

糖尿病患者的日常护理与生活指南

傅晓文

糖尿病是临床较为常见的代谢性疾病，受到长时间血糖控制不佳的影响，患者极易出现心脏病、肾病和视网膜损伤等慢性并发症，进而危及其生命安全。因此，对于糖尿病患者来说，采取有效的日常护理措施、保持健康的生活方式显得尤为重要。

1、日常护理

1.1 血糖监测

①学习并掌握正确操作血糖仪。②在采集血液样本时，建议选择无名指、中指或食指侧面靠近指甲的柔软部位，这些地方血管密集且痛感较小。③对于那些血糖控制良好且稳定的患者，推荐每周进行一到两次的血糖监测。对于血糖控制不佳或者伴有其他疾病的患者，则需要每日进行一次血糖监测，直到血糖水平得到控制。

1.2 皮肤护理

①遇到皮肤瘙痒的情况，避免用力抓挠。②建议选择性质温和的香皂，并避开使用含有香料和色素的清洁产品及乳霜。③选购化妆品需谨慎，以防堵塞毛孔继发感染。④男性患者刮胡子时，应注意避免刮伤皮肤，以防感染。⑤可使用温水洗澡，洗完澡后应在皮肤上及时涂抹保湿霜。

1.3 口腔护理

①每天早晚刷一次牙，每次至少持续三分钟。②选用柔软毛质的牙刷，且每三个月更换一次。③频

繁漱口有助于抑制细菌繁殖，但值得注意的是，需避免使用刺激性漱口水。④每隔三到六个月接受一次口腔健康检查。

1.4 足部护理

①使用不超过 37 摄氏度的温水清洗双脚，但不要长时间浸泡。②使用中性质香皂清洁足部，然后使用浅色、质地柔软且吸水性好的毛巾轻轻拍干。③修剪趾甲的最佳时机是在洗脚之后。④切勿使用电热毯、热水袋或者其他加热装置来暖脚。

1.5 药物管理

①根据医嘱向患者详细介绍药物的名称和用法用量等，确保其能够充分理解相关信息，以便在家自行正确服药，从而有效地调控血糖。②针对接受胰岛素注射治疗的患者，除了教导其正确的胰岛素使用方法和剂量计算外，还需教授皮下注射、胰岛素泵的使用操作技巧。③提供实践的机会，让患者亲自演示操作过程，以提高其实际操作技能，确保胰岛素的使用既精准又安全、有效。

2、生活指南

2.1 正确饮食

糖尿病患者日常饮食需多关注以下几点：第一，推荐采用低脂饮食方案。倾向于挑选那些含糖量比较低的果蔬和全谷类食物。同时减少炸串和油炸条等高油脂食物的摄入量。推荐增加苦苣、荞麦和小米

等蔬菜、粗粮在膳食中的比例。第二，选择易消化的食物对于糖尿病患者来说尤为重要。这类患者的肠胃功能通常较为脆弱，难以处理过硬或者过冷的食物，很容易引起消化不良，甚至胃肠道疾病，从而影响整体健康状态，削弱患者的免疫能力，影响临床护理质量。第三，进食水果时，糖尿病患者应特别注意控制糖分的摄入量，优先考虑糖分较低的水果种类，常见的有西瓜、草莓以及牛油果等，避免因糖分摄入量高而加重病情发展。第四，为了维持身体健康，糖尿病患者者的日常饮食应采取低油少盐的方式，合理控制肉类的摄入量，确保饮食结构中荤素搭配合理，进而增强患者的免疫与抵抗能力，改善其体质，加速新陈代谢。

2.2 规律运动

首先，建议患者通过有氧运动来增强整体机能，进而提高身体活力，使得骨骼肌能更有效地吸收氧气，进而提升氧气摄取量，减少体内脂肪堆积，从而保持糖代谢在一个稳定的范围内。对糖尿病患者而言，散步、广播体操、跳舞、登山和游泳等形式的有氧运动均是不错的选择。其次，在进行体育锻炼时，务必关注运动强度和持续时间，并且在每次运动之前做一些伸展动作或者踢腿练习来进行充分热身。最后，在运动结束后，依据所进行的运动强度和总量来进行心率

监测，理想的心率应控制在每分钟170次。伴随患者体能的逐步改善，可逐渐增加运动的时间、强度和运动量，但切忌过度训练，以免造成不良影响。值得注意的是，若患者存在以下情况，则不建议进行运动：疾病管理不理想，血糖水平波动较大或者长时间处于高水平状态；存在突发性感染等急性并发症；存在心绞痛频繁发作、严重高血压、肾功能障碍、增殖期视网膜病变等异常情况。

2.3 心理调节

糖尿病管理是一项持久的挑战，在某种程度上可能会引发患者的焦虑、抑郁情绪。心理压力、情感波动以及各种应激状态会促使患者体内升高血糖的激素分泌增加，进而导致血糖水平上升。正因如此，保证充足的睡眠时间、保持稳定的生活节奏以及积极的情绪调节，对于血糖控制来说同样重要。

2.4 定期复查

糖尿病患者需要定期前往医院接受全面的身体检查，主要监测血糖、血压以及血脂等各项生理指标。不仅如此，还需关注肾脏和眼部器官的功能状态。一旦发现异常，需及时前往专科医院就诊。

掌握上述技巧，并配合定期的医疗复查，不断完善治疗方案，相信您可以控制好血糖，避免并发症的伤害！

(作者单位系广德市人民医院)

儿童癫痫的基本知识:症状、诊断与治疗

张 帆

癫痫是一种以大脑神经元异常放电为特征的慢性神经系统疾病，其在儿童群体中的表现形式复杂多样。接下来,带领大家深入了解儿童癫痫的常见症状、诊断与治疗方法。

1、儿童癫痫的常见症状

①失神。患儿会突然对外界环境失去反应,表现为凝视某一点,对周围的声音或视觉刺激无响应。这种状态通常持续 5 至 20 秒,期间患儿完全丧失意识,但恢复迅速,不留后遗症。②肌阵挛发作。患儿四肢、躯干突然出现短暂的肌肉收缩,类似于电击样动作。不过在此期间,患儿能够保持清醒状态,并且每次发作仅持续数秒。③跌倒。在发作期间,患儿全身肌肉会突然丧失张力,导致其无法维持当前姿势而摔倒。此类发作具有突发性和短暂性的特点,常造成摔伤或其他类型的外伤,但通常不会伴随意识丧失的现象。④局部抽搐。患儿面部、手部或脚趾等局部区域的肌肉发生不自主收缩,也可能涉及身体的一侧出现抽搐现象。⑤痉挛,主要表现为头部点动、四肢的屈曲或伸展性肌肉强直动作,这种情况多见于睡醒之后。此

类发作往往以连续发生的形式出现,具有较高的辨识度。

2、儿童癫痫的诊断方法

①采集病史。在癫痫的诊断过程中，病史采集是非常重要的一个环节。病史采集的内容需包括发作时的具体表现、每次发作的持续时间、发作频率以及任何可能的触发因素。此外，了解患儿的成长发育情况、家族遗传背景及过往病史同样重要。这些综合信息不仅为医生提供了全面评估病情的基础资料，而且对制定精确的诊断策略和个性化的治疗计划具有重要意义。②脑电图检查。脑电图是临床诊断癫痫的重要工具，能够记录大脑神经元的电活动模式。通过对脑电图数据的深入分析，医生可判断是否存在异常放电现象，这是癫痫诊断的关键证据之一。特别是针对疑似癫痫患儿，建议采用长程视频脑电图监测技术，以提高诊断的准确性与可靠性。③影像学检查。通过使用计算机断层扫描或核磁共振成像等影像学检查手段，可以有效排除其他可能导致癫痫样发作的病变，如脑部肿瘤、脑血管病变等。同时，这类影像学检查还能够揭示潜在的病

因，为制定针对性的治疗策略提供坚实的理论基础。

3、儿童癫痫的治疗方法

①药物治疗。根据患儿的具体病情，临床医生会开具合适的抗癫痫药物,尽可能控制患儿癫痫发作。家长需严格遵守医嘱进行给药,并定期带患儿回诊复查,以便及时调整治疗方案，确保疗效并减少副作用。②手术治疗。对于那些使用药物治疗却难以取得理想控制效果的癫痫患儿来说，手术治疗可能是一个不错的选择。手术治疗旨在移除或干扰大脑中触发癫痫的部分，从而减少或完全阻止癫痫发作。不过,考虑到手术的风险性和复杂性，必须由专业医生对患儿进行详尽的术前评估,包括神经心理学测试、影像学检查等，以确定最适宜的手术治疗方案。③生酮饮食治疗。生酮饮食是一种高脂肪、低碳水化合物、适量蛋白质及其他营养素精确配比的特殊饮食疗法。生酮饮食疗法通过改变体内代谢状态来帮助控制癫痫发作。实施此疗法应在拥有丰富经验的医疗团队指导下进行，该团队应包括儿科医生、营养师等专业人士的共同参与，以确保治疗的安全性

和有效性。切忌避免自行尝试。④心理治疗。癫痫不仅会对患儿的身体健康造成影响,还可能引发焦虑、抑郁等心理健康问题。因此,在癫痫治疗过程中，实施心理支持与干预同样重要。专业的心理咨询和支持服务可以帮助患儿及其家庭应对疾病带来的压力,提高生活质量。⑤调整生活方式。保持健康的生活方式,可减少癫痫发作风险。因此,在日常生活中，家长可督促患儿养成规律作息习惯,保证充足睡眠,鼓励患儿适度参与体育活动，提高患儿的整体生活质量和对抗疾病的能力。

家长应意识到，癫痫发作的表现形式多样，并非仅限于典型的抽搐症状，也可能包括那些反复出现、缺乏明确诱因的细微动作或行为异常。一旦发现孩子存在此类症状，重要的是保持警觉但无需过度恐慌。正确的做法是及时带孩子到具有资质的医疗机构进行全面咨询与专业评估。遵循神经科或癫痫科医生的指导进行规范治疗和管理。相信通过合理的治疗和家长的关注，大多数癫痫儿童可以过上与健康儿童一样的生活。

(作者单位系六安市人民医院)

血管痿患者日常护理指南:如何正确处理和预防并发症

谢远艳

血管痿是许多慢性肾病患者进行血液透析的重要通路，不仅关系到患者的治疗效果，还直接影响其生活质量。血管痿的维护也极为关键，但是血管痿的维护需要患者及其家属具备一定的知识和技能,以避免并发症的发生。

1、日常护理要点

1.1 保持瘘口清洁

保持瘘口的清洁是预防感染的关键。建议患者每天用温水和温和的肥皂清洗瘘口区域，在透析前后更是需要注重清洁，过程中要确保双手干净，同时使用无菌纱布轻轻擦干,以此有效防止细菌滋生,减少感染风险。需要注意的是，不要在瘘口附近涂抹酒精或碘伏等刺激性物质,以免引起皮肤过敏或损伤,一旦发现瘘口周围有红肿、疼痛或分泌物,应立即就医,切勿自行处理。

1.2 避免压迫与损伤

瘘口的保护至关重要，避免任何形式的压迫和损伤可以延长其使用寿命。首先要注意睡眠姿势，尽量避免在睡觉时压迫瘘口一侧的手臂，睡前可以使用枕头垫高手臂以保持血液循环畅通。其次要重视衣物选择，尽量穿着宽松舒适的衣物,避免紧身衣物对瘘口造成压迫。合适的衣物选择可以减少对瘘口的压力,防止不必要的损伤。最后要避免剧烈运动与重物搬运，适度的轻柔

活动有助于促进血液循环，但要避免过度用力，减少对手臂造成较大压力。

2、血管痿并发症的识别和处理

2.1 并发症识别

尽管采取了各种预防措施,血管痿仍可能出现一些并发症，了解这些常见问题有助于及时识别并处理。常见的并发症包括：(1)瘘口狭窄与闭塞，这是最常见的并发症之一，通常由血栓形成或瘢痕组织增生引起，主要表现为瘘口处的血流减少或消失，这一并发症的发生会导致透析效果下降，甚至无法进行透析。(2)瘘口周围感染，也是血管痿常见的并发症，可能导致局部红肿、疼痛甚至化脓,严重时可引发全身感染,威胁生命安全。(3)血栓,血栓会导致瘘口堵塞,影响透析效果。血栓形成的早期症状包括局部疼痛、肿胀和血流减少,且血栓一旦形成,处理起来较为复杂,因此早期识别和干预尤为重要。

早期识别并发症的症状可以帮助患者及时采取措施，防止病情恶化。具体表现为：(1)局部疼痛与肿胀，如果瘘口周围出现不明原因疼痛或肿胀则可能是感染或血栓形成的征兆,应立即停止使用该瘘口,并尽快就医,防止问题进一步恶化。(2)血流量减少或消失,在手指轻触后感觉到瘘口处的震颤减弱或消失

则可能存在狭窄或闭塞，需要紧急处理，否则会影响透析效果。(3)皮肤变色或溃疡，瘘口周围的皮肤变色或出现溃疡是感染的典型表现，是必须重视的早期信号，应立即寻求医疗帮助,避免进一步恶化。

2.2 并发症紧急处理

在出现并发症表现时，患者必须立即前往医院就诊，寻求专业医疗工作者帮助，通过及时有效的治疗避免其他更严重的后果发生。在等待医疗救助的过程中，患者可以采取一些临时措施来缓解症状,如可以用冰袋冷敷瘘口周围,减轻疼痛和肿胀;将手臂抬高,促进血液回流,减少局部压力等。这些措施虽然不能替代专业治疗，但可以在短时间内缓解不适。

3、血管痿并发症的预防

3.1 定期检查

定期的医学检查是预防并发症的重要手段，患者需要根据医生的建议定期进行超声波、CT 等影像学检查，在专业医疗器械下评估瘘口的功能状态。影像学检查可以清晰地观察到瘘口内部的情况，及时发现狭窄、血栓等问题。一般建议每3-6个月进行一次复查。

3.2 加强药物管理

医生可能会开具抗凝药物以预防血栓形成，患者应严格按照医嘱服用,不得随意停药、换药或调整剂

量。但是与此同时此类药物可能造成牙龈出血、鼻出血等情况,需要密切关注副作用。此外,高血压和高血糖会增加血管病变的风险，影响瘘口的功能。故而患者应定期监测血压和血糖水平，必要时通过服用降压药或降糖维持良好的血压和血糖控制,以此维护瘘口健康状态。

3.3 生活方式调整

保持良好的生活习惯对于提升整体健康水平、降低并发症风险有重要作用。吸烟和饮酒会损害血管健康,增加血栓形成的风险,因此患者应戒烟限酒，保持良好的生活习惯,改善整体健康状况。此外,适度的运动有助于促进血液循环，患者可以选择散步、瑜伽等低强度运动,保持身体活力。但是需要避免过度劳累、保证充足睡眠时间。

总结:

血管痿是血液透析的重要通路，对患者的治疗效果和生活质量有着至关重要的影响。患者及家属要重视血管痿的日常维护，了解可能存在的并发症风险并予以及时识别,有效预防并发症、延长瘘口的使用寿命。需要注意的是,在整个过程中，患者的积极参与和家属心理支持同样重要，需要医护人员、患者和家属共同努力，最大程度避免并发症的发生,提升患者生活质量。

(作者单位系广德市人民医院)

儿童处于黄金发育期,为保障儿童的健康成长,家长们不仅要在饮食方面把好人,同时还要在运动方面进行正确引导,通过科学的育娃方式助力儿童健康成长。

1、合理饮食和运动对儿童健康成长的重要性

儿童身体与大脑的发育需要充足的营养支持，包括碳水化合物、维生素、蛋白质、脂肪以及各类矿物质等,而这些营养素主要源自于日常食物。合理饮食能够有效补充营养,为儿童的日常活动及成长发育提供能量支持,同时还可以改善儿童的体质,增强抗病能力。

在儿童成长过程中,运动与饮食占据同样重要的地位。适度运动可改善心肺功能,促进血液的良好循环,同时还能提升机体代谢,有利于体力和运动耐力的同步增强。此外,运动还可以维持良好的骨密度,对骨骼发育大有裨益。儿童在运动中也能够更好地释放情绪与压力,对其心理健康有积极影响。

2、儿童饮食指南

2.1 保持营养均衡

一日三餐应做到营养均衡,通过食物间的合理搭配来改善营养状态。早餐是极为关键的一餐，应为儿童准备营养丰富的食物，主食类推荐全麦面包、燕麦等富含膳食纤维的粗粮,蛋白质则由牛奶、鸡蛋提供,同时还要搭配新鲜果蔬,比如橙子、西红柿等。午餐在三餐中起到“承上启下”的作用,既要补充上午消耗的能量,也要为下午的能量消耗做好储备。因此,午餐要注意补充优质蛋白,推荐食物包括瘦肉、鱼虾、豆腐等,搭配米饭、馒头等主食以及绿色蔬菜。晚餐应清淡，用餐时间不宜过晚，进食量不宜过多，推荐玉米、荞麦面等粗粮，搭配鸡蛋羹、嫩豆腐等易于消化的蛋白质食物和适量菌菇类、绿叶类蔬菜。

2.2 保证饮食多样性

饮食多样性是营养素全面摄入的前提条件,因此,家长们应遵循多样化原则合理安排儿童的饮食。建议根据“食物金字塔”制定一周食谱,主食以谷薯类为主,合理增加新鲜果蔬摄入量,适量摄入蛋奶类、豆制品以及肉类食物。譬如,将鱼肉、根茎类蔬菜安排在周一,牛肉、菌菇类蔬菜安排在周二,虾类、绿叶类蔬菜安排在周三等,帮助儿童养成多样化饮食的良好习惯。

2.3 限制零食、饮料摄入

零食、饮料虽然口味丰富,但含有较多的盐、糖以及脂肪,不仅无法为身体提供营养,甚至还会引发一系列健康问题,比如龋齿、骨质疏松、肥胖等。家长应加强监督,限制零食、饮料的摄入,将零食替换成健康营养的坚果、水果,将饮料替换成白开水、纯牛奶。

2.4 养成良好饮食习惯

良好的饮食习惯有利于营养素的充分吸收和利用，同时能够避免饮食不当引起的健康问题。家长应督促儿童按时按量用餐，吃饭时保持细嚼慢咽,饭后及时漱口,避免出现龋齿、肥胖及消化不良等问题。

3、儿童运动指南

3.1 科学选择运动项目

运动主要分为两类：一是有氧运动,如骑行、游泳、登山、跑步等；二是力量训练,如举重、俯卧撑、深蹲等。有氧运动侧重于改善心肺功能,而力量训练侧重于增强肌肉力量,建议家长根据儿童体质情况科学选择运动项目,并通过有氧、力量训练的合理搭配进一步改善儿童身体素质。此外,也可以通过足球、乒乓球、排球、篮球等运动来锻炼儿童的反应力与肢体协调性。

3.2 合理规划运动方案

建议中小學生按照每周 5 次的频率进行中等强度运动,保证每次运动时长达到 1 小时。为避免产生疲劳感,可以对运动时长进行“拆解”,比如起床后晨跑 30 分钟,放学后完成 30 分钟的跳绳、骑行或球类运动。家长可以咨询专业人士,结合儿童具体情况合理规划运动方案,保障运动效果。

3.3 加强运动安全保障

运动过程中,要做好安全保障措施。运动前要通过关节活动操、开合跳等方法进行热身,激活肌肉组织,减少运动损伤。运动后应及时对各部位进行拉伸,缓解肌肉疲劳,防止次日出现肌肉酸痛的情况。同时,要根据运动项目选择合适的场地与装备,进行力量训练时应使用护具对关节加强保护,防止关节过度负重而受损。运动过程中,一旦出现头晕、心跳过速等情况,要马上停止运动,休息后若无缓解应及时就医。

总之,合理饮食与运动在儿童健康成长过程中具有重要意义。家长们应对儿童的日常饮食及运动应提高重视，合理制定饮食和运动计划，为儿童的良好发育、健康成长提供有力支持。

(作者单位系六安市人民医院)

产后居家康复护理让你轻松度过恢复期

吴雪莹

分娩后，母亲的身体需要一定的时间来调养恢复，这个时期在医学上被称为产褥期，大约会持续4周。在饮食结构上，强调均衡与全面性尤为重要。新手妈妈应确保膳食中包含丰富的优质蛋白质来源，如瘦肉、鱼类、全谷物以及大量的新鲜果蔬，以获取必需的维生素和矿物质。这样的饮食模式有助于加速产后恢复，同时为持续的高质量乳汁生产提供必要的营养支持。此外，应当谨慎选择食物类型，避免高油脂、辛辣或过于刺激的食物，因为这类食物可能干扰消化系统的正常功能，并潜在影响乳汁的质量。

1、饮食调理

母乳喂养的妈妈需要特别注意水分补充，以确保能够产生足够的奶水。除了日常增加饮水量外，还可以通过喝鱼汤等营养丰富的汤品来补充水分。在饮食结构上，强调均衡与全面性尤为重要。新手妈妈应确保膳食中包含丰富的优质蛋白质来源，如瘦肉、鱼类、全谷物以及大量的新鲜果蔬，以获取必需的维生素和矿物质。这样的饮食模式有助于加速产后恢复，同时为持续的高质量乳汁生产提供必要的营养支持。此外，应当谨慎选择食物类型，避免高油脂、辛辣或过于刺激的食物，因为这类食物可能干扰消化系统的正常功能，并潜在影响乳汁的质量。

2、运动锻炼

一方面，凯格尔运动是一种有效的盆底肌肉锻炼方法，其通过特定的收缩与放松动作来增强这些肌肉的力量。具体操作时，需要集中注意力收紧并提升肛门周围的肌肉，保持这种紧缩状态大约5秒钟，之后休息10秒钟。每组动作重复20次，建议每天进行2到3组。另一方面，腹式呼吸练习则专注于恢复腹部肌肉，尤其是腹直肌的功能。相较于常见的胸式呼吸法，腹式呼吸要求主动使用腹部肌肉参与整个呼吸过程。在练习时，吸气过程中让腹部自然地向前扩展，而在呼气时则需用力将腹部向内收，确保尽可能多地排出肺部的空气。具体操作步骤：吸气3秒、屏息7秒，然后用8秒时间缓缓呼出所有气体。每组重复10次，每天推荐做2至3组。无论是进行凯格尔运动还是腹式呼吸练习，都非常适合在日常生活的各种场景中实施，不论是在看电视、处理家务或是抱宝宝的时候都可以做。这些练习简单易行，但关键在于持之以恒，才能见到效果。

3、调整心态

产后抑郁是不少新手妈妈会遇到的健康问题。新生儿的到来会使原有的家庭生活节奏和结构出现转变。这种转变不仅带来了新的喜悦，也可能导致前所未有的压力和情绪

上的波动。为应对这些挑战，建立开放的沟通渠道，与伴侣分享内心的感受显得尤为重要，他们的理解与支持能够成为强大的后盾。与此同时，利用微信群组等社交渠道，与其他经历相似的新手妈妈交流，可获取宝贵的支持和实用的建议。必要时，可以主动寻求心理学专家、精神科医生或其他医疗专业人员的求助。

4、适当休息

养育孩子是一件极其耗费体力的事情，对身体的能量消耗巨大。产后恢复的核心在于确保自己能够得到充分的休息。当宝宝进入梦乡时，你也不妨趁机休息，哪怕只是短暂的小憩，也能帮助身体逐渐恢复。此外，要学会放手，让人家参与照顾宝宝、处理家务等相关事宜，减轻个人负担。

5、注意个人卫生

在产后阶段，子宫内膜的自然剥脱会引发恶露现象，这段时期里保持外阴部清洁十分重要。推荐采用温水清洗的方法，并及时更换卫生巾，以此来避免细菌的侵扰，降低感染风险，保障产妇健康。

6、乳房护理

第一，保持乳房的清洁和干燥。哺乳前后用温水轻轻清洗乳房，尤其是乳头区域，避免使用肥皂等可能引起干燥或刺激的物品。第二，采用正确的哺乳姿势。确保宝宝正确含住乳头及大部分乳晕，这样可以减少乳头疼痛和皲裂的风险。第三，疼痛管理。遇到乳头疼痛或皲裂时，可在每次哺乳后涂抹乳头护理霜或少量母乳帮助恢复。第四，观察异常症状。发现任何异常如持续硬块、剧烈疼痛或发烧等症状时，应及时就医，以免延误治疗导致乳腺炎的发生。

7、定期复查

在产后42天，医院通常会安排一次重要的复查。这次复查的目的是全面评估产后恢复的情况。检查项目主要包括子宫复旧情况和分娩时伤口的愈合状况等，一定要按时前往。

综上所述，产后居家康复护理涉及多个方面，包括身体上的调养和心理上的调整。每位新手妈妈的情况有所不同，找到最适合自己的恢复方式最重要，确保顺利度过恢复期。

(作者单位系安徽中医药大学第一附属医院)