管好血糖 提升生活质量

▲ 梧州市龙圩区中医医院 **黄敏萍**

糖尿病是一种常见的慢性疾病，全球范围内流行趋势日益严重。糖尿病患者的血糖水平如果得不到有效管控，会导致一系列并发症，如心血管病、肾脏疾病、神经病变等，严重影响患者的生活质量和预期寿命。因此，对于糖尿病患者来说，血糖的管控和生活质量的提升至关重要。

调整生活方式

糖尿病是由于胰岛素分泌缺陷和（或）其生物学作用障碍引起的以血浆葡萄糖水平升高为特征的一种慢性代谢性疾病，血糖水平的管控对于预防和治疗糖尿病至关重要。除了药物治疗外，生活方式的调整也是管控血糖的重要手段。

合理饮食 合理饮食是血糖管控的基础。糖尿病患者需要了解自己的饮食喜好和习惯，并在此基础上进行饮食调整。一般来说，糖尿病患者应该遵循以下饮食原则。

第一，控制总热量摄入。糖尿病患者需要控制总热量摄入，以避免摄入过多的热量导致血糖升高。一般来说，每天每公斤体重摄入的热量不应超过 25~30 千卡。

第二，均衡膳食。糖尿病患者需要均衡膳食，摄入各种营养素。一般来说，碳水化合物应占饮食总热量的 50%~60%，脂肪应占 20%~30%，蛋白质应占 15%~20%。同时，还需摄入足够的膳食纤维、维生素和矿物质等。宜选择粗纤维的食物以增加胃肠道蠕动，促进排空，减少消化吸收，有利于控制高血糖。如蔬菜应选择含糖分较少的小白菜、大白菜、油菜、白萝卜、空心菜、芹菜等为主，香蕉、西瓜、梨子等含糖量较高，故不宜多食，烹调宜用植物油。少食坚果类、油炸类，同时戒烟酒，平衡膳食，定时定量进餐。

第三，控制餐后血糖。糖尿病患者需要控制餐后血糖，以避免血糖波动过大。一般来说，餐后血糖应控制在 11.1 mmol/L 以下。为了控制餐后血糖，患者可以在餐前或餐中适当食用低糖食品或药物。

规律运动 规律运动是血糖管控的重要手段之一。运动可以促进肌肉对葡萄糖的利用，降低血糖水平。糖尿病患者应该根据自身情况选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳等。一般来说，每周至少进行 150 min 的中等强度有氧运动或 75 min 的高强度有氧运动。

保持良好的睡眠 睡眠质量对血糖管控也具有重要影响。糖尿病患者需要保持良好的睡眠，以避免睡眠不足或睡眠质量差导致血糖升高。一般来说，每晚应该保持 7~8 h 的睡眠时间，并尽量避免熬夜。

避免精神压力 精神压力也是导致血糖升高的重要因素之一。糖尿病患者需要学会调节自己的情绪和减轻精神压力，如通过闭目养神、深呼吸、听音乐等方式来放松身心。此外，与家人和朋友保持良好的沟通也是缓解精神压力的重要手段之一。

规范药物治疗

对于血糖水平过高的糖尿病患者，药物治疗是必要手段。口服降糖药是常用的治疗方式，主要药物包括二甲双胍、磺酰脲类、格列奈类等。这些药物可以不同程度地降低血糖水平，但需要在医生指导下使用，并定期进行血糖监测和调整药物剂量。

除了口服降糖药外，胰岛素也是常用的治疗方式。胰岛素是一种由胰腺分泌的激素，可以促进细胞对葡萄糖的利用，降低血糖水平。对于 1 型糖尿病患者和部分 2 型糖尿病患者，需要使用胰岛素治疗。

胰岛素有不同的类型和作用机制，包括速效胰岛素、中效胰岛素和长效胰岛素等。使用胰岛素时需要注意剂量和注射时间，并定期进行血糖监测和调整胰岛素剂量。

提升生活质量

糖尿病患者在有效管控血糖的同时，也需要关注生活质量的提升。这主要包括以下几个方面。

情绪管理 糖尿病患者需要积极面对疾病，保持良好的心态和情绪。可以通过心理咨询、放松训练等方式来缓解压力和焦虑。

社交支持 与家人和朋友保持良好的沟通，获得情感支持和帮助。这有助于提高患者的心理和社会适应能力。

自我管理 学习和掌握糖尿病自我管理技能，如血糖监测、饮食控制、运动等。这有助于患者更好地管控病情，提高生活质量。

并发症预防 定期进行并发症筛查，及时发现和处理并发症，包括定期检查肾功能、视网膜病变等，以及控制血压、血脂等危险因素。

中药熏洗护眼秘笈

▲ 广西河池市宜州区中医医院 **韦禹婵**

中医药学是中国古老的传统医学，历史悠久，博大精深。在眼科领域，中医药对于眼疾的治疗也具有独到的方法，其中之一就是利用中药熏洗眼睛。这种方法不仅对一些常见的眼疾，如干眼、红眼、疲劳等有缓解作用，更对一些难以治愈的眼疾也有一定的疗效。

中药熏洗的原理

中药熏洗眼睛是中医治疗眼疾的传统方法之一。它结合了中药的药理特性与特定的外用方式，旨在为患者带来眼部的舒缓和疗效。中药熏洗的原理主要包含以下几个方面。

中药的药效特性 中药包含众多的草药、动物和矿物成分，每种成分都有其独特的药理作用。例如，菊花有清热解毒、平肝明目的作用；枸杞则可滋阴益肝、明目。当这些药物以熏洗的方式应用到眼部时，其有效成分能直接作用于眼部组织，从而发挥其治疗效果。

蒸汽和沸水的作用 蒸汽或沸水能帮助中药的有效成分更好地释放出来。同时，温热的蒸汽或沸水还能帮助扩张眼部的血管，增加血液循环，促进药物成分的吸收。

清洁和消炎 熏洗的过程本身具有一定的清洁作用。与此同时，许多中药，如金银花、夜明砂等具有消炎、解毒、杀菌的效果。通过熏洗，这些药效能够直接作用在眼部，帮助减轻炎症、消肿、杀菌。

提高眼部血液循环 温热的中药水能够促使眼部血管扩张，加速血液循环，从而有助于营养物质和药物成分的输送，为眼部组织提供更多的氧气和营养。

缓解眼部不适 中药熏洗除了具有治疗作用外，还具有舒缓效果。对于眼部的疼痛、瘙痒、红肿等症状，中药熏洗可以起到即时的舒缓作用，给患者带来舒适感。

中药熏洗的常用中药材

菊花 其是许多中药方中常用的材料。除了作为药物使用，菊花在中国还常被用作茶饮。菊花具有清热解毒的功效，能够帮助清除体内的热邪和毒素。此外，菊花还具有平肝明目的作用，对于因肝火上炎引起的眼部红肿、疼痛、视物模糊等症状都有较好的治疗效果。

枸杞 其是一种红色小浆果，具有较高营养价值，在中医中作为补益材料使用。枸杞主要具有滋阴益肝的作用，能够滋养肝肾，补血明目。对于眼部疲劳、干涩、视力减退等问题，枸杞都有一定的治疗效果。

金银花 其是忍冬科植物的花蕾，中医常用作清热解毒的药物。金银花具有清热解毒和消炎杀菌的功效。对于眼部的红肿、疼痛、黄脓等由外邪入侵引起的症状，金银花具有很好的治疗作用。

夜明砂 夜明砂实际上是一种矿石，其主要成分是硫酸钡。在中医中，它常被用来治疗眼疾。夜明砂主要具有明目退翳的作用，可以帮助缓解眼部的浑浊、视物不清等症状，并有助于减轻眼部的瘙痒、疼痛等不适。

牛黄 牛黄是取自牛的胆囊中的结石，是中医中珍贵的药材。主要具有清热解毒的功效，可以清除体内的热邪和毒素。此外，它还能利湿安神，对于眼部由湿热所致的黄脓、疼痛、瘙痒等症状，牛黄都有很好的治疗效果。

如何进行中药熏洗

中药熏洗眼部是中医治疗眼疾的传统方法之一。以下是如何进行中药熏洗的详细步骤。

选择和配比中药材 根据个人的眼部症状和体质，选择合适的中药材。如上所述，菊花、枸杞、金银花、夜明砂和牛黄等都是常用的中药材。

中药的配比应根据病情的轻重和中医的诊断来决定。通常中医师会给出具体的药物配比和使用方法。

煮沸中药水 在一个适中大小的锅中加入足够的清水。将选择和配比好的中药材放入清水中。打开火，将其煮沸 10~15 min。这个过程可以确保中药的有效成分充分释放。煮沸后，关火并让中药水稍微冷却至温热，以避免过热的水伤害眼部。

进行眼部熏洗或泡洗 熏洗：将温热的中药水放入一个浅盘中，然后让眼睛靠近蒸汽，眼睛轻闭，让蒸汽熏在眼部。确保温度适中，避免眼部不适。

泡洗：也可以直接用中药水轻轻洗眼。首先确保中药水的温度适中，然后用手掌捧起一些中药水，轻轻地闭上眼睛将其浸入水中几秒钟。

无论选择熏洗还是泡洗，每次应持续 10~15 min。

规律进行熏洗 每天进行 1~2 次熏洗或泡洗，持续性很重要。根据病情的轻重，连续使用 7~10 d，或根据中医师的建议进行调整。