

## 糖尿病的饮食结构与营养搭配

□董静

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其特点在于高血糖。为了控制病情，除了药物治疗外，合理的饮食结构与营养搭配也至关重要。本文将详细探讨糖尿病患者的饮食结构与营养搭配，帮助患者更好地管理饮食，以达到控制血糖的目的。

### 一、食物多样性的必要性

首先，我们需要明白，一个健康的饮食应该是食物多样性的。糖尿病患者也不例外。一个均衡的饮食应包含五大类食物：谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物（包括畜、禽、鱼、蛋、奶）、大豆类和坚果，以及烹调油和盐。这样的饮食结构可以确保患者摄入各种必要的营养素。

### 二、碳水化合物与血糖控制

对于糖尿病患者来说，碳水化合物的摄入需要特别关注。因为碳水化合物是影响血糖水平的主要因素。建议糖尿病患者每天摄入的碳水化合物量应根据个体情况来确定，一般来说，占总能量的45%~60%较为合适。在选择碳水化合物来源时，应优先选择低血糖生成指数(GI)的食物，如全麦面包、糙米等，这些食物有助于稳定血糖水平。

### 三、膳食纤维的摄入

膳食纤维对于糖尿病患者来说也是非常重要的。膳食纤维可以增加食物的体积，降低食物的能量密度，从而有助于控制体重和血糖。此外，膳食纤维还可以改善肠道功能，预防便秘等肠道问题。

建议糖尿病患者每天摄入足够的膳食纤维，可以通过多吃蔬菜、水果、豆类等食物来实现。

### 四、蛋白质与脂肪的选择

在蛋白质的选择上，糖尿病患者应优先选择优质蛋白质，如瘦肉、鱼、蛋、奶等。这些食物不仅含有丰富的蛋白质，而且脂肪含量相对较低，有利于控制血糖和血脂。在脂肪的选择上，应尽量减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，多吃富含不饱和脂肪的食物，如橄榄油、鱼油等。

### 五、饮食计划与灵活加餐

除了以上提到的营养素外，糖尿病患者还需要制定一个合理的饮食计划。这个计划

应该根据患者的年龄、性别、体重、活动量等因素来确定每天的总能量摄入量和各种营养素的摄入量。同时，患者还需要学会灵活加餐，以消除饥饿感。加餐的食物应以低糖、低脂、高纤维的食物为主，如水果、蔬菜、无糖酸奶等。

### 六、结语

总之，糖尿病患者的饮食结构与营养搭配对于控制病情至关重要。通过选择多样化的食物、合理控制碳水化合物的摄入、增加膳食纤维的摄入、选择优质蛋白质和脂肪以及制定合理的饮食计划并学会灵活加餐，糖尿病患者可以更好地管理自己的饮食，控制血糖水平，提高生活质量。

(作者单位：河北省唐山市截瘫疗养院)

## 探讨妇科肿瘤的防治方法

□宗伟

妇科肿瘤是女性健康的一大威胁，其中包括子宫肌瘤、宫颈癌等常见疾病。本文将围绕这些疾病，探讨其防治方法，帮助女性朋友更好地维护自身健康。

### 一、子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的肿瘤，主要由平滑肌和结缔组织组成。大多数子宫肌瘤是良性的，只有少数可能发展为恶性肿瘤。其症状包括但不限于月经不调、腹部包块、疼痛和压迫感。

#### 防治建议：

- 定期检查：建议所有女性每年进行一次妇科检查，包括子宫肌瘤的超声检查。
- 健康饮食：保持均衡的饮食，摄入足够的维生素和矿物质，有助于增强身体免疫力。

3.规律作息：保证充足的睡眠，避免熬夜，有助于维持内分泌系统的正常功能。

4.避免刺激：尽量避免长期接触雌激素或其他刺激性物质，以免刺激肌瘤生长。

5.药物治疗：对于较小的肌瘤，医生可能会开具药物进行治疗，如缩小肌瘤体积的药物或调节月经的药物。

### 二、宫颈癌

宫颈癌是全球女性最常见的生殖道恶性肿瘤之一，主要由人乳头瘤病毒(HPV)感染引起。早期宫颈癌通常无症状，晚期则可能出现阴道出血、疼痛、压迫等症状。

#### 防治建议：

- 定期筛查：根据世界卫生组织的建议，

21岁以上的女性应每三年进行一次宫颈细胞学检查，之后每年进行一次HPV检测。

2.接种HPV疫苗：疫苗可以有效预防HPV感染，降低宫颈癌的发生风险。

3.保持健康生活方式：戒烟限酒，均衡饮食，增加运动，有助于提高身体免疫力，预防病毒感染。

4.及时就医：若出现异常阴道出血、白带异常等症状，应及时就医，以便早期发现宫颈癌。

5.疫苗联合筛查：在接种疫苗的同时，仍需按照医生的建议进行定期筛查。

6.个人卫生：保持外阴清洁，避免性伴侣过多，防止交叉感染。

除了上述两种常见的妇科肿瘤外，还有其他类型的妇科肿瘤，如卵巢癌、子宫内膜癌等。这些肿瘤的发生与遗传、内分泌、生活方式等多种因素有关。因此，对于所有女性来说，了解妇科肿瘤的基本知识，定期进行身体检查，保持良好的生活习惯和健康的生活方式，都是预防和早期发现妇科肿瘤的重要措施。

总结来说，与子宫肌瘤、宫颈癌说再见需要我们采取一系列的预防和治疗措施。定期检查、健康饮食、规律作息、避免刺激、及时就医等都是我们守护自己健康的重要武器。让我们携手共同关注女性健康，减少妇科肿瘤的发生，提高生活质量。

(作者单位：河北省盐山县人民医院)

## 胸痛的原因及急诊护理策略

□李亚娜

胸痛是一种常见的症状，可能由多种原因引起，包括但不限于胸部损伤、心脏问题、肺部疾病等。

### 一、胸痛的原因

1.胸部损伤：胸部损伤是引起胸痛最常见的原因之一。这可能包括摔倒、撞击、运动伤害等造成的胸部软组织损伤，或肋骨骨折等。这种情况下，疼痛通常比较剧烈，且可能伴有瘀血、肿胀等症状。

2.心脏问题：胸痛也可能是心脏问题的一个症状。例如，心绞痛、心肌梗死等，这些疾病通常是由于冠状动脉狭窄导致心肌缺血缺氧而引起的。这些情况需要立即就医。

3.肺部疾病：胸痛也可能是肺部疾病的症状，如肺炎、气胸、肺癌等。这些疾病通常伴随着咳嗽、呼吸困难等症状。

4.其他原因：胸痛还可能由消化道疾病（如食管反流病、胃炎等）、焦虑症、过度换气综合征等引起。

### 二、急诊护理策略

1.评估病情：在接诊胸痛患者时，护士应迅速评估患者的病情。这包括询问患者的症状、病史，观察患者的面色、呼吸状况、肢体活动能力等。对于疑似心脏问题或呼吸困难的患者，应立即启动紧急处理程序。

2.紧急处理：对于疑似心脏问题或呼吸困难的患者，应立即启动紧急处理程序，包括

给予患者坐位吸氧，通知医生进行心电图检查，以及根据医生的指示给予相应的药物。

3.配合医生检查：在医生进行相关检查（如X光、CT、心电图等）时，护士应积极配合，确保患者安全舒适地接受检查。

4.心理护理：对于因胸痛而产生焦虑、恐惧的患者，护士应给予心理支持，解释病情，给予患者安全感。对于因肺部疾病或其他消化道疾病引起的胸痛，护士应向患者及其家属解释疾病的相关知识，帮助他们更好地应对疾病。

5.健康宣教：在患者病情稳定后，护士应向患者及其家属提供健康宣教，包括指导患者如何预防胸痛再次发生，如何正确使用药

物，以及如何调整生活方式以改善病情。

6.监测与记录：在患者接受治疗期间，护士应密切监测患者的生命体征和疼痛状况，并做好记录。同时，根据医生的指示，定期对患者进行复查。

总之，胸痛是一种常见的症状，可能由多种原因引起。急诊护理人员在接诊胸痛患者时，应迅速评估病情，采取紧急处理措施，配合医生进行检查和治疗，提供心理护理和健康宣教，并密切监测患者的生命体征和疼痛状况。可以帮助我们更好地应对这一常见症状，提高患者的生存质量。

(作者单位：河北省沧州市盐山阜德医院急诊科)

## 心力衰竭患者的心脏康复护理措施

□冯英

心力衰竭(Heart Failure,简称HF)是一种复杂的临床综合征，它指的是心脏无法泵出足够的血液以满足身体各组织器官的需求。随着人口老龄化和心血管疾病发病率的上升，心力衰竭的患病人数逐年增加，严重影响了患者的生活质量。因此，心力衰竭患者的心脏康复护理显得尤为重要，它不仅能够提升心脏功能，还能显著改善患者的症状，提高生活质量。

### 一、心理护理，重塑生活信心

心力衰竭患者常年卧床，易产生“累赘”感，对生活信心不足，同时又惧怕死亡。这种心理状态对疾病的康复极为不利。因此，心理护理是心力衰竭患者康复过程中的重要一环。

1.家属的支持与理解：家属应多关心体贴患者，给予生活上的必要帮助，使患者感受到家庭的温暖和支持。同时，鼓励患者积极参与家庭活动，重拾生活乐趣。

2.患者的自我调节：患者应保持平和的心态，不自寻烦恼，学会自我调节情绪。通过冥想、深呼吸等方法，缓解紧张焦虑的情绪，增强对生活的信心。

3.专业心理咨询：对于心理症状严重的患者，建议寻求专业心理咨询师的帮助，进行系统的心理治疗，以缓解心理压力，促进心理康复。

### 二、合理饮食，营养与限制并重

饮食在心力衰竭患者的康复中占据重要地位。合理的饮食能够减轻心脏负担，改善心脏功能。

1.低钠饮食：限制钠盐的摄入是心力衰竭患者饮食管理的关键。钠盐摄入过多会导致体内水分滞留，加重心脏负担。因此，患者应尽量避免食用过咸的食物，每日钠盐摄入量应控制在3克以内。

2.均衡营养：心力衰竭患者应保证摄入足够的维生素、碳水化合物、无机盐和适量的脂肪。多吃新鲜蔬菜和水果，补充膳食纤维和维生素，有助于降低胆固醇，改善心脏功能。

3.少食多餐：饱餐会增加心脏负担，诱发或加重心力衰竭症状。因此，患者应遵循少食多餐的原则，避免暴饮暴食。

### 三、适量运动，增强心脏功能

适量的运动能够增强心脏功能，改善血液循环，提高患者的生活质量。但需要注意的是，运动应量力而行，避免过度劳累。

1.有氧运动：如散步、慢跑、太极拳等有氧运动，能够增强心肌收缩力，提高心脏泵血功能。但运动强度应适中，以不引起心慌、气急等为宜。

2.运动计划：制定个性化的运动计划，根据患者的具体情况和病情进展进行调整。运

动前热身应进行活动，运动后应进行放松整理，避免运动损伤。

3.监测指标：在运动过程中，患者应密切关注自己的心率、血压等生理指标。一旦出现脉搏增快、心慌、气急等症状，应立即停止运动并休息。

### 四、休息与睡眠：减轻心脏负担

休息是减轻心脏负担的重要方法，能够减少机体耗氧，有利于水肿的减退和心脏功能的恢复。

1.充足睡眠：保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。良好的睡眠能够降低交感神经兴奋性，减轻心脏负担。

2.合理休息：除午睡外，下午宜增加数小时卧床休息。急性期和重症心衰患者应严格卧床休息，待心功能好转后再逐渐增加活动量。

3.体位调整：心力衰竭患者常被采取右侧卧位，以减少对心脏的压迫。但长时间保持同一体位可能导致褥疮等皮肤问题，因此应定时为患者翻身、按摩，保持皮肤清洁干燥。

### 五、正确用药：遵医嘱，防副作用

心力衰竭患者需长期服用多种药物以控制病情进展。正确用药对于提升心脏功能、改善症状至关重要。

1.严格遵医嘱：患者应严格按照医生的指导用药，不得擅自更改或停用药物。以免发

生药物不良反应或病情反弹。

2.熟悉药物知识：患者应了解常用药物的名称、剂量、用法及副作用等。以便及时发现并处理不良反应。

3.定期复查：定期到医院进行复查，监测病情变化和药物疗效。根据复查结果及时调整药物剂量和治疗方案。

### 六、自我监测与预防

心力衰竭患者应学会自我监测，及时发现并处理可能出现的各种症状和药物不良反应。

1.监测症状：注意观察自己是否出现气短、乏力、夜间憋醒、咳嗽加重、泡沫状痰等症状。这些症状可能是心力衰竭加重的表现，应及时就医。

2.预防诱因：积极预防感冒、感染等可能诱发心力衰竭的因素。注意保持室内空气流通，避免去人群密集的场所。

3.定期复查：定期到医院进行心电图、心功能测定等检查，以评估心脏功能恢复情况。并根据检查结果调整治疗方案和生活方式。

### 七、结语

心力衰竭患者的心脏康复护理是一个系统工程，需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过心理护理、合理饮食、适量运动、注意休息、正确用药以及自我监测与预防等综合措施的实施，可以显著提升患者的心脏功能，改善其生活质量。

(作者单位：广西省玉林市第一人民医院)