

# 糖尿病患者的自我调整方法与步骤

□ 孟宪英

糖尿病，这个熟悉而又陌生的健康问题，正在逐渐成为现代社会中人们关注的焦点。它是一种慢性疾病，主要特征是体内血糖水平过高，通常是由于胰岛素分泌不足或抵抗引起的。对于糖尿病患者来说，自我调整和自我管理是至关重要的，因为这不仅关乎他们的生活质量，也关乎他们的健康和生命。

## 一、认识糖尿病

首先，让我们对糖尿病有更深入的理解。糖尿病可以分为两种类型：1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病主要是由于免疫系统攻击胰岛β细胞，导致胰岛素的缺乏。而2型糖尿病则主要是由于身体对胰岛素的敏感性降低，或者身体无法正常产生胰岛素。

## 二、自我调整的关键步骤

### 1. 健康饮食：

糖尿病患者需要控制饮食，避免高糖、高脂肪和高盐的食物。相反，他们应该多吃蔬菜、水果、全谷类和优质蛋白质，如瘦肉、鱼、豆类和坚果。此外，要保持饮食的规律性，避免暴饮暴食。

### 2. 定期锻炼：

定期的体育锻炼对糖尿病患者来说是非常重要的。它可以增加身体的胰岛素敏感性，帮助控制血糖水平。建议每周至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑自行车或游泳。

### 3. 监测血糖：

糖尿病患者需要定期监测自己的血糖水

平，以便了解自己的身体状况并调整饮食和运动计划。建议每天至少监测一次血糖，至少每周记录一次血糖波动情况。

### 4. 遵守用药规范：

糖尿病患者需要在医生的指导下按时按量服药，或者使用胰岛素。不要随意更改药物剂量或停止治疗，以免影响血糖控制。

### 5. 心理健康：

糖尿病虽然是慢性疾病，但并不意味着不能控制和改善。糖尿病患者需要保持积极的心态，学会应对压力和焦虑的方法，以保持心理健康。

## 三、你的健康智者

对于糖尿病患者来说，自我调整不仅仅是一个人的战斗，它还需要一种伙伴

的支持。一个非常好的伙伴就是“你的健康智者”。这个看不见的伙伴在你的生活中，一直默默地提醒你该吃什么，不该吃什么，什么时候运动，何时应该调整药物剂量，甚至在你情绪低落时为你提供支持。它是你的私人营养师、健身教练、医生、心理顾问——所有这些角色都集于一身。

糖尿病虽然是一种慢性疾病，但并不意味着你不能过上健康、快乐的生活。通过自我调整和自我管理，糖尿病患者可以有效地控制血糖水平，提高生活质量。而“你的健康智者”将一直陪伴在你身边，帮助你实现这个目标。记住，健康不是一朝一夕的事情，它需要你长期的努力和坚持。而你，一定可以做到！

(作者单位：怀安县第六屯乡卫生院)

# 乳腺疾病的家庭护理和自我管理方法

□ 马国芳

乳腺疾病是女性常见的健康问题，包括乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维腺瘤、乳腺癌等。其中，乳腺癌是女性恶性肿瘤中发病率最高的疾病。因此，乳腺疾病的预防和家庭护理显得尤为重要。以下是一些关于乳腺疾病的家庭护理和自我管理建议。

## 一、保持良好的生活习惯

1. 规律作息：保持充足的睡眠，避免熬夜。良好的睡眠有助于维持激素水平的稳定，降低乳腺疾病的风险。

2. 饮食健康：多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食物，减少高脂肪、高糖、加工食品的摄入。保持饮食均衡，摄入足够的膳食纤维和抗氧化物质，有助于降低乳腺疾病的风险。

## 二、定期自我检查

1. 每月自我检查：女性每月进行一次乳腺自我检查，最好在月经结束后的7-10天内进行。此时，乳腺组织较为松软，检查更为准确。

2. 检查方法：首先检查外侧象限，然后是内侧象限，接着是乳头、乳晕和腋下淋巴结。检查时，手指并拢，轻柔地按压乳腺，从边缘向乳头中心方向滑动。如有异常，应及时就诊。

## 三、定期体检

1. 乳腺B超：建议女性每年进行一次乳

腺B超检查，用于筛查乳腺疾病。B超检查可以发现乳腺肿块、增生等异常情况。

2. 钼靶X线检查：对于40岁以上女性，建议每两年进行一次钼靶X线检查，用于早期发现乳腺癌。钼靶X线检查可以发现乳腺内的微小钙化灶，有助于早期诊断乳腺癌。

## 四、注意乳头健康

1. 保持乳头清洁：每天用温水和温和的洗涤剂清洁乳头，避免使用刺激性强的清洁产品。清洁后，可以使用乳头霜涂抹乳头，保持乳头皮肤湿润。

2. 观察乳头异常：注意观察乳头有无内陷、偏斜、溢液等异常情况，如有异常，应及时就诊。这些症状可能与乳腺疾

病有关。

## 五、乳房疼痛的处理

1. 轻度乳房疼痛：轻度乳房疼痛通常与月经周期有关，可适当热敷，缓解疼痛。热敷可以促进乳房血液循环，缓解乳房疼痛。

2. 重度乳房疼痛：重度乳房疼痛可能与乳腺增生、乳腺炎等疾病有关，应及时就诊，遵医嘱进行治疗。医生可能会建议使用药物进行治疗，如非甾体抗炎药等。

总之，乳腺疾病的家庭护理和自我管理非常重要。通过养成良好的生活习惯、定期自我检查、定期体检、注意乳头健康、乳房疼痛的处理，可以有效降低乳腺疾病的风险，提高早诊早治的机会。

(作者单位：衡水市第八人民医院)

# 浅谈与患者及其家属沟通交流的技巧

□ 付海申

在医疗行业中，建立良好的护患关系至关重要。一位出色的医护人员不仅需要具备良好的医疗技能，更需要善于沟通交流，关心患者及其家属的感受和需求。那么，如何才能与患者及其家属建立良好的沟通交流，从而促进护患关系的发展呢？

## 一、沟通交流的重要性

在与患者及其家属的沟通交流中，建立良好的护患关系是至关重要的。良好的沟通能够增进医护人员与患者及其家属之间的理解，有助于提高治疗效果和患者康复速度。以下是一些建立良好护患关系的技巧和方法。

## 二、沟通技巧

1. 倾听：倾听是沟通的基础，要耐心倾听患者及其家属的诉说，不要打断或批评。

了解他们的需求和顾虑，关注他们的情感和心理状态。

2. 表达关心：用关心和理解的语言和语气表达对患者的关注，让他们感受到被尊重和重视。

3. 适时提问：在沟通过程中，适时提出问题或发表自己的见解，了解患者的需求和想法。

4. 避免医学术语的使用：尽量使用通俗易懂的语言解释医学知识和治疗过程，让患者及其家属更好地理解。

5. 保持微笑和眼神交流：微笑和眼神交流能够拉近与患者的距离，让他们感到被关注和支持。

## 三、建立信任关系

1. 真诚相待：在与患者及其家属的交往

中，要保持真诚，言行一致，赢得他们的信任。

2. 尊重隐私：尊重患者的隐私，不随意泄露患者的个人信息和病情。

3. 鼓励家属参与：鼓励患者家属参与到治疗过程中，让他们了解患者的病情和治疗方案，增强他们对治疗的信心和支持。

4. 共同制定护理计划：与患者及其家属共同制定护理计划，让他们参与决策过程，感受到自己的重要性。

## 四、加强互动交流

1. 定期随访：定期对患者进行随访，了解他们的康复情况，给予必要的指导和建议。

2. 关注患者需求：关注患者的饮食、睡眠、心理等方面的需求，提供必要的帮助和支持。

3. 组织活动：组织一些有益的活动，如

健康讲座、康复训练等，增强患者及其家属的参与感和归属感。

4. 分享成功案例：分享一些成功的康复案例，增强患者及其家属的信心和勇气，激发他们战胜疾病的斗志。

总之，与患者及其家属沟通交流、建立良好的护患关系需要医护人员从多个方面入手，注重沟通技巧、建立信任关系、加强互动交流等方面的工作。通过这些措施的实施，能够提高患者及其家属对医护人员的信任度和满意度，为患者的康复创造良好的条件。同时，医护人员也要不断学习和提高自身的沟通技巧和能力，为患者提供更加优质、高效、安全的护理服务。

(作者单位：河北省霸州市第三医院)

# 产褥期的生理特点及护理措施

□ 范亚楠

产褥期是指女性从分娩结束到身体恢复到孕前状态的一段时间，通常为产后的4-6个月。这个时期是女性特别重要的生理阶段之一，需要特别的关注和护理。下面我们将详细介绍产褥期的生理特点以及相应的护理措施。

## 一、生理特点

1. 子宫复旧：分娩后，子宫逐渐恢复到孕前大小。这个过程包括子宫颈和子宫内膜的修复，以及子宫内积血的排出。

2. 恶露排出：分娩后，子宫内残留的积血和胎盘碎片会逐渐排出体外，形成恶露。这个过程通常需要4-6周的时间。

3. 乳腺发育：产后，母亲的身体会经历一系列的生理变化，以适应哺乳的需要。其中

包括乳腺的发育和乳汁的分泌。

4. 激素变化：分娩后，女性体内的激素水平会发生显著的变化，特别是雌激素和孕激素的下降。这些变化对身体的恢复和哺乳都有影响。

5. 身体疲劳：分娩后，母亲需要照顾新生儿，这可能会让母亲感到身体疲劳和精神压力。

## 二、护理措施

1. 休息和睡眠：保证充足的休息和睡眠，有助于身体恢复。建议采用舒适的卧位，如左侧卧位，以减轻身体疲劳。

2. 饮食调整：产褥期女性的饮食应该富含营养，以促进身体恢复和哺乳的需要。建议多摄入高蛋白、高维生素的食物，如瘦肉、鸡蛋、新鲜蔬果等。

3. 卫生护理：产褥期女性需要注意个人卫生，特别是会阴部和乳房的清洁。勤换卫生巾和内衣，避免感染。

4. 恶露护理：观察恶露的量和颜色，如有异常应及时就医。在恶露排出期间，应避免性生活，以免引起感染。

5. 乳腺护理：哺乳前应温水清洗乳头，哺乳后可适当热敷乳头并按摩，以促进乳汁的分泌和排出。注意保持乳房清洁，避免感染。

6. 心理调适：产褥期女性的心理压力可能会增加，如身体变化、哺乳困难等。家庭成员应给予关爱和支持，帮助母亲度过这一特殊时期。

7. 避孕：如果产褥期女性在产后4-6个月内没有恢复月经，可以考虑开始采用避孕

措施，以避免意外怀孕。

8. 健康生活方式：保持规律的作息时间，避免过度劳累；适当进行运动，如散步、瑜伽等，有助于身体的恢复和预防肥胖；定期进行健康检查，及时发现和处理异常情况。

9. 预防产后抑郁：产褥期是产后抑郁的高发期，女性可能会出现情绪波动、焦虑、失眠等问题。家庭成员应给予关爱和支持，帮助女性度过这一时期。如有需要，可寻求专业心理医生的帮助。

总之，产褥期是女性身体恢复和适应新角色的重要时期。通过了解生理特点并采取相应的护理措施，可以帮助女性顺利度过这一时期，并保持身心健康。家庭成员的支持和关爱同样至关重要。

(作者单位：廊坊市第四人民医院)