

## 糖尿病患者的日常护理方法

□ 郑秋莲

在当今社会,糖尿病已经成为一种常见的慢性病,影响着越来越多的人们的生活质量。糖尿病并非不可控制,通过科学的日常护理和生活方式调整,患者可以有效地控制病情,延缓病情进展。

### 一、糖尿病日常护理之饮食篇

1. 饮食控制:糖尿病患者应遵循健康的饮食规律,摄入足够的营养,同时控制糖分、盐分、油脂的摄入。三餐应定时定量,避免暴饮暴食。建议多吃蔬菜、水果、全谷类食物,减少精制米面、糖分含量高的食物摄入。

2. 食物选择:在食物选择上,糖尿病患者应尽量选择低升糖指数(GI)的食物,如绿叶蔬菜、豆类、水果等。同时,应避免高热

量、高糖分的食物,如油炸食品、糖果、甜饮料等。

3. 饮食规律:饮食应规律,避免饥饿或过度饮食。如有特殊情况,应及时与医生沟通,调整治疗方案。

### 二、糖尿病日常护理之运动篇

1. 适量运动:糖尿病患者应根据自身状况,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。运动强度和时间应适度,以不引起身体不适为宜。

2. 坚持运动:糖尿病患者应坚持每天进行适量的运动,如每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。同时,应避免空腹运动,应在餐后1小时左右进行运动。

### 三、糖尿病日常护理之情绪篇

1. 情绪管理:糖尿病患者应学会调节情绪,保持乐观、积极的心态。遇到问题时,应学会寻求帮助,如与亲朋好友交流、寻求专业医生建议等。

2. 应对压力:糖尿病患者应学会应对压力的方法,如深呼吸、放松训练等。长期处于压力状态下容易导致血糖波动,对病情不利。

### 四、糖尿病日常护理之自我监测篇

1. 自我监测:糖尿病患者应学会自我监测血糖,掌握血糖仪的使用方法,定期监测血糖水平。如出现血糖波动,应及时就医。

2. 定期复查:糖尿病患者应定期到医院复查,如每年至少一次全面检查,以便及时了

解病情变化,调整治疗方案。

### 五、糖尿病日常护理之生活习惯篇

1. 戒烟限酒:糖尿病患者应戒烟限酒,烟草和酒精对身体健康都有害处,会加重糖尿病病情。

2. 睡眠充足:糖尿病患者应保持充足的睡眠,有助于调节血糖水平。睡眠不足容易导致血糖波动,不利于控制病情。

糖尿病是一种常见的慢性疾病,需要长期管理。糖尿病患者应在饮食、运动、情绪、自我监测、生活习惯等方面做好日常护理,遵循医生的建议,积极应对糖尿病。只有通过科学的管理和护理,才能有效控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

## 中西医结合调理脾胃健康的方法

□ 刘红国

脾胃是人的重要器官,也是人体消化系统的组成。脾胃的健康状况直接影响着我们的消化吸收能力,进而影响我们的身体健康。因此,保持脾胃健康是我们每个人都应该关注的问题。中西医结合的智慧为我们提供了更全面、更科学的脾胃健康维护方法。本文将从饮食、运动、情志调适、中医调理等方面,介绍中西医结合的脾胃健康维护方法。

### 一、饮食调适

脾胃健康的基础在于合理的饮食。首先,我们应该注重饮食的规律性,一日三餐按时进食,不过饥过饱。其次,我们应该选择易消化、营养丰富的食物,如蔬菜、水果、

瘦肉、鱼虾、豆类等。此外,脾胃虚弱的人还应该避免油腻、辛辣、生冷食物的摄入。中医认为,脾胃虚弱的人应该多吃健脾益胃的食物,如山药、薏米、山楂等。

### 二、运动调适

适当的运动可以促进脾胃的运化功能,增强脾胃的消化吸收能力。对于脾胃虚弱的人来说,可以选择轻松柔和的运动方式,如散步、太极拳、瑜伽等。运动时应注意适量,避免过度疲劳和损伤。

### 三、情志调适

情志是指人的情绪和心理状态,脾胃健康与人的情绪有很大关系。情绪波动、紧张焦虑、抑郁等不良情绪都可能影响脾胃

的功能,导致脾胃虚弱。因此,保持情绪稳定、乐观积极的心态对于脾胃健康非常重要。

### 四、中医调理

中医调理脾胃健康的方法有很多,如针灸、推拿、中药等。对于脾胃虚弱的人来说,针灸可以刺激穴位,调节气血运行,达到治疗疾病的目的;推拿可以通过按摩穴位和经络,促进气血流通,缓解肌肉紧张等不适症状;中药则可以根据患者的具体情况,辨证施治,调节气血阴阳,达到治疗疾病的目的。此外,中医还有一些食疗方法,如山药薏米粥、山楂麦芽茶等,可以健脾益胃、消食化积,对于脾胃虚弱的人有很

好的调适作用。

此外,我们还可以通过定期体检和自我监测,及时发现脾胃健康问题,如消化不良、腹胀、腹泻等,以便及时就医和调整生活习惯。保持良好的生活习惯和心态,坚持科学合理的饮食和运动,是维护脾胃健康的关键。

总之,中西医结合的智慧为我们提供了更全面、更科学的脾胃健康维护方法。除了上述饮食、运动、情志调适等方法外,我们还可以结合中医调理方法,如针灸、推拿、中药等,进行个性化治疗和调养。让我们从我做起,共同关注脾胃健康,享受健康生活。

(作者单位:河北省张家口市中医院)

## 舌癌的症状、诊断与治疗方法

□ 肖震

你是否曾想过,那灵活而敏感的舌头,也有可能隐藏着致命的危机?舌癌,这个看似遥远却不容忽视的疾病,正悄然威胁着我们的健康。今天,就让我们一起走进舌癌的世界,揭秘它的症状、诊断与治疗。

舌癌,顾名思义,是在舌部组织中发生的恶性肿瘤。它可能发生在舌尖、舌体或舌根,给患者的生活带来极大的困扰。那么,舌癌究竟有哪些症状呢?

舌癌患者常常会出现局部溃疡。这些溃疡深且面积大,经久不愈,呈进展性加重,有时外突呈菜花状。溃疡处可能会出血,给患者带来极大的痛苦。其次,疼痛也是舌癌的典型症状。患者常感到明显自发痛或剧烈触

痛,尤其是在进食、说话或吞咽时,疼痛更为明显。此外,舌癌患者还可能出现声音嘶哑、舌运动受限等症状。如果癌症侵犯了控制舌头运动的肌肉,患者可能会出现言语和吞咽障碍,严重影响生活质量。

舌癌的症状并非一成不变。随着病情的恶化,患者还可能出现继发感染、组织坏死、出血、营养障碍以及吸入性肺炎等并发症。同时,约有1/3的舌癌患者可出现颈淋巴结转移,进一步增加了治疗的难度。

那如何诊断舌癌呢?首先,口腔检查是诊断舌癌的重要手段。医生会仔细检查患者的舌部,观察是否有硬结、白斑、肿块或

溃疡等异常表现。如果发现上述症状,医生会怀疑舌癌的可能,并建议患者进行进一步的检查。

影像学检查在舌癌的诊断中也发挥着重要作用。通过颌面部的CT扫描、磁共振成像(MRI)、超声检查以及口腔X线检查等手段,医生可以进一步明确肿瘤的位置、体积以及浸润或转移情况。这些信息对于制定治疗方案至关重要。

要确诊舌癌,还需要进行病理检查。这是临床诊断舌癌的金标准。医生会在舌头的病变部位取小块组织进行特殊染色,然后在显微镜下进行分析。根据细胞分化的程度,医生可以对舌癌进行最终

的确诊。同时,病理检查还可以对舌癌的恶性程度进行分型,为制定针对性的治疗方案提供依据。

治疗舌癌并非一蹴而就。患者在接受治疗的同时,还需要注意调整生活方式和饮食习惯,保持良好的心态和积极的生活态度。同时,定期复查和随访也是非常重要的,以便及时发现并处理可能出现的并发症和复发情况。

舌癌是一种严重的口腔疾病,对患者的健康和生活质量造成严重影响。了解舌癌的症状、诊断与治疗对于及时发现和治疗非常重要。如果您怀疑自己患有舌癌,请及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

(作者单位:黑龙江省齐齐哈尔市第一医院)

## 眩晕与高血压的预防和控制措施

□ 谷芳

在我们的日常生活中,眩晕和高血压是常见的健康问题,它们常常被人们忽视或误解。然而,了解眩晕与高血压之间的关系以及如何处理它们是非常重要的。本文将向您介绍眩晕与高血压的关系,以及如何通过改善生活习惯和采取适当的医疗措施来预防和控制这些疾病。

眩晕是一种感到自身或周围环境旋转或摇摆的感觉。它可能是由于前庭系统异常、视觉障碍、精神疾病或其他健康问题引起的。眩晕可能是短暂的,也可能是持续的,并且可能伴随着其他症状,如头痛、恶心和呕吐。

另一方面,高血压是一种血液对血管壁

的压力持续过高的状态。高血压可能是遗传因素、饮食、压力、肥胖和其他健康问题(如糖尿病)的结果。高血压患者通常没有明显症状,但长期的高血压会对身体造成损害,如心脏病、脑卒中和肾病。

然而,眩晕和高血压之间存在着密切的联系。许多高血压患者可能没有任何症状,但他们仍然对健康构成威胁。同时,眩晕和高血压可能是某些潜在疾病的早期信号,如中风、动脉瘤或心脏病。通过密切关注这两种症状的出现,我们能够更早地发现并处理这些问题,从而降低并发症的风险。

那么,如何通过改善生活习惯和采取适当的医疗措施来预防和控制眩晕和高血压

呢?首先,保持健康的饮食习惯是至关重要的。均衡的饮食、充足的蔬菜和水果、减少盐分和饱和脂肪的摄入量有助于维持血压和前庭系统的健康。其次,定期进行身体活动,如散步、游泳或骑自行车,有助于降低血压并增强心血管健康。此外,控制体重、戒烟和避免过量饮酒也是预防和控制这些疾病的重要步骤。

在出现眩晕和高血压症状时,应寻求医疗帮助。及时就医有助于医生确定问题的根源并制定适当的治疗计划。医生可能会建议进行血压监测、前庭功能评估或进行其他必要的检查。根据检查结果,医生可能会开出药物治疗或其他干预措施,以控制血压和改

善前庭功能。

此外,良好的心理健康也对预防和控制眩晕和高血压至关重要。学会管理压力、保持积极的生活态度、寻求支持(如亲友、心理健康专业人士)有助于减轻焦虑和压力,从而有助于预防和控制这些疾病。

总之,眩晕与高血压是健康的双重警钟,它们之间的联系不容忽视。通过了解这两种症状的出现及其潜在原因,我们能够更早地发现并处理问题,从而降低并发症的风险。保持健康的生活习惯、寻求医疗帮助、关注心理健康并积极应对压力是预防和控制这些疾病的关键。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)