

糖尿病足患者的饮食调理和运动康复的重要性

□ 杜廷芬

糖尿病足，作为糖尿病的常见且严重的并发症之一，严重影响了患者的生活质量，甚至可能导致截肢和死亡的严重后果。因此，对于糖尿病足患者来说，除了必要的医疗治疗外，合理的饮食调理和科学的运动康复同样重要。本文将详细介绍这两者对于糖尿病足患者的重要性。

一、饮食调理：守护健康的基石

糖尿病足患者的饮食调理，是控制血糖、预防并发症的重要手段。合理的饮食不仅有助于控制血糖水平，还能为患者提供充足的营养，增强机体的抵抗力。

首先，患者应遵循“少盐少油”的原则，减少

高热量、高脂肪食物的摄入，以降低心血管疾病的风险。同时，患者应适量摄入富含纤维素的食品，如蔬菜、水果、全谷类等，以增加饱腹感，延缓血糖上升速度。其次，患者应控制肉类摄入，尤其是富含胆固醇的动物内脏和肥肉。每日胆固醇摄入量应控制在200毫克以下，以减少血管病变的风险。此外，患者应尽量选择瘦肉、禽肉、鱼肉等低脂肉类，以提供优质蛋白质。最后，患者应注意饮食的规律性，避免暴饮暴食和过度饥饿。同时，放慢进食速度，细嚼慢咽，有助于减轻胃肠负担，促进消化吸收。

二、运动康复：促进健康的动力

运动康复是糖尿病足患者康复过程中的

重要组成部分。适当的运动不仅有助于控制血糖、改善血脂代谢，还能增强心肺功能、提高身体素质。

首先，步行训练是糖尿病足患者常用的运动方式之一。步行训练可以提高患者的身体素质，促进新陈代谢，预防糖尿病足的发生。建议患者在医生指导下制定合适的步行训练计划，每天坚持步行30分钟左右。其次，平衡训练也是糖尿病足患者重要的运动方式。平衡训练可以提高患者的身体平衡能力，减少跌倒的风险，预防足部受伤。患者可以在医生或专业教练的指导下进行平衡训练，如单脚站立、闭眼

行走等。

除了步行训练和平衡训练外，患者还可以选择其他适合自己的运动方式，如瑜伽、太极拳等。这些运动方式不仅可以提高身体素质，还能缓解压力、改善心理状态。

总之，饮食调理和运动康复是糖尿病足患者康复过程中不可或缺的两个方面。通过合理的饮食调理和科学的运动康复，患者可以更好地控制病情、改善生活质量、减少并发症的发生。同时，患者也应在医生或专业人员的指导下进行康复治疗和自我管理，共同守护健康。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)

急诊胸痛的症状与诊断方法

□ 张雨红

在医学领域中，急诊胸痛是一种常见的症状，可能由多种原因引起，包括心脏病、肺病、消化道疾病等。由于胸痛的性质、部位和伴随症状的不同，其诊断过程需要严谨且细致。本文将带您了解急诊胸痛的基本诊断知识，帮助您更好地应对可能出现的胸痛症状。

我们需要了解胸痛的基本性质。胸部不适、发沉、压迫感等常常是急性心肌梗死的表现。锐痛、刀割样或刺痛则常见于肺炎、心包炎、肺栓塞等疾病。若疼痛呈现撕裂样，可能是主动脉夹层的症状。此外，烧灼样痛则常见于消化性溃疡。因此，对胸痛性质的观察和分

析对于诊断具有重要意义。

胸痛的部位与放射范围也是诊断的关键。例如，胸骨后疼痛并放射至左肩、颈、颌，常见于急性心肌梗死和主动脉狭窄。而手指可指出的小的局部区域疼痛，通常可以排除真性心绞痛。此外，疼痛放射至背部可能意味着胸主动脉瘤进展。

患者的病史特点也是诊断的重要依据。例如，患者的性别、年龄、吸烟、高血压、糖尿病、高脂血症以及家族史等因素，都可能对诊断产生影响。因此，医生在诊断胸痛时，需要全面了解患者的病史，以便作出更准确的判断。

在急诊胸痛的处理流程中，医生需要迅速评估病情的严重程度，识别可能存在的致命性疾病，如急性心肌梗死、主动脉夹层等。对于危及生命的胸痛，一旦确诊，应立即启动快速通道，以便尽快进行救治。同时，医生还需要剔除低危胸痛，避免盲目住院，降低医疗费用。

当然，对于普通民众来说，了解急诊胸痛的基本知识，可以在出现胸痛症状时，采取正确的应对措施。例如，在胸痛发作时，应保持镇静，避免剧烈运动，尽快就医。同时，可以向医生详细描述胸痛的性质、部位和伴随症状，以便医生更好地进行诊断和治疗。

此外，预防胸痛的发生也是非常重要的。保持健康的生活方式，如戒烟、控制血压、血糖和血脂，可以降低胸痛的风险。此外，定期进行体检，及时发现和治疗潜在疾病，也是预防胸痛的有效措施。

总之，急诊胸痛是一种常见的症状，其诊断需要严谨且细致。通过了解胸痛的基本性质、部位与放射范围以及病史特点，我们可以更好地应对可能出现的胸痛症状。同时，保持健康的生活方式和定期进行体检，也是预防胸痛的关键。希望通过本文的介绍，能让您对急诊胸痛有更深入的了解，为您的健康保驾护航。

(作者单位：河北省廊坊市固安县中医院)

止血与包扎：急救现场的必备技能

□ 马晓华

在急救现场，时间就是生命。面对突如其来的创伤，掌握止血与包扎的基本技能，对于挽救生命、减轻伤害具有至关重要的作用。本文旨在科普止血与包扎的医学知识，帮助公众在紧急情况下自救互救。

一、止血的重要性

创伤出血是导致死亡的重要原因之一。在现场急救中，控制出血和防止休克是救治多发伤患者的重要环节。有效的止血能够减少血液流失，维持伤员的生命体征，为后续治疗赢得宝贵时间。

二、止血方法

1. 加压包扎法：适用于各种伤口，包括小动脉、静脉或毛细血管的出血。使用无菌纱布或棉垫覆盖伤口，施加适当的压力进行包扎，以达到止血目的。这种方法简单易行，效果显著。

2. 指压动脉止血法：用手指把出血部位近端的动脉血管压在骨骼上，阻断

血流。适用于头面部及四肢的动脉出血急救。但压迫时间不宜过长，以免损伤血管和神经。

3. 填塞止血法：适用于颈部和臀部等较大而深的伤口。将无菌生理盐水纱布块或棉垫填塞于伤口内，然后加压包扎，利用机体自身止血功能、血管收缩功能和血液凝固功能来止血。

4. 止血带止血法：对于四肢伤口的出血，使用止血带是最有效的临时止血法。但使用止血带时需要注意正确的使用方法，避免损伤血管、神经等。在使用止血带前，应抬高伤肢2-3分钟，增加静脉血向心回流，使血流流动变缓。

三、包扎的重要性

包扎是外伤现场应急处理的重要措施之一。及时正确的包扎，可以达到压迫止血、减少感染、保护伤口、减轻疼痛以及固定敷料和夹板等目的。包扎时动作要轻巧、迅速、准确，敷料要严密遮住伤

口，松紧适宜。包扎完毕应检查肢体远端血液循环是否正常，若完全阻断，应予放松，重新包扎。

四、包扎方法

加压包扎止血法适用于四肢、头顶、躯干等体表血管外伤时的出血处。当前臂或小腿出血时，可在肘窝、膝窝内放以纱布垫、棉花团或毛巾、衣服等物品，屈曲关节，用三角巾作8字型固定。但骨折或关节脱位者不能使用此方法。包扎时要做到快、准、轻、牢，以确保包扎的效果。

五、结语

止血与包扎是急救现场的必备技能。在紧急情况下，掌握这些技能能够挽救生命、减轻伤害。因此，我们应该加强急救知识的普及和培训，提高公众的急救意识和能力。同时，我们也要关注急救设备的配备和更新，确保在关键时刻能够发挥最大效用。

(作者单位：河北省沧州市中心医院)

在医学领域，高压氧治疗技术正逐渐崭露头角，以其独特的治疗机制和显著的疗效，为众多患者带来了健康的希望。今天，我们就来一起探秘高压氧治疗，了解它如何“氧”护我们的健康。

一、高压氧的奥秘

高压氧，顾名思义，就是在超过一个大气压的环境下，让患者吸入纯氧或高浓度的氧气。这种治疗方法通过提高体内氧分压，增加血氧和组织氧含量，为机体提供充足的氧气供应。同时，高压氧还能够促进氧气的弥散，使其更有效地渗透到各个组织和器官中，从而改善细胞的代谢活动，促进机体的康复。

二、高压氧的治疗机制

高压氧治疗之所以能够有效，主要得益于其独特的治疗机制。首先，高压氧能够迅速提高血氧分压，增加血液中溶解的氧气浓度，从而改善组织的缺氧状态。其次，高压氧能够促进氧气的弥散，使氧气更容易渗透到细胞和组织中，满足机体对氧气的需求。此外，高压氧还具有抗氧化、抗炎、抗菌等多种作用，能够减轻炎症反应，促进伤口愈合，增强机体的免疫力。

三、高压氧的治疗范围

高压氧治疗广泛应用于多种疾病的康复过程中，包括但不限于以下几个方面：

1. 脑血管疾病：高压氧能够降低颅内压，改善脑损伤区域的氧供，促进脑功能的恢复。对于脑外伤、脑梗死等患者，高压氧治疗具有显著的治疗效果。

2. 缺氧性疾病：高压氧能够提供高浓度的氧气，对于一氧化碳中毒、窒息等缺氧性疾病具有独特的疗效。

3. 创伤修复：高压氧能够促进伤口的愈合，加速肉芽组织的生长，提高新生血管的生成速度。对于烧伤、创伤等患者，高压氧治疗能够显著缩短愈合时间。

4. 感染性疾病：高压氧具有抗菌、抗炎的作用，能够增强免疫系统的功能，有效抵抗细菌感染。对于肺炎、骨髓炎等感染性疾病，高压氧治疗能够辅助治疗，提高治愈率。

四、高压氧治疗的注意事项

虽然高压氧治疗具有显著的治疗效果，但在治疗过程中也需要注意以下几点：

1. 治疗前需进行全面评估，确保患者适合接受高压氧治疗。

2. 治疗过程中需密切观察患者的生命体征，确保治疗安全。

3. 治疗结束后需进行随访观察，评估治疗效果并及时调整治疗方案。

总之，高压氧治疗作为一种新型、绿色、安全的治疗方法，在医学领域具有广阔的应用前景。通过深入了解高压氧的奥秘和治疗机制，我们能够更好地利用这一技术来“氧”护我们的健康。

(作者单位：河北省保定市蠡县医院)

高压氧的治疗机制与范围

□ 张丽静

康复治疗对残疾人的影响和作用

□ 杨磊磊

康复治疗，这个看似普通的医疗术语，实际上承载着巨大的希望和可能。对于残疾人来说，康复治疗不仅是一种治疗方法，更是一种生活方式的改变，帮助他们重新找回生活的自信和尊严。本文将从康复治疗的基本概念、对残疾人的影响和作用，以及如何更好地实施康复治疗等方面进行阐述。

一、康复治疗的基本概念

康复治疗是指在医学的指导下，通过一系列的治疗方法，如物理疗法、职业疗法、言语疗法等，帮助残疾人恢复身体机能，提高生活质量。康复治疗的目标是帮助残疾人从身体、心理和社会层面重新适应生活，使他们能够更好地融入社会，实现自我价值。

二、康复治疗对残疾人的影响和作用

1. 身体机能恢复：康复治疗通过各种物理疗法，如运动疗法、水疗等，帮助

残疾人恢复肌肉力量、关节活动度，提高身体协调性。这不仅有助于改善残疾人的生活质量，也有助于预防长期卧床导致的并发症。

2. 心理调适：康复治疗的过程也是一个心理调适的过程。通过专业的心理疏导和沟通，可以帮助残疾人调整心态，增强自信心，使他们能够积极面对生活的挑战。

3. 社会融入：康复治疗的实施，不仅有助于残疾人的个人成长，也有助于他们重新融入社会。通过康复治疗，残疾人有更多的机会参与社会活动，结交新朋友，进一步增强他们的社交能力。

4. 家庭和社会受益：康复治疗的实施，不仅可以提高残疾人的生活质量，也能为家庭和社会带来许多积极的影响。康复治疗的实施可以为家庭减轻许多负担，同时也有助于创造一个更加包容和关爱社会的氛围。

三、如何更好地实施康复治疗

1. 提高公众认知：我们需要加强公众对康复治疗的认知和理解。通过宣传和教育活动，让更多的人了解康复治疗的重要性，以及它如何帮助残疾人重返社会。

2. 建立专业团队：康复治疗需要一个专业的团队来实施。这个团队应该包括医生、物理治疗师、职业治疗师、言语治疗师等。他们需要密切合作，为残疾人提供全面的康复服务。

3. 个性化治疗方案：每个残疾人的情况都是独特的。因此，康复治疗需要一个个性化的治疗方案，以满足残疾人的具体需求。治疗方案应该根据残疾人的身体状况、心理状态和社会环境进行调整。

总的来说，康复治疗对残疾人具有深远的影响和作用。它不仅有助于恢复身体机能，提高生活质量，还有助于心理调适和社会融入。

(作者单位：河南省驻马店市中心医院)