

糖尿病的健康管理策略

方柳

相关统计显示,平均每 11 个成年人中,就有 1 个糖尿病患者,这个庞大的数据背后,是“慢病之王”肆虐的现实。糖尿病一直是威胁国人生命健康的慢性代谢性疾病之一,通过合理饮食、规律运动与科学管理,能帮助患者守住健康防线,本文我们来了解糖尿病患者需要做哪些健康管理工作。

一、糖尿病的医学概念

糖尿病是指因胰岛素分泌不足或胰岛素作用受阻,导致糖类物质无法正常进入细胞,血液中糖类物质积多,即我们常说的血糖水平升高。临床糖尿病的典型症状是三多一少,即多饮、多食、多尿和体重减少。其疾病类型可分为 1 型糖尿病、2 型糖尿病、混合型糖尿病、其他特殊类型糖尿病,未分类糖尿病、妊娠期糖尿病。

二、食用低升糖指数食物

1.定义

我们评估某一食物是否适合糖尿病患者食用,通常根据其摄入 2 小时后能引起患者体内血糖水平升高多少来判定。该食物与葡萄糖摄入 2 小时后引起的血糖水平升高之比,即为升糖指数。当升糖指数≤55 时,我们视为低升糖指数食物。生活中,我们无法完全避免食物中不含有糖分,因此血糖管理不等于不吃糖,而是少吃糖分高、容易导致餐后血糖上升速度快的食物。

2.具体种类

在我们三餐中,谷类、豆类、薯类、淀粉及其制品,以及蔬菜较为常见。其中,低升糖指数食物有:谷类及制品中的小麦、大麦等多种谷物和面条、饼类;豆类及制品中的黄豆、黑豆等豆类和豆腐等;薯类、淀粉及制品中的山药、魔芋等;蔬菜中的笋、菜花、西兰花等。随着经济水平提升,饮食结构丰富,除三餐外,水果和零食饮料中也有低升糖指数食物。水果如苹果、梨、桃等,零食饮料如花生、腰果、奶、酸奶等。合理选择这些低升糖指数食物,有助于维持血糖稳定,是健康饮食的重要选择。

3.主食定量和定制

部分糖尿病患者的食欲较为旺盛,认为只需要摄入的食物升糖速度慢就能合理控制血糖,为满足饱腹感而一次性食用过量的食物。这不仅会引起积食,增加肠胃负担,也会提高餐后血糖水平。糖尿病患者建议主食定量,不宜过多,并且全谷物和杂豆类等低升糖指数食物,至少占主食的三分之一。《成人糖尿病患者食养原则和建议》中提出,糖尿病患者需要定期进行营养咨询,及时根据自身情况调整控糖方案。糖尿病患者可以在医院内分泌科、糖尿病专科或营养科,向专业医护人员寻求帮助,定制适合自身的控糖食谱。

4.营养平衡的管理

糖尿病患者并非需要完全限制食用高升糖指数食物,为维持人体

所需的营养平衡,我们需要同时摄糖和控糖来维持平衡。同时,食用低升糖指数食物的饮食方式,不等于只吃粗茶淡饭,蛋白质、能量等营养物质,也需要适当的摄入。对于疾病患者而言,合理的营养供给至关重要,确保适量的能量摄入,以防止营养不良和过度消瘦带来的健康风险。

三、生活管理

1.规律三餐,控制血糖

规律进食是保证身体健康的基础。由于生活习惯和工作方式的改变,部分年轻人的饮食不规律,尤其是不吃早饭、晚吃午餐和晚饭等行为,会增加消化系统工作的负担,也会让血糖平衡紊乱。因此,只有在保证三餐规律的基础上,才能更好地完成控糖工作。

2.小酌怡情,大酒伤身

对部分人来说,适量饮酒有助于缓解身体疲劳,释放压力,维护心灵健康。但是过度饮酒不仅会降低自身对外界的感知,也会降低胰岛素的敏感性,使胰岛素无法正常参与糖代谢的工作,从而使血糖浓度上升。此外,大量饮酒也会增加心脑血管疾病的风险。因此,因个人酒量而异,小酌可以保持身体健康,同时满足心灵需求,避免嗜酒对身体造成不良伤害。

3.稳定作息,积极运动

近年来,人们出现焦虑和抑郁的情况越来越多,或者因学习、工

作、家庭等问题,情绪出现大起大落,这些生理或环境因素都可能引起失眠。睡眠长短和质量的好坏关系到身体各项机能的运作和自我修复,长期睡眠不足,容易出现精神或代谢类疾病,这也导致糖尿病、高血压、抑郁症、焦虑障碍等疾病的患病群体逐渐年轻化。此外,由于生活习惯的改变,部分年轻人的作息随外界变化而出现波动。不稳定的作息会导致生物钟紊乱,机体运转负担也会加重。因此,我们需要形成一个相对稳定的起居作息时间,保证每天都有充足的睡眠,为糖尿病治疗创造良好的身体条件。同时,日常进行适量的运动也能缓解焦虑和抑郁的情绪,并且能提高我们的睡眠质量。糖尿病患者积极运动,可以更好地增加胰岛素的敏感性,达到控制血糖的目的。

4.专业咨询,避免盲从

随着互联网的普及,网络上存在大量关于糖尿病的科普短视频,患者及其家属要辨别科普内容的合理性,避免盲从断言,导致身体健康发生不可逆转的不良变化。应该咨询专业的医生护士或其他医疗保健工作者,使用最适合自己的血糖控制方式。

总之,为了将血糖控制在正常范围内,糖尿病患者需要从饮食、作息和生活习惯方面改善自己的生活状态,提高自身身体素质,从而为控制糖尿病提供良好的基础条件。

(作者单位系潜山市立医院)

防癌体检怎么做?不同年龄的筛查重点解析

张婷婷

健康是人生极为重要的财富,然而癌症却如同隐匿于暗处的隐忧,悄然威胁着我们的生命。随着医学的不断发展,人们将被动看病变成主动体检,防癌体检成为了帮助我们识别癌症早期迹象的有效手段。世界卫生组织癌症委员会曾明确指出,2/3 的癌症可以预防和治愈,关键是体检发现。防癌体检的目的在于提高早诊率,弥补健康体检在肿瘤筛查中的不足,不少人对于其具体实施方式,以及不同年龄段应重点关注的筛查项目并不明晰,本文将为大家细致梳理防癌体检的相关要点。

一、防癌体检到底查什么

防癌体检不同于常规体检,后者侧重身体整体状况,如血压、血糖等指标,前者专为筛查癌症,通过内镜检查前需禁食清肠,过程繁琐但不可省略;X 光检查虽有辐射,但剂量微小,通常无需担忧,不过备孕或孕期女性并不适用。

防癌体检并非全能,无法排查所有癌症,检查项目也并非多多益善,适合自身情况才是关键。比如,胃肠镜检查前需禁食清肠,过程繁琐但不可省略;X 光检查虽有辐射,但剂量微小,通常无需担忧,不过备孕或孕期女性并不适用。

二、20-30 岁:打好健康基础

这个年龄段人群身体状态一般比较好,不过也不能掉以轻心。女性要开始关注乳腺和宫颈健康从 20 岁起可以每年做一次乳腺超声检查,检查时,医生会在乳房上涂抹凉凉的凝胶,然后用探头滑动检查,就像用小刷子轻轻刷过,没有什么疼痛感,主要是看看乳房有没有肿块。有性生活的女性每 3 年做一次宫颈细胞学检查(TCT),这项检查过程可能会有一点点不舒服,但时间很短,能有效发现宫颈癌前病变。

男性则要多留意睾丸,平时可以自己摸摸睾丸有没有肿块、变硬或者疼痛,要是发现异常,及时去医院检查。另外,不管男女,这个阶段都要养成健康的生活习惯,少熬夜、戒烟限酒、规律饮食,因为不良生活习惯可是癌症的“帮凶”。比如熬夜会打乱身体的生物钟,影响免疫力,吸烟喝酒更是直接伤害身体器官。

三、30-40 岁:关注高发风险

到了这个年龄段,身体的“零件”开始慢慢出现一些小变化。女性除了继续做好乳腺和宫颈的检查,从 35 岁起可以考虑加做乳腺钼靶检查,对发现乳腺微钙化灶很有优势。做钼靶检查时,乳房会被夹在两块板子之间,可能会有点疼,不过很快就能结束。

男性要开始关注前列腺,40 岁以后可以每年做一次前列腺特异性抗原(PSA)检查,只需要抽点血就行,能帮助发现早期前列腺癌。同时,

这个阶段也是结直肠癌的风险上升期,不管男女,从 40 岁开始,如果经常出现腹痛、腹泻、便血等症状,或者家族里有入得过结直肠癌,最好做一次肠镜检查。肠镜检查前要喝泻药把肠道清理干净,过程中可能会有点腹胀、想上厕所的感觉,但现在很多医院都有无痛肠镜,睡一觉检查就做完了,肠镜能直接看到肠道内的情况,发现息肉等病变可以及时处理,把结直肠癌扼杀在摇篮里。

四、40-50 岁:全面排查重点

这个年龄段身体机能下降,癌症的发病率也明显升高,防癌体检要更加全面。肺癌是我国发病率和死亡率都很高的癌症,长期吸烟,有肺癌家族史,或者经常接触二手烟、厨房油烟的人,从 50 岁开始,每年做一次低剂量螺旋 CT,它能发现很小的肺部结节,早发现早治疗。做 CT 检查时,只需要躺在机器里,几分钟就结束了,没有什么特别的感受。

女性还要关注卵巢和子宫,每年做一次妇科超声检查,查看卵巢和子宫有没有异常。对于乳腺癌高危人群,比如有家族遗传史的、未生育的,可能需要增加核磁共振(MRI)检查,MRI 检查时间比较长,检查时机器会产生很大的响声,但没有辐射。男性除了继续关注前列腺,还要留意胃肠健康,胃镜和肠镜检查可以根据个人情况,每 3-5 年做一次。胃镜检查前需要禁食,检查时可能会有恶心的感觉,同样也有无痛胃镜可以选择。

五、50 岁以上:加强针对性筛查

过了 50 岁,癌症风险进一步增加,防癌体检的重点要更突出。除了继续做好前面提到的肺癌、胃肠癌、乳腺癌、前列腺癌等检查,还要关注肝癌。长期喝酒,有乙肝或丙肝病史的人,要定期检查甲胎蛋白(AFP)和肝脏超声,这两个检查都能帮助发现早期肝癌。做肝脏超声检查和乳腺超声类似,在肚子上涂抹凝胶检查,没有痛苦。

此外,老年人身体比较脆弱,做检查前要和医生充分沟通,告诉医生自己的身体状况、病史等,让医生制定最适合的检查方案。同时,别忘了保持乐观的心态,适当运动,增强身体抵抗力。

防癌体检需要根据体检、家族史、生活习惯及地域做具体筛查,是维护健康的关键一环。日常生活中,健康的生活方式同样不可或缺,我们应当合理膳食、适度锻炼、规律作息、保持心态平和,愿大家都能重视防癌体检,依据不同年龄做好筛查,保持健康身体,享受美好生活。

(作者单位系合肥市第八人民医院)

防治前列腺炎,关注男性健康

王亮亮

性化的治疗方案,常用疗法如下。

1.药物治疗

药物治疗是主要治疗手段,医生会根据患者的病原体类型,为其选择合适的抗生素进行抗感染治疗。对于非感染性前列腺炎,通常会采用α受体阻滞剂、非甾体抗炎药等药物进行对症治疗。此外,中药在前列腺炎的治疗方面有着独特优势,可以通过清热解毒、活血化瘀、利湿排脓等方法,来改善前列腺炎的症状,提升患者生活质量。

2.物理治疗

物理治疗一般可以作为前列腺炎治疗的辅助手段,常用方法有微波治疗、短波治疗、热水坐浴等,利用这些治疗方法可以通过促进局部血液循环、加速炎症消散、缓解疼痛等方式,使患者症状得到有效缓解。但是,物理治疗需要有专业医生指导才可以完成,防止操作不当带来副作用。

3.心理治疗

此类患者还常伴有焦虑、抑郁等精神心理问题,为此心理治疗对于前列腺炎患者而言同样重要。医生可以通过心理疏导、认知行为疗法等方式,来帮助患者调整心态,缓解精神压力,提高生活质量。

四、如何预防前列腺炎复发

前列腺炎的复发是困扰患者的一大难题,为了降低复发风险,建议大家从以下方面着手进行预防。

1.改善生活方式

平时工作或学习的时候,注意不要有久坐、憋尿等不良生活方式,要保持规律的作息时间和适度的性生活。适当增加饮水量,通过稀释尿液有助于减少细菌滋生和结石形成。还要保持健康的饮食习惯,尽量减少辛辣、刺激性食物的摄入,这对维护前列腺健康也有一定帮助。

2.加强体育锻炼

每周做适度的体育锻炼可以增强身体免疫力,促进新陈代谢,可以预防前列腺炎的复发。建议大家平时可以通过散步、慢跑、游泳等方式来坚持锻炼,以提升身体素质,增强身体抵抗力。

通过定期做前列腺检查,可以及时发现前列腺炎的早期症状并采取相应的治疗措施。建议男性朋友们每年至少做一次前列腺检查,这样可以及时发现并处理潜在的健康问题。

4.遵医嘱用药

前列腺炎患者在治疗过程中需要严格遵医嘱用药,按时服药并定期复查。对于需要长期用药的患者,还要定期到医院做肝肾功能检查,监测药物副作用。注意不可自行增减药物剂量或停药,避免影响治疗效果和增加复发风险。

总而言之,前列腺炎是一种男性常见的泌尿系统疾病,其临床诊治过程需要综合考虑患者的病史、症状、体格检查和实验室检查等多方面信息。

(作者单位系潜山市立医院)

掌握盆底康复指南,告别产后漏尿尴尬

宋玉莹

产后漏尿这个看似隐秘却又不容忽视的问题,困扰了很多新手妈妈。据调查显示,产后尿失禁的发病率高达 20%以上,由于相关知识的缺乏,很多女性都选择了默默忍受。

其实,产后漏尿并非是不可逆转的,只要抓住“黄金时间”及时进行盆底康复,就能逐步改善盆底功能,甚至完全恢复。

一、产后漏尿的原因

产后漏尿也叫产后尿失禁,主要是因为妊娠和分娩对盆底造成损伤所致。女性的盆底肌就像是一张吊床,将尿道、膀胱、阴道、子宫和直肠等脏器托起,确保这些器官可以在正常位置运转。但在怀孕期间,随着子宫的增大,给盆底肌带来了巨大的压力,导致盆底肌不断松弛。分娩时,当胎儿通过产道,又会对这些肌肉和组织造成压迫和拉伸,从而导致其弹性减弱、功能下降。

产后漏尿的表现多样,例如在日常生活中咳嗽、打喷嚏、大笑时有尿液不由自主流出,下腹有坠胀感或阴道口有异物脱出,部分女性还会出现慢性便秘或是性生活疼痛症状。

妊娠是导致女性产后漏尿的主要因素之一,由于盆底肌肉和韧带在妊娠期间遭到损伤,因此无论是顺产还是剖宫产,都可能出现漏尿情况;一些有慢性疾病的患者,例如长期便秘或是慢性咳嗽,会增加腹腔内压力,长此以往对盆底肌肉造成损伤,增加漏尿概率;此外,更年

期由于雌激素水平下降,盆底肌和膀胱的支持结构也会受到影响,从而增加尿失禁的风险。

二、产后盆底康复的重要性

1.恢复盆底肌肉功能

在分娩过程中,盆底肌肉会被拉伸和压迫,导致其弹性和力量下降,通过专业的盆底康复锻炼和治疗,可以帮助产妇恢复盆底肌肉的功能,增强其收缩力和耐力。

2.预防疾病

盆底肌肉损伤不仅会出现漏尿等症状,还可能增加未来发生盆底功能障碍性疾病的风险,例如阴道壁膨出、子宫脱垂等。产后盆底康复可以有效预防疾病发生,保护女性的身体健康。

3.促进身体健康

产后的盆底康复不仅仅是锻炼盆底本身,同时也有助于新手妈妈的产后整体康复。通过综合锻炼和治疗,可以改善产妇的体态,提高身体的灵活性和协调性。

4.改善性生活质量

盆底肌肉的弹性对性生活质量也有着重要影响,通过产后的盆底康复,可以改善阴道紧致度,从而提升性生活舒适度。

三、产后盆底康复的措施及注意事项

1.产后盆底康复的黄金时期

通常在女性产后的 42 天到 6 个月左右,恶露干净后,是盆底康复的黄金时期。该阶段身体尚在恢复,

此时盆底组织的可塑性较强,只要通过及时治疗和康复,可以最大程度地恢复女性的盆底功能,改善盆底功能障碍。如果错过了也不要担心,产后 6 个月到一年内也是盆底康复的理想期,此时进行盆底康复也有较好的效果。盆底康复终身可以训练,且越早干预效果越好。

2.盆底康复的方法

(1)生活方式调整:首先,女性在生产后,应当确保每日可以有充足的休息时间,避免久站久坐、提取重物,以免对身体造成负担。其次,产后要注意饮食均衡营养,结合适度运动,可以更好地保持健康体重。过于肥胖会增加盆底负担,加重漏尿症状。

(2)凯格尔运动:这是增强盆底肌肉力量的简便有效方式,可提升肌肉收缩力与耐力。具体操作先通过排尿中断法找到盆底肌群,随后平躺屈膝微张腿,收缩盆底肌保持 5 秒,放松 5 秒,10 次为 1 组,每日 3-4 组。进阶训练随肌肉增强,逐步延长收缩放松时长并增加组数。锻炼时避免腹部、臀部及大腿肌肉发力,长期坚持可改善漏尿问题,强化盆底功能。

(3)臀桥运动:臀桥主要是锻炼女性的臀部、盆底肌和下腹部肌肉。锻炼时,可以先平躺于床上,同时双腿屈膝,双脚分开与肩同宽,双手自然放在两侧,随后慢慢抬起臀部,使身体呈一条直线。此时要注意收紧盆底肌和臀部肌肉,保持 5 秒后,缓慢放下,休息 5 秒后重复进

行,每 10 次为一组,每日可以进行 3-4 组。做臀桥运动时,要用臀部和腿部的力量将身体抬起,避免腰部用力造成损伤。

(4)深蹲运动:深蹲也可以对盆底肌起到较好的锻炼作用,在进行深蹲时,要注意双脚与肩同宽,脚尖微微向外,双手自然下垂,双腿缓慢下蹲。锻炼时要保持大腿和地面平行,并收紧盆底肌肉,同时背部应当挺直。每次下蹲保持 5 秒,随后站直休息 5 秒,每组 10 次,每日进行 3 组。深蹲可以提高身体的稳定性,并锻炼盆底肌肉。

(5)生物反馈疗法:这种方法主要是通过电子仪器,将盆底肌肉的活动信息转化为视觉信号,使女性可以直观了解自身盆底肌肉活动情况,并配合调整锻炼。这种方式可以帮助新手妈妈快速找到盆底肌肉,并学会如何正确进行锻炼。

(6)手术治疗:对于症状较为严重,且无法通过运动和物理治疗改善的患者,可以选择手术治疗的方式。常见的盆底重建手术包括盆底重建术、尿道中段悬吊术、阴道前后壁修补术等。通过手术可以帮助患者改善尿失禁症状,恢复盆底功能。产后漏尿并不可怕,也并非是一件难以启齿的事情,只要抓住盆底康复的黄金时期,采取正确的康复措施,就能帮助新手妈妈走出尴尬,重拾自信。

(作者单位系肥东县中医医院)

主动脉夹层护理:从急救到康复的全程守护

卞倩倩

主动脉夹层,听起来可能很陌生,却是一种非常严重的心血管疾病,发病急、进展快,处理不当可能会威胁生命。主动脉夹层是一个潜在的危及生命的疾病,一旦发生,需要立刻采取措施,进行科学、细致的治疗和护理。

一、什么是主动脉夹层

主动脉夹层是指主动脉的内壁发生裂开,导致血液进入主动脉内膜和中膜之间,形成一个假腔。这种病变使得主动脉的结构和功能遭到破坏,可能引发严重的并发症。主动脉是人体最大的血管,主要负责将富含氧气的血液从心脏输送到全身各个器官。当主动脉夹层发生时,血液会在主动脉的不同层次之间流动,改变血流的正常路径,进而影响血管的稳定性和血液的正常循环。

主动脉夹层的症状通常突发且剧烈,常表现为剧烈的胸痛、背痛或腹痛。由于夹层的发生没有明显的早期预警,很多患者在症状出现初期没有意识到其严重性,容易误认为是其他疾病,如心绞痛或胃肠不适,从而延误了治疗时机。主动脉夹层如果没有及时处理,可能会导致主动脉破裂,引发致命的出血。因此,要第一时间识别和治疗,改善患者预后。

二、急救环节:及时识别至关重要

主动脉夹层发病迅速,症状突发。当出现剧烈胸痛、背部痛、气短、心悸等症状时,应引起足够重视。剧烈的胸痛可能会让人误以为是心脏病发作,但实际上,主动脉夹层的疼痛是剧烈且具有撕裂感的,很多患者描述为“刀割般的痛”。此时,第一时间的反应是呼叫急救,不要自己尝试开车去医院,尽量让急救人员来进行专业处理。急救人员到场后,应迅速评估病情,使用仪器监测血压、心率等指标,尽快将患者送往医院进行急诊治疗。

三、入院后的紧急处理

一旦患者进入医院,接下来的治疗要利用影像学检查来确认夹层的具体位置和大小。常用的检查方式是 CT 血管造影,可清晰显示内膜撕裂口、真假腔及分支情况。医生会根据影像资料来评估患者的病情,并判断是否需要进行手术。对于大部分主动脉夹层患者来说,治疗的首要目标是稳定病情,控制血压,并尽可能减少心脏和血管的负担。如果病情较为严重,可能需要立即进行外科手术。

四、术后护理:细心关注每个细节

主动脉夹层的手术治疗过后,患者进入了康复的关键阶段。术后护理对于恢复非常重要。要时刻监控患者的生命体征,如心率、血压等,这些数据能够帮助医生及时发现任何可能的并发症。术后几天内,患者的活动应受到限制,过度的运动会增加心脏负担,甚至可能导致

手术部位的破裂。因此,术后的早期康复应以休息为主,适当的营养支持和心理疏导也至关重要。护理人员要定期帮助患者更换体位,避免因长时间卧床引发并发症,如肺部感染或深静脉血栓等。对于需要长期卧床的患者,保持良好的皮肤护理非常重要。

五、术后的长期跟踪与康复

主动脉夹层手术后的康复并不是一蹴而就的,即使手术成功,患者仍需定期回医院进行复查,包括影像学检查、血压监测以及心脏功能评估等。术后的康复阶段,患者需要采取健康的生活方式,包括合理的饮食、适量的运动和规律的作息。高血压是导致主动脉夹层的一个重要因素,因此患者需要特别注意血压控制。合理的饮食能够有效帮助控制体重,减轻心脏的负担,避免摄入过多的盐分和高脂肪食物,而多摄入富含纤维的食物有助于血管健康。运动方面,患者可以在医生的指导下进行适量的锻炼,增强体力,但要避免剧烈运动。慢跑、游泳等低强度的运动能提高心肺功能,增强身体抵抗力,要戒烟和戒酒,保持血管健康。

六、心理康复同样重要

主动脉夹层的治疗和恢复过程中,心理支持同样不可忽视。许多患者在经历了生死一线的考验后,可能会感到焦虑、恐惧,甚至出现抑郁症状。这时,家人的关爱和专业

心理辅导尤为重要,患者需要恢复对生活的信心,保持积极的心态,才能更好地应对康复过程中的各种挑战。

七、预防工作:降低疾病复发风险

主动脉夹层的预防同样不可忽视,虽然不能完全避免所有的风险因素,但一些生活方式的改变可以有效降低患病几率。首先,对于高血压患者,严格控制血压是预防主动脉夹层最为关键的措施。定期检查血压,遵循医生的指导进行治疗,保持稳定的血压水平,能够有效减少主动脉夹层的发生风险。其次,保持健康的饮食习惯、适度运动、良好的作息,避免过度劳累和情绪波动,也有助于降低患病的几率。最后,要定期体检,特别是对于有家族病史、心血管疾病的高危人群,定期做一些检查,能提前发现潜在问题。

总而言之,主动脉夹层是一种危及生命的急症,发生突然且进展迅速,必须引起大家的高度关注。从急救到治疗再到康复,护理的每一个环节都至关重要,及时识别症状、科学治疗、细致护理、心理支持与长期随访,都是帮助患者走向康复、预防复发的关键因素。对于患者来说,保持健康的生活方式和定期检查,才能有效降低风险,远离疾病的阴影,迎接更美好的明天。

(作者单位系蚌埠医科大学第一附属医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261