

糖尿病饮食误区与正确做法

□文 静

糖尿病是一种常见的慢性疾病，饮食控制对于糖尿病患者的血糖管理和整体健康至关重要。然而，在糖尿病饮食方面，存在着许多误区，让患者在控制血糖的道路上走了弯路。

误区一：糖尿病饮食就是吃素

许多糖尿病患者认为糖尿病饮食就是吃素，不能吃肉，这种观点是错误的。糖尿病患者并非要完全拒绝肉类食物，而是要控制摄入量，并注意饮食均衡。糖尿病患者可以适量吃些鱼类、禽类等肉类食物，补充优质蛋白质和必需的脂肪酸，有助于提高身体的抵抗力。

误区二：饮食越少越好

很多糖尿病患者认为，只要吃得越少，血糖就越正常。这种观点是错误的。糖尿病患者在饮食上需要控制摄入量，但不能完全拒绝主食和副食。正确的做法应该是根据个人的身高、体重、年龄、性别、体力活动量等因素，

制定合理的饮食计划，并注意控制食物的摄入量。同时，饮食结构要合理，适当摄入碳水化合物、蛋白质和脂肪，保持营养均衡。

误区三：饮食无规律

有些糖尿病患者没有规律的饮食习惯，时而多吃时而少吃，这种做法是不正确的。糖尿病患者的饮食应该遵循一定的规律，定时定量进餐，避免暴饮暴食和不规律进食。同时，要注意饮食的量和种类，不要因为口馋而大量进食高糖、高脂、高盐的食物。

误区四：饮酒无度

有些糖尿病患者认为少量饮酒不会影响血糖水平，这种观点也是错误的。事实上，酒精会使血糖产生波动，而且酒精还会影响某些药物的疗效，增加并发症的风险。因此，糖尿病患者应该避免饮酒或减少饮酒量。如果需要喝酒，也应该适量控制食物摄入量，以免影响血糖水平。

误区五：糖尿病只能吃粗粮不能喝粥

许多糖尿病患者认为只能吃粗粮不能喝粥，这种观点也是错误的。事实上，粗粮中的膳食纤维有助于控制餐后血糖，但并不是说糖尿病患者只能吃粗粮而不能喝粥。糖尿病患者可以喝一些低糖、低盐、低脂的粥类食物，如小米粥、玉米粥等，但要注意适量控制摄入量，以免摄入过多的糖分导致血糖升高。

误区六：盲目相信食品标签

有些糖尿病患者看到食品标签上的高热量、高脂肪、高糖等字样，就认为这种食品不适合糖尿病患者食用。其实，食品标签上的数据只是一个参考值，不同的人对食物的敏感度不同，因此不能盲目相信食品标签。糖尿病患者应该根据自己的身体状况和饮食习惯来选择适合自己的食物。

正确做法：糖尿病患者应该注意饮食

控制和搭配，选择低糖、低盐、高纤维的食物为主食，适量摄入碳水化合物、蛋白质和脂肪。在主食方面可以选择粗粮、薯类等食物，但要注意控制摄入量。同时要合理搭配蔬菜、水果等食物，保证营养均衡。另外要注意餐后血糖的变化，合理安排运动时间和强度。对于饮酒问题，糖尿病患者应该保持良好的生活习惯和饮食习惯，不吸烟不喝酒，避免过度劳累和精神紧张。

总之，糖尿病饮食是控制血糖水平的关键之一。糖尿病患者应该注意饮食误区，建立良好的饮食习惯和规律进餐，控制食物摄入量，合理搭配食物种类。如有特殊情况请及时就医并遵循医嘱进行饮食和运动计划的调整。同时也要保持积极乐观的心态，配合医生的治疗方案，相信糖尿病能够得到有效的控制。

(作者单位：四川省绵阳市三台县景福镇中心卫生院)

康复护理的日常护理要点

□ 张晓丽 张洋洋

康复护理是康复治疗中非常重要的一部分，它涵盖了日常生活的各个方面，旨在帮助患者更好地适应生活，提高生活质量。以下是一些康复护理的日常护理要点，供大家参考。

一、个人卫生：

1. 保持个人卫生对于康复非常重要。定期洗澡、洗头、刷牙和使用其他个人卫生用品可以帮助患者保持清洁和舒适。

2. 定期修剪指甲、胡须和体毛，以避免不适和感染的风险。

3. 鼓励患者使用温水和温和的肥皂进行日常清洁，以避免刺激和皮肤问题。

二、饮食护理：

1. 康复护理中，饮食是非常重要的方面。建议患者选择营养丰富、易消化的食物，如水果、蔬菜、全谷物、低脂肪制品和瘦肉等。

2. 遵循健康的饮食习惯，避免高糖、高盐和高脂肪的食物，以减少身体负担并促

进康复。

3. 对于需要特殊饮食的患者，如吞咽困难或限制饮食的患者，应提供适当的饮食计划和建议，以确保患者获得足够的营养。

三、休息和睡眠：

1. 充足的休息和睡眠对于康复非常重要。建议患者创造一个安静、舒适和适合睡眠的环境，以帮助恢复体力和精神。

2. 建立规律的睡眠习惯，避免过度使用电子设备和夜间饮用咖啡因等刺激性物质。

3. 对于需要夜间护理的患者，应与家庭成员或护理人员协商，以确保患者得到足够的休息和照顾。

四、移动和行动：

1. 鼓励患者进行适当的身体活动，以促进血液循环、减轻疼痛和预防血栓形成。

2. 对于行动不便的患者，应提供适当的辅助设备，如轮椅、拐杖、助行器等，以帮助患

者进行日常活动。

3. 在移动患者时，应注意姿势和技巧，避免对关节和肌肉造成额外的压力。

五、皮肤护理：

1. 皮肤是康复护理中非常重要的一部分。保持皮肤清洁和干燥，避免潮湿和摩擦可以减少皮肤问题并促进舒适。

2. 对于皮肤干燥的患者，可以使用适当的保湿霜和润肤剂。对于皮肤瘙痒的患者，应避免抓挠，以减少皮肤损伤和感染的风险。

3. 对于有压疮风险的患者，应定期调整姿势和使用适当的支撑设备，以减少皮肤压力。

六、疼痛管理：

1. 疼痛是康复过程中常见的问题之一。应提供适当的疼痛管理策略，如使用非处方药、热敷、按摩等，以减轻疼痛和不适。

2. 对于严重疼痛的患者，应寻求医生的

建议和治疗，以缓解疼痛并促进康复。

3. 在管理疼痛时，应注意观察患者的反应和药物副作用，并及时调整策略。

七、情绪支持：

1. 康复过程中，患者可能会面临身体和心理的挑战，需要适当的情绪支持。提供情感上的陪伴、倾听和理解可以帮助患者应对困难和压力。

2. 鼓励患者与家人和朋友交流，分享感受和支持彼此。

3. 对于需要专业心理支持的患者，应寻求心理咨询或治疗服务的帮助。

总之，康复护理的日常护理要点包括个人卫生、饮食护理、休息和睡眠、移动和行动、皮肤护理、疼痛管理和情绪支持等方面。通过提供适当的支持和护理，可以帮助患者更好地适应生活并促进康复。

(作者单位：辽宁省大连康复疗养中心)

高血压的病因与治疗方法

□ 李 娟

高血压是一种常见的慢性疾病，其特征是体循环动脉血压升高，收缩压 $>140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $>90\text{mmHg}$ 。高血压分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压的病因多为因素，主要与遗传因素、环境因素、生活方式等有关，约占所有高血压的95%。继发性高血压是指由某些确定疾病或病因引起的血压升高，约占所有高血压的5%，去除病因后多数患者血压可恢复正常。通常所说的高血压病是指原发性高血压，高血压病患者大多需要长期口服药物治疗。了解高血压的病因，有助于针对性地采取预防和治疗措施。

一、与高血压发病的有关因素

1. 遗传因素：高血压具有明显的家族遗传倾向。如果家族中有高血压病史，个体患病风险也会增加。此外，基因变异也可能

会影响血压水平，但目前研究尚未完全明确所有基因。

2. 环境因素：环境因素在高血压的发病中起着重要作用，包括饮食、精神应激等。长期摄入过多的高盐、高脂肪食物、缺乏运动、精神压力过大等都可能导致血压升高。此外，吸烟和酗酒也是高血压的常见原因之一。

3. 生活方式：不良的生活方式如熬夜、过度劳累、饮食不规律等，也会导致血压升高。

4. 睡眠呼吸暂停低通气综合征(SAHS)：是指睡眠期间反复发作呼吸暂停。SAHS病人50%有高血压，血压升高程度SAHS病程及严重程度有关。

5. 其他因素：年龄、性别、种族、肥胖、糖尿病、药物等因素也可能与高血压的发生有关。

二、治疗

高血压的治疗目标是控制血压在目标水平，以减少心脑血管并发症的发生风险。治疗方法包括改善生活方式、药物治疗和心理干预等。

1. 改善生活方式：戒烟限酒，保持规律的作息，适当增加运动，控制体重等措施有助于降低血压。饮食方面应减少盐分和高脂肪食物的摄入，多食用蔬菜水果等富含营养的食物。

2. 药物治疗：在改善生活习惯的基础上，如果血压仍然较高，就需要在医生的指导下使用降压药物进行治疗。目前常用的降压药物包括利尿剂、 β 受体拮抗剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素II受体拮抗剂等，不同的药物有不同的适应症和副作用，因此需要根据个体差异和具体情况制定治疗方案。使用降压药物时，应遵循小剂量起始，选择长效制剂，避免副作用，根据个体差异制定治疗方案的原则。

3. 心理干预：高血压患者常伴有焦虑、抑郁等心理问题。心理干预有助于减轻心理压力，调整心态，对控制血压也有积极作用。

4. 定期监测与随访：高血压患者应定期进行血压监测，了解血压控制情况。医生会根据血压变化调整治疗方案，确保患者得到有效治疗。

总之，高血压是一种慢性疾病，需要长期管理。患者应积极面对，遵循医生的治疗建议，采取综合治疗措施，包括改善生活方式、药物治疗、心理干预等。同时，定期体检和及时就医也是高血压治疗的重要一环。

(作者单位：河北省石家庄市第三医院心内一科)

海姆立克急救法的步骤与注意事项

□ 吉苏珍

在医学急救领域，海姆立克急救法(Heimlich Maneuver)是一项广为人知且极具价值的救命技术。这项由美国医生亨利·海姆立克(Henry J. Heimlich)在20世纪70年代发明的急救方法，因其卓越的效果和广泛的应用，被誉为“生命的拥抱”。本文将揭秘这一急救法宝的智慧与原理，并介绍其在不同情况下的应用。

一、海姆立克急救法的诞生

海姆立克急救法，又称腹部冲击法，其灵感来源于物理学中的“冲击”原理。在气道异物阻塞的紧急情况下，传统的拍打背部或手指伸进口腔取异物的方法往往无效，甚至可能使异物更深入呼吸道。海姆立克医生通过反复实践，发明了利用肺部残留气体形成气流冲出异物的急救方法。这一发明不仅解决了传统急救方法的不足，更成为全世界抢救

气管异物患者的标准方法。

二、急救原理与步骤

海姆立克急救法的核心在于通过冲击腹部和膈肌，产生向上的压力，迫使肺部残留空气形成一股带有冲击性、方向性的气流。这股气流能够长驱直入气管，将堵住气管、喉部的食物硬块等异物驱除，从而解除患者的气道梗阻。

三、急救步骤简述如下：

1. 识别：首先判断受害者是否需要急救。若受害者无法咳嗽、说话，面色发紫，应立即进行急救。

2. 定位：站在受害者身后，双手环绕其腰部，一只手握拳，拇指侧抵在肋缘下与肚脐之间，另一手握住拳头。

3. 冲击：向内和向上迅速挤压腹部，反复进行，直至异物排出。挤压时要确保不要

将手脱离原位置，并注意力度适中，避免伤害肋骨。

4. 检查：每次挤压后，检查受害者的口腔，看是否有异物排出。

5. 重复：如果异物仍未排出，继续重复以上步骤。若受害者失去呼吸和意识，应立即进行心肺复苏(CPR)。

四、应用场景与差异

海姆立克急救法适用于不同年龄段的人群，但操作手法需根据受害者的具体情况灵活调整。对于成年人，施救者应站在其身后，用力向上挤压腹部；对于儿童和婴儿，则需采取更为轻柔的手法，如拍背和胸部下缘轻柔挤压。

在家庭、学校、公共场所等地方，海姆立克急救法都是一项至关重要的急救技能。掌握这一技能，可以在关键时刻挽救生命，避免

悲剧的发生。

五、注意事项与预防

尽管海姆立克急救法效果显著，但也有一些注意事项。首先，未受过专业训练的人不应随意使用此方法，以免因操作不当造成更大的伤害。其次，在进行急救时，要保持冷静和专注，确保自己的安全。此外，预防食物和异物卡喉同样重要，如将食物切成小块、充分咀嚼、避免大笑或讲话时进食等。

六、结语

海姆立克急救法以其卓越的急救效果和广泛的应用价值，成为了医学急救领域的一颗璀璨明珠。掌握这一急救法宝，不仅能在紧急情况下挽救生命，更能体现我们对生命的尊重与关爱。让我们共同努力，让更多人了解并掌握海姆立克急救法，为生命安全保驾护航。

(作者单位：河北省沧州市中心医院)