

# 糖尿病护理的五个要点

□ 程洪燕 蒋萍

## 一、糖尿病并不仅仅是血糖问题

很多人对糖尿病的认知还停留在血糖过高这个层面,其实这是一种非常片面的理解。糖尿病是一种涉及多种身体系统的疾病,包括神经系统、心血管系统、免疫系统。因此,对糖尿病患者来说,仅仅依靠降糖药物是不够的,还需要考虑其他多种因素,如饮食、运动、药物相互作用等。

## 二、血糖波动并不意味着病情恶化

许多糖尿病患者非常关注自己的血糖水平,如果血糖有波动就会非常紧张。然而,血糖波动并不是病情恶化的唯一指标。在血糖

控制良好的情况下,出现一些波动是很正常的。重要的是要学会调整自己的心态,正确对待血糖波动,避免过度焦虑。

## 三、糖尿病患者并非不能享受美食

糖尿病患者需要控制饮食,但这并不意味着他们不能享受美食。事实上,控制饮食是为了保持血糖稳定,而不是限制自己的口腹之欲。糖尿病患者应该根据自己的身体状况和病情,合理安排饮食,选择适合自己的食物种类和数量。

## 四、药物治疗并非唯一手段

许多糖尿病患者将药物治疗视为唯一的

治疗手段,这其实也是片面的。除了药物治疗外,糖尿病患者还可以通过改变生活方式、增加运动等方式来辅助控制病情。此外,患者还可以通过针灸、拔罐等方式来调理身体,达到辅助治疗的效果。

## 五、自我监测非常重要

自我监测是糖尿病患者日常生活中非常重要的一部分。糖尿病患者需要通过定期的血糖监测来了解自己的病情,及时调整治疗方案。同时,自我监测还有助于提高患者的自我管理能力和信心,让他们更加自信地

面对病情。

## 结语:

甜蜜警告——糖尿病护理的5个你不知道的事,就是以上这些内容。糖尿病是一种涉及多种身体系统的疾病,患者需要综合考虑多种因素来控制病情。除了药物治疗外,糖尿病患者还可以通过改变生活方式、增加运动等方式来辅助控制病情。自我监测是糖尿病患者日常生活中非常重要的一部分,通过定期的血糖监测来了解自己的病情,及时调整治疗方案。只有全面了解糖尿病,才能更好地应对它所带来的挑战。

(作者单位:阳信县人民医院)

# 探讨肿瘤护理的中医方法

□ 崔江华

随着现代医学的发展,肿瘤护理已经成为了越来越重要的领域。中医护理作为一种传统的护理方法,以其独特的理论体系和治疗方法,为肿瘤患者的康复提供了新的思路。本文将从日常养护、心理调适、饮食调理、中药治疗和康复锻炼等方面,探讨肿瘤护理的中医之道。

## 一、日常养护

中医认为,肿瘤的发生与人体正气不足、脏腑功能失调有关。因此,日常养护是肿瘤护理的基础。首先,患者应保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,避免过度劳累。其次,患者应保持心情舒畅,避免情绪波动,以免加重病情。此外,患者应加强体育锻炼,如太极拳、八段锦等传

统运动,以增强体质,提高机体免疫力。

## 二、心理调适

中医认为,肿瘤的发生与情志不畅有关。因此,心理调适在肿瘤护理中至关重要。患者应学会调节情绪,保持平和的心态,避免过度忧虑和紧张。家属和社会应给予患者关心和支持,营造一个良好的家庭和社会环境,帮助患者树立战胜疾病的信心。

## 三、饮食调理

中医认为,肿瘤患者的饮食应以清淡、易消化、营养均衡为原则。患者应少吃油腻、辛辣、刺激性食物,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、瘦肉、鱼类

等。此外,中医还强调药食同源,一些常见的中药食材如枸杞、红枣、山药等也可作为食疗之品,有助于缓解病情。

## 四、中药治疗

中医治疗肿瘤的方法包括中药内服、外敷、针灸等。在肿瘤护理中,中药治疗具有副作用小、整体观念强等优点。根据患者的病情和体质,中医会开具相应的中药方剂,如益气养血、清热解毒、软坚散结等,以调节机体免疫功能,缓解症状。同时,中药外敷和针灸等治疗方法,也可用于缓解疼痛、改善局部血液循环等。

## 五、康复锻炼

康复锻炼是肿瘤护理的重要组成部分。中

医认为,运动可增强体质,提高机体免疫力,有助于康复。患者可根据自身情况选择合适的运动方式,如太极拳、八段锦、气功等传统运动,也可进行散步、慢跑等轻度有氧运动。在康复锻炼过程中,患者应注意适度适量,避免过度疲劳。

中医护理作为一种传统的护理方法,为肿瘤患者的康复提供了新的思路。在日常养护、心理调适、饮食调理、中药治疗和康复锻炼等方面,中医护理具有独特的优势和特点。在未来的发展中,我们应该进一步挖掘和传承中医护理的精髓,为肿瘤患者的康复提供更好的服务。

(作者单位:定州市人民医院)

# 骨科护理的日常保健方法

□ 王丽娜

随着人们生活水平的提高,人们对健康和医疗的需求也在不断增加。骨科护理作为医疗体系中不可或缺的一部分,对于维护患者的健康和恢复有着至关重要的作用。本文将介绍骨科护理的基础知识以及日常保健方法,帮助大家更好地了解骨科护理,提高生活质量。

## 一、骨科护理基础知识

1.了解骨科疾病:骨科疾病主要包括骨折、关节损伤、肌肉韧带损伤等,这些疾病会对患者的身体造成不同程度的伤害。了解骨科疾病的成因和症状,有助于更好地进行护理和治疗。

2.正确搬运患者:在搬运患者时,要确保动作轻柔,避免加重患者的伤情。正确的搬运方法包括使用木板、使用担架等工具,确保患者的身体不受二次伤害。

3.正确体位:在患者治疗期间,正确的体位能够减轻疼痛,促进血液循环,加速康复。要根据患者的病情和手术情况,

正确摆放患者的体位。

4.康复锻炼:康复锻炼是骨科护理的重要环节,能够促进患者的康复。要根据患者的具体情况,制定合适的康复锻炼计划,并监督患者按时完成。

## 二、日常保健方法

1.合理饮食:合理的饮食对于骨科患者的康复非常重要。要保证患者摄入足够的营养,多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、蛋类、蔬菜、水果等。避免食用辛辣、刺激性食物和饮料,以免加重病情。

2.保持正确的姿势:患者在日常生活中要保持正确的姿势,以减轻疼痛和不适。坐姿时,要挺胸收腹,双腿平放;站立时,要保持双脚着地,避免长时间弯腰或抬重物。

3.适度运动:适度的运动有助于患者的康复。要根据患者的具体情况,制定合适的运动计划,如散步、瑜伽、太极

等。在运动过程中要注意安全,避免剧烈运动和过度劳累。

4.定期复查:患者要定期到医院进行复查,以便医生了解患者的康复情况,及时调整治疗方案。同时,患者也要注意观察自己的身体状况,如有异常及时就医。

5.心理调适:骨科疾病会给患者带来一定的心理压力和不适感,因此心理调适也非常重要。家属和亲友要给予患者关心和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

总之,骨科护理的基础知识和日常保健对于患者的康复非常重要。患者要了解骨科疾病的成因和症状,掌握正确的搬运方法、体位和康复锻炼技巧;同时,在日常生活中要合理饮食、保持正确的姿势、适度运动、定期复查、心理调适。家属和亲友也要给予患者关心和支持,帮助患者更好地康复。

(作者单位:霸州市第二医院)

# 改善生活习惯降低血压的方法

□ 李敏

高血压,这个在当今社会越来越普遍的疾病,已经成为影响人们生活质量的重要因素。高血压的成因复杂,但通过改善生活习惯,我们可以在很大程度上降低血压,保护我们的健康。本文将详细阐述如何通过改善生活习惯来降低血压,并提供一些实用的建议。

## 一、了解生活习惯与血压的关系

生活习惯对血压的影响至关重要。饮食、运动、压力管理、睡眠等因素都会对血压产生影响。高盐饮食、缺乏运动、长期压力过大、睡眠不足等不良生活习惯,都可能导致血压升高。了解这些关系,有助于我们针对性地调整自己的生活习惯,降低血压。

## 二、改善生活习惯,降低血压

1.合理饮食:减少盐分摄入是降低血压的关键。尽量选择新鲜的食物,避免过度烹饪和添加盐。此外,增加水果、蔬菜、全谷物、坚果和豆类等食物的摄入,它们富含丰富的营养素,有助于维持健康的血压。

2.规律运动:定期进行有氧运动,如步行、骑自行车、游泳等,有助于降低血压。建议每周至少150分钟的中等强度有氧运动,或每周至少75分钟的高强度有氧运动。

3.控制体重:肥胖是高血压的独立危险因素。保持适当的体重,通过健康饮食和定期运动来实现。

4.戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入对血压的影响不可忽视。戒烟可以降低心血管疾病的风险,而适度饮酒可能对血压有轻微的益处,但过量饮酒会显著升高血压。

5.睡眠充足:保证每晚7-8小时的充足睡眠,有助于维持血压稳定。良好的睡眠质量对血压有积极影响。

6.压力管理:学会有效地管理压力对降低血压至关重要。通过放松技巧(如深呼吸、冥想)、良好的时间管理技巧和社交活动来减轻压力。

7.定期监测:定期进行血压监测是调整生活习惯的重要步骤。了解自己的血压水平有助于更好地管理健康。

## 三、其他注意事项

1.保持健康的心态:情绪波动和心理压力也会影响血压。学会调整心态,保持积极乐观的态度,有助于降低血压。

2.避免过度疲劳:过度劳累和压力可能导致血压升高。合理安排工作和生活,避免过度疲劳。

3.合理安排饮食时间:规律饮食有助于维持健康的消化系统功能,进而有助于维持血压稳定。

通过以上建议和方法,我们可以有效地改善生活习惯,降低血压,保护我们的健康。记住,每个人的身体状况和生活环境都是不同的,因此需要根据个人情况来调整自己的生活方式。让我们一起努力,创造一个更健康的生活环境!

(作者单位:秦皇岛市第一医院)

随着年龄增长,过敏性哮喘的发病率也逐渐提高。过敏性哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病,其主要特征为气道炎症和过敏反应,常导致咳嗽、气促、胸闷和喘息等症状。对于老年过敏性哮喘患者,护理是维持身体健康和生活质量的关键。本文将根据权威指南并结合实践经验,详细阐述有效护理老年过敏性哮喘的方法。

## 一、了解过敏性哮喘

首先,我们需要了解过敏性哮喘的发病机制和常见诱因。过敏性哮喘的主要原因是机体对某些过敏原的过度免疫反应,如花粉、尘螨、动物毛发等。常见的症状包括咳嗽、气促、胸闷和喘息等。对于老年患者,这些症状可能因身体机能下降而表现得更为轻微,但并不意味着可以忽视。

## 二、护理实践

1.健康生活方式:保持健康的生活方式是预防和治疗过敏性哮喘的基础。鼓励老年患者进行适当的运动,如散步、太极拳等,以增强身体免疫力。同时,戒烟限酒,避免二手烟的危害。饮食方面,应保持均衡营养,多摄入富含维生素C、E的食物,有助于抗氧化、抗炎。

2.定期检查:定期进行过敏原检测和肺功能检查,有助于了解病情和制定治疗方案。对于老年患者,这些检查可能相对简单,但仍需在医生的指导下进行。

3.药物管理:根据医生的建议,正确使用哮喘药物。老年患者应学会正确使用吸入器、喷雾器等工具,并注意药物的剂量和时间间隔。同时,应密切关注药物的不良反应,如有不适,应及时就医。

4.环境管理:减少过敏原的暴露是护理老年过敏性哮喘的重要环节。定期清洁和除尘,避免接触宠物、花粉等过敏原。保持室内空气流通,避免过度干燥。在季节变化或天气突变时,应注意保暖或防寒,避免感冒诱发哮喘发作。

5.心理调适:过敏性哮喘虽然是一种慢性疾病,但通过合理的护理和治疗,大多数患者可以控制病情。应鼓励老年患者保持乐观的心态,积极参与治疗和康复过程。如有情绪波动或心理压力,应及时寻求心理支持。

6.家庭支持:家庭成员应给予老年患者足够的关心和支持,共同参与患者的护理工作。如协助监测病情、督促按时用药、创造良好的生活环境等。家庭支持有助于提高患者战胜疾病的信心。

有效护理老年过敏性哮喘需要全面、科学的措施。通过健康的生活方式、定期检查、药物管理、环境管理、心理调适和家庭支持等多方面的努力,可以帮助老年患者更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:馆陶县人民医院)

# 如何有效护理老年过敏性哮喘

□ 李淑超