

饮食运动监测 糖尿病护理三部曲

▲山东省青州荣军医院 王梅

在快节奏的现代生活中,糖尿病已经逐渐成为一种常见疾病。对于糖尿病患者来说,除了按时服药,日常护理同样非常重要。而在这其中,饮食、运动和血糖监测无疑是三个最为关键的环节。

饮食篇:吃出健康

对于糖尿病患者来说,饮食是护理中的重中之重。不合理的饮食结构,过量的糖分摄入,都可能导致血糖的剧烈波动。在饮食上,糖尿病患者应遵循以下几个原则。

控制总热量 糖尿病患者需要了解自己的每日热量需求,并在日常饮食中严格控制总热量摄入。过量的热量会导致体重增加,加重胰岛负担,不利于血糖的控制。

均衡营养 糖尿病患者应保证膳食中包含足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。特别是蛋白质和膳食纤维,它们有助于延缓食物在肠道中的吸收,降低餐后血糖。

控制糖分摄入 尽量避免食用高糖食品,如糖果、蛋糕、饮料等。水果虽然含有天然糖分,但因富含纤维,可以适当摄入。此外,应选择低糖水果,如樱桃、草莓等。

定时定量 糖尿病患者应养成定时定量的饮食习惯,避免暴饮暴食。一日三餐中,早餐应占全天总能量的30%,午餐占40%,晚餐占30%。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都会影响血糖的控制,甚至引发严重的并发症。糖尿病患者应戒烟限酒,保持健康的生活方式。

运动篇:动出活力

糖尿病患者应根据自己的身体状况选择合适的运动方式。例如,散步、慢跑、太极拳等低至中等强度的运动都是不错的选择。高强度运动如健身器材训练等,可能不适合糖尿病患者。

对于糖尿病患者来说,适量运动是非常重要的。一般来说,每周进行至少150min的中等强度有氧运动是比较理想的。可以将这些运动分散在一周的不同时间段进行,如每天30min,每周5天。

在开始运动前进行适当的热身和拉伸可以帮助预防运动损伤。热身可以是简单的慢走或关节活动,拉伸则可以选择针对主要运动肌肉群的静态或动态拉伸。

运动是一个长期的过程,只有持之以恒

地坚持下去,才能看到明显的效果。即使每天只是短暂的运动,积累下来也对健康有很大的益处。如果在运动中出现任何不适,如头晕、胸闷、心悸等,应立即停止运动并寻求医生的建议。

监测篇:早发现早控制

糖尿病患者应定期监测空腹血糖和餐后血糖。根据医生的建议和个人情况,可以选择每天或每周的不同时间段进行监测。同时,也要关注糖化血红蛋白这一指标,它反映了近三个月的平均血糖水平。

每次监测血糖后,应将数据记录下来。这样不仅可以观察血糖的变化趋势,还可以在就诊时提供给医生作为参考。通过这些数据,医生可以更好地了解患者的病情,调整治疗方案。当血糖监测结果显示血糖控制不佳时,应及时就医调整治疗方案。这可能涉及到调整药物剂量、改变胰岛素注射时间或剂量等措施。同时也要注意调整饮食和运动计划以适应新的治疗方案。

除了血糖监测外,还要关注糖尿病并发

症的早期症状。如视物模糊可能是视网膜病变的表现;手脚麻木可能是神经病变的迹象;而持续疲劳、食欲不振则可能是糖尿病性酮症酸中毒的前兆。一旦出现这些症状应立即就医检查并告知医生自己的糖尿病病史。

糖尿病患者应在日常生活中应积极采取措施控制病情的发展,通过科学合理的护理方法提高自己的生活质量!



头颈部外伤的常见类型和急救处理方法

▲唐山中心医院 孙继才

头颈部外伤是一种常见的急救情况,可能严重影响患者的生命和健康。了解头颈部外伤的常见类型及相应的急救处理方法对及时干预、减少并发症具有重要意义。通过全面了解头颈部外伤及其急救处理,能够为急救人员和一般公众提供有益的指导,提高应对头颈部外伤紧急情况的处理能力。

头颈部外伤的常见类型

头颈部外伤的常见类型包括颅骨骨折、颅脑损伤、颈椎骨折和颈部软组织损伤。颅骨骨折是指头骨发生断裂,可根据受伤部位分为颞骨骨折、颅底骨折等。颅脑损伤是指头颅部遭受剧烈冲击或外力而引起的脑组织损伤,分为轻度脑震荡、中度脑震荡、重度脑震荡等。颈椎骨折是指颈椎骨折断裂,常见的有寰椎骨折和第一颈椎骨折等。颈部软组织损伤是指颈部肌肉、韧带、血管和神经受损,如颈部扭伤、颈部挤压伤等。这些常见类型的头颈部外伤都可能对患者的生命和健康造成严重威胁,必须尽早采取适当的急救处理和医疗干预。

急救前的准备工作

急救前的准备工作是确保救援过程安全、顺利进行的重要环节。在进行急救前,务必确保自己的安全,注意避免任何可能对个人造成伤害的环境或物体。急救前需要对病人的意识状态进行观察,判断病人是否神志清醒或丧失意识。同时,检查病人的呼吸情况,确认是否存在呼吸困难或停止呼吸的状况。对于头颈部外伤患者,需要寻找出血点或明显的外伤,这些可能会导致大量出血或进一步恶化病情,及时进行处理。准备所需的急救装备,如备用呼吸面罩、止血纱布、绷带、剪刀等,在急救过程中可能会用到。

在急救过程中,如情况严重或需要进一步的医疗救治时,应及时呼叫急救救护车并提供详细的情况描述和所在位置。急救前的准备工作是为了确保急救过程中的安全和高效,并尽可能提供最及时的救援。在进行急救前,务必谨慎行事并遵循专业的急救原则和指导。

头颈部外伤的急救处理

对于头颈部外伤的急救处理,确保病人的呼吸道畅通。如果有异物阻塞,及时采取清除异物的措施,如侧身拍击背部或进行人工气道插管。在头颈部外伤中,出血是常见的情况。使用无菌纱布或衣物进行间接性压迫并尽快就近就医。如果怀疑颈椎骨折或脊髓损伤,应减少移动并固定颈部。可以使用双手支撑受伤者的头颈部,并依靠其他物品(如颈托、稳固物)增加支撑。如果发现病人没有呼吸或心跳,及时进行心肺复苏和人工呼吸,按照标准的急救指南进行操作。头颈部外伤需要专业医疗机构的进一步处理和评估,确保病人能够尽快接受适当的治疗。在处理头颈部外伤时,应尽量避免无专业知识和经验的操作,以免造成进一步损伤或加重病情。



为什么会得宫颈炎

▲山东省枣庄市峄城区底阁镇中心卫生院 周翠生

宫颈炎是妇科常见疾病之一,通常是由于多种病原体感染引起的宫颈炎症反应。

原因

性生活频繁 性生活频繁会增加宫颈感染病原体,如细菌、病毒、支原体、衣原体等的机会,从而导致宫颈炎的发生。

不洁性生活 不洁性生活是指性伴侣多、性生活频繁、性生活前不清洗外阴或肛门等不良习惯,这些行为容易将病原体带入宫颈,引起宫颈感染和炎症。

子宫颈损伤 多次人流、分娩或宫腔手术等都可能对宫颈造成损伤,从而为感染提供了机会。

免疫系统减弱 免疫系统减弱时,身体抵抗力下降,容易感染病原体,引发宫颈炎。

阴道炎症 阴道炎症常常会累及宫颈,导致宫颈炎症反应。

不良卫生习惯 如不及时更换内裤、长期不清洗阴部等不良卫生习惯,也可能导致宫颈炎的发生。

预防

保持个人卫生 这是预防宫颈炎最基本的措施。每天清洗外阴,特别是在月经期和性生活后,要特别注意清洁。使用适合自己肤质的清洁用品,避免使用刺激性的化学洗剂。

保持性生活卫生 性生活前后双方都要清洗外阴,避免不洁性行为。多个性伴侣会增加宫颈炎的风险,因此应尽量固定性伴侣。

定期进行妇科检查 定期进行妇科检查可以帮助及早发现宫颈炎和其他妇科问题。建议每年进行一次宫颈涂片检查和妇科检查。

避免人流和宫腔手术 人流和宫腔手术可能导致宫颈损伤,增加感染的风险。如果

没有生育计划,应采取可靠的避孕措施,避免意外怀孕。

增强免疫力 均衡饮食、适量运动、保持良好的作息时间,都可以增强身体的免疫力,帮助预防宫颈炎。同时,要避免吸烟和过度饮酒,这些不良习惯会削弱免疫力。

及时治疗阴道炎症 阴道炎症如霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎等如果不及时治疗,可能会累及宫颈,引发宫颈炎。因此,出现阴道炎症症状时应及时就医并进行治疗。

心理调适 保持愉快的心情,学会调节自己的情绪。过度的心理压力和负面情绪会影响身体健康,降低免疫力,不利于预防宫颈炎。

注意公共场所卫生 尽量避免使用公共浴池、游泳池等卫生条件不佳的场所。在使用公共卫生间时,也要注意卫生状况,尽量避免使用马桶座圈。

正确使用卫生巾和护垫 选择适合自己肤质的卫生巾和护垫,并注意其更换频率。长时间使用不更换卫生巾或护垫可能导致细菌滋生,增加感染的风险。

注意穿着 尽量选择透气性好、棉质柔软的内裤,避免穿着紧身裤或合成材料的内裤。同时,也要注意保持外阴干燥,避免潮湿环境。

积极治疗其他疾病 某些慢性疾病如糖尿病、免疫系统疾病等可能增加感染的风险,如有这些疾病,应积极治疗和控制。

教育宣传 了解宫颈炎的发病原因和预防方法,向周围的女性朋友宣传正确的卫生知识和行为习惯,提高大家的健康意识。

总之,宫颈炎是女性常见的妇科疾病之一,预防和早期治疗是关键。女性应该注意个人卫生和生活习惯,定期进行妇科检查,及时发现并治疗宫颈炎和其他妇科疾病。