患者的整体健康。

## 七、保持良好的睡眠质量

保持良好的睡眠质量对糖尿病患者的整体健康至关重要。规律的作息时间和良好的睡眠环境有助于维持生物钟的正常节律,提高身体的代谢效率。患者可通过避免过度熬夜、创建安静、舒适的睡眠环境以及保持适宜的室温等方式改善睡眠质量。良好的睡眠有助于降低身体对胰岛素的抵抗,减少血糖波动,对糖尿病患者的整体管理起到积极作用。

## 八、结语

糖尿病的日常护理是一项综合性的任务,需要患者与医护人员共同努力,包括低糖、低脂、高纤维的饮食、多样化的运动、科技辅助的血糖监测、心理健康和社会支持。足部护理、定期体检、疫苗接种和良好的睡眠质量也是不可忽视的方面。患者需保持与医疗团队的沟通,建立支持网络。遵循这些护理常识将帮助患者更好地管理疾病,提高生活品质,降低并发症风险。

(作者单位:广西陆川县中医院)

# 骨质疏松症的预防和治疗方法

□ 陆秋妹

骨质疏松症是一种常见的骨骼系统疾病,主要特征是骨密度降低,骨质变薄,易发生骨折。随着人口老龄化的加剧,骨质疏松症的发病率逐渐上升,引起了广泛的关注。本文将从预防和治理两个方面,为大家介绍骨质疏松症,旨在帮助读者更好地了解这一疾病,并采取科学有效措施进行预防和治疗。

## 一、骨质疏松症的基本概念

骨质疏松症是一种影响骨骼系统的慢性疾病,主要与骨组织中骨密度减少、骨微结构破坏等因素有关。

## 二、骨质疏松症的危险因素

1、年龄和性别:年龄和性别是影响骨质疏松症发病的重要因素。随着年龄增长,骨密度逐渐减少,骨质疏松症的风险显著上升。女性更容易患上这一疾病,尤其是在更年期后,因为雌激素水平下降是骨密度减少的一个主要因素。因此,特别是女性在更年期后需要更关注骨质疏松症的预防和管理。

2、遗传因素:遗传因素在骨质疏松症的发病中发挥着重要作用。若家族中存在骨质疏松症患者,个体更容易受到遗传因素的影响,增加患病的风险。因此,了解家族史对于个体风险评估以及采取预防措施至关重要。遗传因素不仅影响骨密度的遗传传递,可能

涉及其他相关的遗传变异,影响骨骼健康。

3、激素水平:雌激素对骨密度的维持至关重要,因此女性在更年期后激素水平下降,易患骨质疏松症。

4、营养不良:钙、维生素D等营养物质不足会影响骨骼健康。

5、生活方式:缺乏运动、过度饮酒、吸烟等不良生活习惯也是骨质疏松症危险因素。

## 三、骨质疏松症的预防措施

1、良好的饮食习惯:良好的饮食习惯对于预防骨质疏松症十分重要。摄入足够的钙、维生素D等营养物质是关键步骤,它们是维持骨骼健康的基础。通过保持均衡的饮食,身体能够更有效地吸收这些关键营养成分,从而促进骨密度的提高。牛奶、鱼类、豆类等食物都是丰富的钙和维生素D的来源,合理搭配可为骨骼提供全面的营养支持。

2、合理的运动:适量的体育锻炼有助于增强骨骼负荷,激活骨细胞,促进骨密度的提高。特别是一些负重训练,如重量训练和有氧运动,可以有效刺激骨骼生长,减缓骨质流失。这些运动不仅有助于维持骨骼强度和稳定性,还对全身的协调性和平衡感有积极影响,降低骨折的风险。因此,通过定期的适度运动,可有效提升骨密度,预防骨质疏

松症的发生。

3、戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入是降低骨质疏松症风险的重要措施。烟草中的有害物质会干扰骨细胞的正常功能,导致骨质流失加速,因此戒烟能够减缓骨密度下降。同时,酒精过量会影响身体对钙的吸收,增加骨折风险。通过戒烟和限制酒精摄入,可以保护骨骼健康,为预防骨质疏松症创造有利条件,提高骨密度,减少骨折风险。

4、定期体检:定期体检是预防骨质疏松症的重要环节。通过定期进行骨密度检测,可以及早发现骨质疏松症的迹象,评估骨密度的变化趋势。早期发现问题,有助于采取及时的干预措施,通过定期体检,个体化的预防和治疗方案能够更好地制定,有效地延缓骨质疏松症的发展,提高患者生活质量。

## 四、骨质疏松症的治疗方法

1、药物治疗:药物治疗是骨质疏松症管理的关键一环。抗吸收药通过减缓骨质流失,保留骨密度;而骨形成促进剂则促使新骨组织的生成,增加骨质。这些药物干预措施旨在提高骨密度,减缓疾病的发展。患者在药物治疗中需遵医嘱,注意药物的使用方法和注意事项,以达到最佳治疗效果,延缓骨质疏松进程,减少骨折风险。

2、骨折的处理:骨折的及时处理对于骨质疏松症患者至关重要。一旦发生骨折,应立即寻求专业医疗帮助,进行准确的诊断和治疗。专业治疗包括适当的固定、康复锻炼和疼痛管理,有助于骨折部位的恢复。及时治疗可以减少并发症的风险,促进骨折愈合,防止骨骼功能的丧失。患者在康复期间需遵医嘱,积极配合康复措施,以最大程度地减轻骨折对生活的影响。

3、新型治疗技术:随着医学科技的飞速发展,新型治疗技术为骨质疏松症的治疗带来了前所未有的机遇。基因治疗和干细胞疗法等新兴技术通过调控基因表达和利用干细胞的多能性,展现出促进骨组织生长和修复的巨大潜力。尽管这些技术目前仍处于研究阶段,但它们代表了未来治疗骨质疏松症的可能方向,为患者带来更为个性化和创新的治理选择。

结语:通过本文的科普,我们对骨质疏松症有了更全面的了解。预防骨质疏松症需要多方面的努力,包括良好的生活习惯、合理的饮食和适量的运动。对于已经患上骨质疏松症的患者,及时的治疗和药物干预等也是至关重要的。

(作者单位:广西柳州市人民医院)

# 推拿的适应症和禁忌症

□ 袁文杰

推拿,又称按摩,是中医传统疗法中非常重要的一种。它历史悠久,操作简便,效果显著,深受人们的喜爱。推拿通过手法在人体体表进行有规律的按压、揉捏、推拿等动作,以达到调整气血、舒筋通络、调和脏腑的目的。然而,尽管推拿对许多疾病都有良好的治疗效果,但它并非适用于所有情况。了解推拿的适应症和禁忌症,有助于确保治疗的安全性和有效性。

## 一、推拿可缓解的疾病

1、肌肉骨骼系统疾病:推拿对于肌肉骨骼系统疾病的治疗效果显著,如颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、风湿性关节炎等。通过手法作用于患处,可以放松紧张的肌肉,改善局部血液循环,促进炎症消退,缓解疼痛。2、神经系统疾病:推拿对于某些神经系统疾病如偏头痛、失眠、神经衰弱等也有一定的缓解作用。通过刺激特定的穴位和经络,可以调整神经功能,改善睡眠质量,缓解头痛等症状。3、消化系统疾病:推拿对于消化系统疾病如慢性胃炎、功能性消化不良、慢性结肠炎等也有一定的辅助治疗作用。通过手法刺激腹部穴位,

可以促进胃肠蠕动,改善消化功能,缓解腹部不适。4、妇科及男科疾病:推拿在妇科和男科疾病的治疗中也有应用,如月经不调、痛经、慢性盆腔炎、前列腺炎等。通过刺激相关穴位,可以调和气血,改善生殖系统功能,缓解症状。5、其他系统疾病:此外,推拿还可用于治疗一些其他系统疾病,如感冒、咳嗽、哮喘、鼻炎等呼吸系统疾病,以及高血压、糖尿病等慢性疾病的辅助治疗。

## 二、推拿的禁忌

1、急性炎症期:在急性炎症期,如急性扁桃体炎、急性胃肠炎等,推拿可能会因刺激而加重炎症反应,导致红肿、疼痛等症状加剧,不利于病情的控制和恢复。因此,在这些情况下,为了避免加重炎症和延长病程,应暂时避免推拿治疗,待炎症消退后再考虑是否适合进行推拿。2、传染病:推拿过程中,推拿师与患者会有密切接触,这可能会通过接触传播的方式增加病原体传播的风险,不仅可能加重病情,还可能危及推拿师和其他患者的健康。因此,在传染病活动期间,为了保障公共卫生和个人安全,应严格避

免推拿治疗,确保患者和推拿师的健康安全。3、出血性疾病:推拿过程中,尤其是在肌肉深层的推拿或强烈的刺激手法,可能会损伤血管,加重出血倾向,甚至导致皮下出血、瘀斑等不必要的损伤。这不仅可能加重病情,还可能给患者带来额外的痛苦。因此,对于出血性疾病患者,应避免推拿治疗,以确保患者的安全。4、肿瘤:虽然一些初步研究显示推拿可能对缓解肿瘤患者的疼痛、焦虑等症状有所帮助,但考虑到肿瘤疾病的复杂性和多样性,以及推拿可能带来的潜在风险,如促进血液循环、刺激免疫系统,肿瘤患者在接受推拿治疗前应经过医生的全面评估和指导。医生会根据患者的具体病情、治疗方案和身体状况,判断推拿是否适合,并给出相应的建议。5、严重心血管疾病:对于严重心血管疾病如心力衰竭、心律失常等,推拿可能会加重心脏负担,引发意外事件。因此,在这些情况下应避免推拿治疗。6、局部皮肤破损或感染:在局部皮肤破损或感染的情况下,推拿可能导致感染扩散或加重,

不利于伤口的愈合。因此,在这些情况下应避免推拿治疗。7、妊娠期:孕妇在接受推拿治疗时应特别小心。虽然适当的推拿可以缓解孕早期不适,但不当的手法可能会对胎儿造成不良影响。因此,孕妇在接受推拿治疗前应咨询医生或专业推拿师的意见。8、精神异常或无法配合治疗的患者:对于精神异常或无法配合治疗的患者,推拿可能无法达到预期效果,甚至可能对患者造成不必要的伤害。因此,在这些情况下应避免推拿治疗。

## 三、结语

推拿作为一种传统中医疗法,在缓解许多疾病方面具有良好的效果。然而,并非所有人都适合接受推拿治疗。了解推拿的适应症和禁忌症,是确保治疗的安全性和有效性的关键。在选择推拿治疗时,我们应咨询专业医生或推拿师的意见,确保自己处于适合接受治疗的状态。同时,我们也应了解推拿并非万能疗法,对于一些严重疾病或复杂情况,仍需结合其他治疗手段进行综合治疗。

(作者单位:山东省荣成市中医院)