

关于糖尿病中医预防保健小知识,你知道吗?

糖尿病是一种慢性病,对于人群生活质量和生命质量危害较大,其发病与不良生活方式密切相关,所以也称为“富贵病”和“生活方式病”。对于慢性糖尿病患者来说治疗糖尿病是一场长久战,所以日常生活中进行预防保健是非常重要的。今天就和大家分享一些关于糖尿病中医预防保健的小知识吧!

现代医学认为,糖尿病是因为胰岛功能受损,导致胰岛素分泌不足,胰岛素是打开细胞大门的钥匙,钥匙太少,所以血糖无法被正常吸收,才会使机体内血糖不能充分分解,造成血糖升高。而中医上则认为糖尿病是一种“消渴症”,主要是由脾虚造成,而脾主运化,当脾虚弱到一定程度,就不能把五谷食物中的糖转化成元气,身体的五脏六腑就会缺少元气的滋养,跟着挨饿,慢慢地脾虚会带着五脏六腑也会亏空,糖尿病就是这么来的。中医主要是以饮食、运动、心理调节为主。

在饮食方面:饮食治疗是一切治疗的基础,三餐定时定量,减少主食量,适当增加蔬菜种类,低盐低脂饮食。禁甜食、水果。禁食粥类,尤其是糖分含量高的面粉

等食物。中医认为可以食用生津补脾饮食,比如南瓜、胡萝卜、扁豆、全麦食品、糙米、燕麦等。碳水要选高纤维素,选择纤维素含量比较高的碳水化合物,少吃红肉加工肉,猪肉、牛肉、培根、香肠等尽量减少食用量,应当从蛋奶、鱼、鸡肉、大豆等获取蛋白质,每周至少吃一次鱼肉。吃饭时要细嚼慢咽,只吃七八分饱,饭后半小时后可以多揉腹。每天不要强迫自己喝很多水,建议喝温开水,少喝冷水。一定要坚持吃早餐,早上是脾经运化时间,不吃则没有食物运化,容易脾虚,加重五脏六腑亏损。切记戒烟限酒,喜欢抽烟、饮食油腻、刺激性食物等均会诱发糖尿病,所以合理饮食对于糖尿病的日常预防保健尤其重要。

在运动方面:可以散步、打太极等,多走动、多拉伸,多拍肘窝、腋窝、腿窝、腹股沟,睡前可以顺时针揉腹5分钟,打通中焦。像内庭穴、鱼际穴、然谷穴、关元穴四个穴位是天然降血糖的穴位。内庭穴在脚面第二、第三脚趾之间,位于脚趾缝尽头的凹陷处,可以使用掐和按结合的手法进行按摩,每天80-100次,或使用艾灸灸此

穴位5-10分钟。能起到清胃火、生津养脾,控制糖尿病多饮多食多尿症状的作用,有利于降血糖。鱼际穴位于手掌的桡侧,第一掌侧边桡骨侧中点赤白肉际处。每天早晚各按摩3-5分钟,或者每次用艾灸灸10-20分钟。具有清热润肺,生津止渴的作用,对于打喷嚏等感冒早期症状也有明显的疗效,也有降血糖,预防高血糖,改善糖尿病的效果。然谷穴在足内踝前下方位置,足部舟状骨粗隆下方的凹陷处,赤白肉际处。可以用手指指腹每次按摩3-5分钟,或者用艾灸灸6-8分钟,每次按摩艾灸中间间隔3天左右。中医一直用此穴位平衡水火,治疗阴虚火旺症、糖尿病症等,除了能缓解高血糖、预防治疗糖尿病,还可以缓解烦躁口干,咽喉肿痛的症状。关元穴位于下腹部,肚脐正下方3寸处,可每次顺时针打圈按摩大概60圈或者使用艾灸熏烤15-20分钟,具有滋阴固肾,温阳固脱的功效,糖尿病患者一般有多尿症状,经常按摩关元穴不仅可以降血糖,还能疏通下焦,有效预防糖尿病并发症。糖尿病也可以在中医指导下进行针灸等均有较好的效果。

在心理调节方面:中医认为忧思过度会影响脾经水液运化,容易伤元气。所以要学会自我放松与情绪调节,可以经常做做深呼吸,配合着轻松舒缓的音乐来松弛肌肉等可以帮助缓解压力,使降糖治疗更有效。学会调节情绪,增强自我娱乐感,能克服患病后的恐惧、消极等不良心态,同样有助于血糖的控制。除此之外,切忌熬夜,熬夜对身体本身就会造成慢性危害,严重影响人体细胞正常代谢。对于糖尿病患者而言,熬夜以及长期精神紧张,机体压力长期得不到释放,都可以加重内分泌功能紊乱,可能会导致血糖波动,低血糖等不良影响。规律饮食,保持心情愉悦,才能更好地预防血糖升高哦!

糖尿病并不可怕,只要做好日常预防保健,多运动、少吃甜腻食物,合理规律饮食,坚决戒烟,控制体重,规律作息,调节好情绪,保持良好的生活习惯,我们就能保持一个健康的身体。以上关于中医糖尿病预防保健的这些小知识,您了解了吗?那就让我们一起行动起来吧!

(凤阳县人民医院 刘言凤)

血液透析患者如何拥有高质量生活

表现为焦虑、人际关系敏感、敌对、抑郁、恐惧等,不仅影响血液透析效果,还会降低生活质量。要想让血液透析患者拥有一个高质量生活,还需重视患者的心理疏导,满足其生存需求,让其从心理上接受血液透析。

规律做血液透析

一般情况下,每周需进行3次的血液透析,每次4小时,患者不要随意停透,不要提前下机。选择高通量高效透析器,条件允许适当安排血液灌流或血液透析滤过等。这样才能达到高质量的治疗效果,进而才能拥有一个高质量的生活。若日常生活中,出现消化道出血、高血压、喘气、精神差、食欲差、不能平卧、贫血严重、胸闷等不良现象,则说明透析不充分,要及时咨询医生,以便及时调整治疗方案。

做好营养支持

首先,血液透析患者需要严格控制饮食,而且透析中还会丧失大量营养物质,若再出现透析膜不相容,更易发生营养不良。其次,血液透析患者若患上感染性疾病,机体会增加脂肪、蛋白质的消耗量,进而也易引起营养不良。所以,血液透析患者要想拥有一个高质量生活,需要合理加

强营养供给。血液透析病人每日需摄入1.2g/kg的蛋白质,且首选优质蛋白质食物,例如蛋白、鱼肉等。对于尿量减少的血液透析病人,因其易发生高钠血症、高血磷、高血钾。所以,日常饮食中要限制盐的摄入量,每日摄盐量控制在3-5g,选择磷吸收率低的食物,每日磷摄入的总量控制在800-1000mg,减少无机磷食物的摄入,如火腿肠、方便面等具有含磷添加剂的加工食品。

控制血压

血液透析患者要想拥有一个高质量生活,还需积极控制血压。一般情况下,老年血液透析患者,血压需控制在160/90mmHg,青年血液透析病人,血压需控制在140/90mmHg。患者除了要定时监测自己的血压,还不能随意更换降压药、停药,且血压变化过大时,还要及时与医生沟通,做相应的药物和干体重的调整,避免引起意外发生。

自我管理

透析患者很需要慢性疾病自我管理,一个自我管理很好的透析者其生活质量是很高的。透析患者尽量自己做饭吃,少在饭店吃,每当化验单出来后,钾

低就可以稍微吃点水果;磷低就可以吃点鱼虾、牛羊肉等。按时按需吃药,根据化验单及时与医生沟通调整用药,不能忘吃、漏吃药。严格控制干体重,喝水要小口,不要有渴的感觉时再喝很多水。饮料尽量少喝或不喝,不要饮酒抽烟。发挥自己的爱好,挖掘自己的潜能,如平时可以阅读、听音乐、写大字来陶冶情操。根据自身的体力和心肺功能选择适合自己的运动方式,如打太极拳、散步、游泳等。合理地吃,节制着喝,适度地玩,自找快乐,将会使患者的透析生活不再无趣;将会使患者忘记疾病;将会使患者的身体更加适应透析治疗。

定期复查

血液透析患者每月要定期复查,主要做血常规、电解质、肾功能等检查,以便医生及时调整血液透析方案,调整铁剂、促红素等使用量,以提升治疗效果。随着血液透析护理的不断深入和改革,血液透析护理已经不仅仅满足延长患者生存时间、提升生存率,更加注重患者生活质量的提高。所以要从各个方面正确认识血透;重视心理疏导、规律做血液透析、做好营养支持等,进而拥有一个高质量的生活。

(天长市人民医院 龚在凤)



新知台

春季长高黄金期 家长要避免这3个误区

春天是万物生长的季节,也是孩子成长的好时机。那么,对于长高这件事,有哪些误区要避免以免错失良机?行之有效的方法又有哪些呢?

(人民网 陈子源)

常见误区

误区一

父母的身高决定孩子身高

孩子的身高60%至70%跟遗传有关,剩下的30%至40%取决于后天的环境因素影响。

当家长发现孩子身材矮小或生长速度下降时,应及时到医院就诊,并进行相应的疾病筛查。

如果在排除遗传和疾病因素之后身高仍然发育异常,其原因是很复杂的。可能是饮食不当、压力过大、睡眠不足等不良成长环境造成,也可能是因缺乏体育锻炼,特别是在生长发育关键期运动不足。

误区二

盲目使用营养品

有些营养品如果含有促进骨髓加速闭合的物质,短期内可能看到生长加快,实际上加速了骨骼成熟速度,缩短了生长期,反而会降低最终的身高。

有些孩子如果身体比较弱,因患疾病影响进食,或者偏食挑食,在一段时间里不能达到均衡的膳食,可以通过营养补充剂暂时弥补缺失。

家长如果怀疑孩子缺乏营养素,可带其到营养科门诊进行营养评估,由专业医生作出判断和处理。

误区三

盲目使用药物干预

有家长认为只要孩子长不高就要打生长激素,甚至有些家长想让孩子长得更高,也要求医生给孩子打生长激素。

生长激素不是增高针,更不是万能药。它的使用有严格的适应证,如适用于生长激素缺乏症患者,并不适用于所有孩子。

对身高不矮的孩子,有时打生长激素反而会引发骨龄提前,造成身高生长时间缩短,影响身高增长。生长激素要在专科医院有经验的内分泌医生指导下使用,才能获得理想的身高增长,同时避免副作用的发生。

正确做法

户外运动

建议每天保持30至40分钟运动,最好是纵向运动,如跳绳、摸高跳等。

充足睡眠

建议孩子最好在晚上9点前入睡,保证8至9小时的睡眠,以使生长激素的分泌达到较好状态。

合理饮食

合理选择零食,少吃高盐、高糖、高脂的食物,禁止饮用含酒精饮品。

愉悦心情

家长要关注孩子心理健康,多陪伴、少批评、常交流,良好的心情利于其生长激素的分泌。



健康生活

血液透析治疗是一种替代疗法,可挽救病人的生命,但治疗期间患者若未做好护理,易出现多种并发症,例如营养不良、贫血、心脑血管系统疾病等,不仅会增加医药费和住院时间,还会增加家庭的经济负担,进而导致患者生活质量不高。

正确认识血液透析

提及血液透析,很多患者认为其会上瘾,一旦开始做血液透析,就要终生进行血液透析,进而抵触血液透析,主要表现为不按时透析、不遵医嘱透析、盲目地减少透析次数,不仅达不到治疗的目的,还会损伤多器官功能,进而影响生活质量。所以,各位患者要正确认识血透,高质量的血透能控制疾病的发展,减少并发症的发生,可以像正常人那样做一些力所能及的事,发挥自己人生价值。

重视心理疏导

血液透析患者易发生心理障碍,主要

脏负担,故宜适当限制。

2.少盐饮食,轻松告别水肿

水肿是肾病综合征常见的不适症状,解决之道在于严格控制每日盐分摄入。在烹调菜肴时,应大幅度减少食盐使用,每日盐量建议3-5克左右。此外,患者还需要警惕隐形盐的存在,如酱油、酱料及加工食品中的隐形盐,力求低盐美味,以此助水肿消退,提升生活质量。

3.精准喝水,保持体内平衡

针对肾病综合征患者,饮水管理显得尤为关键。遵循医生的专业指导,患者应根据自身情况调整饮水量,以保持体内水分与电解质(如钾、磷等)的微妙平衡。限食高钾、高磷食物,按医嘱补充并排出电解质,确保内环境稳定,利于肾脏功能修复与保护。

调整生活方式,助力康复

1.充足睡眠,让身体好好休整

遵循规律作息,固定睡眠时间以稳定生物钟,促进机体修复。营造宁静、洁净、舒适的睡眠环境,使用透气床品,保持适宜温度与湿度,有助于快速进入深度睡眠状态。充足睡眠可加速新陈代谢,增强免疫力,有效抵抗感染风险,更有助于保持清醒时精力旺盛,积极应对治疗挑战。

2.适度运动,焕发活力

应在医生指导下适度锻炼,如散步、慢跑、瑜伽等低强度活动,这些活动能温和地

促进血液循环、强健心肺,增强抗病力。运动时务必遵循“适量渐进”,避免剧烈运动导致肾脏负担加重。合理安排运动强度与时间,既能帮助患者保持活力,又能辅助药物治疗,促进康复进程。

3.心态乐观,克服疾病困扰

面对肾病综合征这一慢性疾病的挑战,保持乐观开朗的心态是至关重要的。患者可通过参与心理辅导课程、支持小组活动等方式,与他人分享各自的经历和感悟,相互鼓舞,增强信心。学习运用冥想、深呼吸等放松技巧,缓解焦虑,减轻压力,提高生活质量。积极的心态有助于更好配合治疗,坚定战胜疾病的信念,加速康复。

自我管理和定期复查

1.体重变化,早发现早应对

为了及时捕捉到病情波动的迹象,肾病综合征患者应该养成每天清晨空腹测量体重的习惯。体重的细微变化往往是水肿加重或减轻的直接反应,同时也是评估饮食、药物治疗效果的重要依据。若发现体重突增或水肿加重,应及时告知医生,以便调整饮食结构、药物剂量等治疗方案,尽早遏制病情恶化,确保康复进程不受干扰。

2.定期检查,监测病情

肾病综合征患者须定期进行尿常规与肾功能指标检查,对于评估肾病综合征病

情进展和治疗效果很关键,这些指标的变动趋势是判断肾病综合征病情是否得到有效控制,是否有向好发展的重要线索。定期复查不仅能让患者和医生清晰掌握疾病进展,还能根据检查结果及时调整治疗方案,确保康复道路畅通无阻,最大化提高治疗效果,助力患者早日重返健康生活。

用药严谨,防范并发症

1.按时按量,吃药不马虎

一定要按照医生的处方认真服药,特别是激素和免疫抑制剂这类特殊的药物,要注意观察可能产生的副作用,如感染、骨质疏松、高血压等,必须要定期找医生调整药量,切勿自行停药。

2.提前预防,远离并发症

要做好感染的预防工作,该打的疫苗(比如流感疫苗、肺炎疫苗)都要打上。同时关注血压、血脂、血糖的控制,避免心血管并发症的发生,让康复之路更加平坦顺畅。

科学护理对肾病综合征患者的康复具有显著推动作用。从日常生活的点滴细节到专业医疗干预,全方位的护理措施能够帮助患者更好地应对疾病挑战,提升治疗效果,从而加快康复进程。每一位患者及其家属都应充分认识到科学护理的重要性,积极与医护人员沟通协作,共同为患者的康复之路保驾护航。

(天长市人民医院 纪云)

得了肾病综合征,怎么科学护理?



健康关注

肾病综合征(简称NS),是一种肾脏疾病,特点是尿液中有大量蛋白质、血液里的白蛋白偏低、全身容易肿胀,还伴有血脂过高。想要打败它,除了医生开的药物治疗,科学的日常护理同样关键。

什么是肾病综合征

简单说,肾病综合征就是肾脏出了问题,导致蛋白质从尿液中大量丢失,血里白蛋白变少了,全身浮肿,血脂也跟着升高。造成这种情况的原因很多,可能是肾脏本身的问题,也可能是糖尿病、风湿病等其他疾病的并发症。

合理饮食,科学调配

1.吃得聪明,补充优质蛋白

肾病综合征患者因大量蛋白尿而需补充优质蛋白,因此在饮食上,我们要明智地选择蛋白质来源,尤其推荐鱼、鸡胸肉、蛋和奶等动物性食品,因为它们富含人体易消化吸收的优质蛋白质。相比之下,植物蛋白如豆类、谷物虽是蛋白质来源之一,但其生物利用率低,过量摄入可能加重肾