



拒做“小糖人” 谨记日常护理

□梅州市第二中医医院 张露玉

2024年11月14日是第18个联合国糖尿病日,今年联合国糖尿病日的主题是“糖尿病与幸福感”。旨在呼吁将糖尿病患者的整体幸福感置于护理的核心,进一步提升糖尿病患者的生活质量。

糖尿病是一种常见的慢性疾病,其发病率随着生活水平的提高出现逐年上升的趋势,且呈现年轻化。糖尿病患者因其体内胰岛素分泌不足,或胰岛素作用受损,无法正常调节体内血糖水平,导致血糖含量增高,致使患者出现各种并发症,如视力下降、心脑血管疾病、下肢溃疡、肾脏功能受损等。倡导更好的护理方法能让糖尿病患者生活更美好。

饮食调理

饮食调理是糖尿病患者在护理中常用的一种方法,它不仅能够调节身体平衡,还可以起到控制血糖的效果。需要注意的是,对于糖尿病患者而言,饮食调理应以清淡为主,过于油腻或过于辛辣的食物都会加重病情,还会让患者出现便秘等症状。建议多食用五谷杂粮类食物,蔬菜和水果,类食物等也是比较合适的选择。另外,糖尿病患者应少食甜食,甜食中含有大量精制糖,过多食用容易让身体出现血糖过高的现象,刺激性的食物也要尽量少食。

运动调理

运动调理在糖尿病的护理中是一个非常重要的方式。对于糖尿病患者而言,在运动过程中应根据自身情况选择恰当的运动项目,适当地锻炼身体,避免进行过于激烈的运

动。通过运动调理身体有助于胰腺分泌更多的胰岛素,从而降低血糖。对于糖尿病患者而言,通过运动调理身体还可以有效预防并发症的出现。

中医护理

糖尿病患者除了进行药物治疗之外,还可以配合穴位按摩。穴位按摩可以更好地促进体内血液循环,对控制血糖有很大帮助。糖尿病患者感觉身体不适时,可以进行穴位按摩。具体的方法要根据自己的病情来选择相应的穴位按摩。如果患者是气虚虚弱导致的糖尿病,可以按摩足三里穴,如果是肾虚导致的糖尿病,则可以按摩涌泉穴。

针灸是协助治疗糖尿病的有效方法之一。对于糖尿病患者而言,如果能够适当地进行针灸治疗,既可以很好地控制血糖,又可以有效地缓解糖尿病所带来的各种并发症。

糖尿病患者还可以使用一些中药外敷来进行护理。对于糖尿病患



者而言,中药外敷的主要目的是活血化瘀,疏通经络,改善血液循环,从而帮助患者更好地控制血糖。使用方法也很简单,需要准备一些具有活血化瘀功效的中药,如丹参、当归、川芎等,将这些中药进行煎煮,然后将药液涂抹在患处。

中医在糖尿病护理中还有很多方法,如耳穴贴压、中药熏洗。糖尿病患者掌握一定的中医护理知识对于控制自身病情有很大帮助。

血糖监测

糖尿病患者要定期监测血糖,了解自己的血糖控制情况。控制好血糖可有效减少并发症的发生,一旦血糖控制不佳,可能会导致患者出现各种并发症。因此定期监测血糖十分必要。血糖监测不仅能记录患者血糖的波动情况,还有助于患者了解自己

的身体情况,从而采取有效措施进行治疗。

并发症护理

糖尿病并发症严重影响患者的生活质量,因此及早发现并预防并发症至关重要。糖尿病患者要密切关注并发症的症状,如视力下降、手脚麻木、皮肤瘙痒等。一旦发现异常,要及时就医。同时,要按照医生的建议进行相应的治疗和护理,以减缓并发症的发展。

糖尿病患者的护理涉及多个方面,包括饮食、心理、生活、运动、药物、并发症、体检、社交和戒烟限酒等。只有做好全方位的护理,糖尿病患者才能更好地控制病情,降低并发症的风险,提高生活质量。同时,患者和家属也要积极配合医生的治疗,共同战胜糖尿病。

连线“健康广东” 走进科普直播间

日常生活中,经常听到“老掉牙”这个说法,不少人将其视为衰老的自然表现,认为上了年纪牙齿脱落不可避免。然而牙齿脱落并非自然老化的必然结果,大部分老年人是因为牙周炎没有及时治疗才导致牙齿松动脱落。

“隐形杀手” 逐步破坏牙周组织

牙周炎是我国成年人发病率较高的一种口腔慢性疾病,也是导致牙齿缺失的主要原因之一。它堪称牙齿的“隐形杀手”,因其初期症状轻微,可能仅表现为牙龈出血或者口臭,所以容易被大众忽视,难以得到及时治疗。随着病情发展,炎症会逐步侵蚀牙龈和牙槽骨,慢慢破坏、动摇牙齿的根基,最终导致牙齿松动、移位乃至脱落。这个过程缓慢而隐匿,且病情随着年龄增长而加重,牙齿也会随之脱落。牙周炎的致病菌还可进入血液循环,细菌的毒素或代谢产物扩散后会引发机体免疫反应,进而影响全身健康。因此,牙周炎不仅关乎口腔健康,还会引发一系列健康问题,早期发现并治疗极为重要。

洁牙刮治 定期治疗控制

牙周炎可控制可治疗,早期治疗效果更佳。常见的治疗方法是定期专业洁牙和牙周刮治,去除牙齿表面和牙龈下根面上的牙菌斑和牙结石,这是引发牙周炎的主因之一。专业洁牙(即洗牙)能有效清除牙齿表面的菌斑和牙垢,减轻牙龈炎症。通常建议洁牙后进行牙周刮治(深度清洁),清除牙根表面和牙周袋内的牙石和菌斑,有助于控制牙周炎,恢复牙周健康。若牙周炎发展到中晚期,仅靠洁牙和刮治可能无法完全控制病情,医生可能会建议进行牙周手术治疗。若炎症控制后牙齿仍明显松动,可对部分患牙进行松牙固定术。如果患者就诊时牙齿已处于牙周炎晚期且非常松动,可能需要拔除,这是为了保护其他牙齿和留存更多牙槽骨。需要注意的是,牙周炎治疗后,牙菌斑和牙石会再次堆积,若不定期维护治疗,牙周炎很容易复发,因此患者需养

「老掉牙」不正常 牙周炎防治是关键

□南方医科大学口腔医院 徐琛蓉 韩倩倩 陈晓川

养成良好的口腔卫生习惯才能有效控制病情。

养成习惯 做好口腔清洁

预防牙周炎的关键在于保持良好的口腔卫生习惯。首先,要正确刷牙,推荐巴氏刷牙法,每天早晚至少刷2次,每次至少3分钟,确保牙齿各角落都能清洁到位,这种方法能有效去除牙龈边缘菌斑,防止细菌滋生引发炎症。其次,使用牙线很重要,因为牙缝是细菌和食物残渣易积聚处,牙刷难以彻底清洁,牙线可深入牙缝清洁,防止菌斑堆积。牙缝较大者还可使用牙缝刷。另外,漱口水可作为辅助清洁工具,炎症较重人群可以使用。最后,定期进行口腔检查、洁牙和牙周刮治非常重要,建议每半年至一年内进行一次口腔复诊。

“老掉牙”并非正常现象,牙周炎才是导致牙齿脱落的罪魁祸首。对牙周炎不能掉以轻心,应从自身日常刷牙、使用牙线等小事做起,同时定期进行口腔检查和治疗,远离“老掉牙”的困扰。(广东省卫生健康委宣传处供稿)

红枣补血是误区 饮食补铁要科学

□广州医科大学附属第三医院 王晓彤

铁元素是人体重要的微量元素之一,是血红蛋白的重要组成部分。若人体长期缺少铁元素,或对铁元素的吸收存在障碍时,就难以产生血红蛋白,造成血色素降低,甚至引发缺铁性贫血,导致身体出现乏力、头晕、耳鸣、心悸、面色苍白等症状。为满足人体对铁元素的正常需要,日常应适当食用富含铁元素的食物。广州医科大学附属第三医院营养师王晓彤给出了补铁饮食建议。

◆ 红糖与红枣均不补血

红糖与红枣不能补血。红糖本质上是蔗糖,含铁量较低可忽略不计。红枣的铁含量不高,干枣中的铁含量约2mg/

100g,鲜枣的铁含量只有1.2mg/100g,且红枣中的铁属于非血红素铁,不易于人体吸收利用。喝完红糖水、吃完红枣后感觉精神倍增,很大程度上是糖的“功劳”。

◆ 两招识别“补铁神器”

普通成年男性推荐铁摄入量为16mg/天,女性推荐铁摄入量为18mg/天,适当食用高含铁食物能“事半功倍”地满足人体每日生理需要。

一看食物含铁量。高含铁量食物主要包括红肉(猪肉含铁量为1.3mg/100g,牛肉含铁量为4.4mg/100g)、动物内脏(猪肝含铁量为23.2mg/100g)、动物血(猪血含铁量为8.7mg/100g)、海产品(蛭子含铁量为

30.5mg/100g,鲍鱼含铁量为22.6mg/100g)以及深绿色蔬菜等。

二看食物铁种类。膳食来源的铁可分为血红素铁和非血红素铁两类。血红素铁来源于红肉等动物性食物,吸收率可达15%~35%。非血红素铁来源于植物性食物,如菠菜(含铁量为2.9mg/100g)等深绿色蔬菜,但吸收率低,通常在10%以下,不是理想的补铁食物。换算比例,摄入4斤菠菜还不如摄入100g猪肝的铁吸收效果好。因此补铁要多食用含铁量高的动物性食物。

◆ 日常饮食补铁建议

补充维生素:维生素C、A、B6、B12、

叶酸等多种维生素可促进铁吸收,协同预防贫血。日常生活中可多摄入富含维生素C的食物,如橙子、猕猴桃等新鲜水果。

避免浓茶咖啡:饭后1小时内避免饮用浓茶或咖啡,因其中的茶多酚、单宁等化学物质可抑制铁的吸收。

保证优质蛋白质摄入:优质蛋白质可促进铁的吸收,为人体合成血红蛋白提供必需的材料。优质蛋白质主要来自鱼、肉、豆、蛋、奶,要保证这类食物的摄入量。

专家提醒,除孕妇、老年人等特殊人群外,一般健康人群可通过平衡膳食、食物多样性从食物中获取足够的铁元素。如已经确诊为缺铁性贫血的患者,应在医生的指导下服用铁剂,以防过量补充。

带状疱疹“蠢蠢欲动” 接种疫苗护健康

□南方医科大学南方医院 王志远



天气转冷,不少感染性疾病会“伺机而动”,带状疱疹就是其中一员。同带状疱疹,被它折磨过的人都会虎躯一震,浑身起鸡皮疙瘩。因为带状疱疹虽不致命,但由带状疱疹病毒引起的神经痛是一种顽固性疼痛,可持续数月甚至数年,痛感最高可达十级,不亚于分娩痛。

带状疱疹是一种急性感染性皮肤病,由水痘-带状疱疹病毒引起,该病毒可在人体内潜伏多年,具有亲神经性。在人体因劳累、淋雨或感冒等诱因出现免疫功能受损时,病毒可能重新激活,沿神经纤维走行蔓延侵犯累及皮肤,导致受侵犯的神经和皮肤发生强烈的炎症。带状疱疹所引发的皮肤损害是簇集性疱疹且伴有瘙痒灼痛感,多为单侧和按神经节段分布,呈带状分布,但一般不过身体中线。

老年人群需注意

带状疱疹的发病率随年龄增长而增长,主要是因为随着年龄增长,人体免疫功能会有一定的衰减。50岁以上的人群,免疫抑制或免疫缺陷的人群容易患带状疱疹,且约1/3的50岁以上患者将一生罹患带状疱疹。带状疱疹活动期患者可将病毒传染给他人,如患者与儿童接触可能使儿童感染水痘,特别是未接种过水痘疫苗的儿童。

需要注意的是,慢性病患者如高血压、糖尿病患者等更需要特别小心,因为慢性病患者较一般人群患带状疱疹的风险增加2~4倍,发生带状疱疹后神经痛的风险增加3.3倍。罹患带状疱疹还会增加慢性病变化的风险,如血

压、血糖控制恶化,甚至可能导致患者发生中风、心梗等。

良好免疫有助益

虽然带状疱疹多出现在抵抗力相对较差的中老年人身上,但部分年轻人在因熬夜疲劳、外伤、心理压力等因素导致抵抗力下降的情况下也可能“中招”。起居有常,避免熬夜;饮食有节,尽量避免食用辛辣刺激的食物;锻炼身体,做好心理调适。上述做法均是保持良好免疫功能的根本之道,可有效预防因免疫力下降所致的带状疱疹。

接种疫苗能预防

接种带状疱疹疫苗是预防带状疱疹的有效手段。50岁及以上的成年人,尤其是老年人和有恶性肿瘤、糖尿病、器官移植(服用抗排斥药物)等慢性病或免疫功能缺陷背景的患者推荐接种带状疱疹疫苗,疫苗是2剂次接种,接种间隔2~6个月。研究表明,疫苗对50岁以上人群的保护效力高达97.2%,保护期达20年以上。需要注意的是,带状疱疹既往患者,接种过减毒带状疱疹疫苗和不确定是否得过水痘的人群也需要接种带状疱疹疫苗,尤其是带状疱疹既往患者,因为带状疱疹有复发的可能,且年龄较大及免疫力低下的人群复发率更高。

当下人们对带状疱疹仍缺乏一定了解,专家呼吁公众共同关注这个疾病,可从改变自身不良行为开始,增强自身免疫力,也可提前接种疫苗,做到未病先防。

实用中医

“刀片嗓”时好时坏 孕妈中招不要慌

□广东省生殖医院 李丽



咽炎、急性喉炎等均可引起嗓子疼,多由细菌感染、病毒感染或是混合感染所致。

世界卫生组织提出,妇女能够安全地妊娠并生育健康的婴儿关系到家庭幸福、人口素质提高和社会可持续发展等问题。受孕后1~2周内(末次月经第14~28天),药物对妊娠的影响通常是“全”或“无”两种结果,要么自然流产,要么没有影响。受孕后3~8周(末次月经第29~70天)是宝宝发育的敏感期,最易受到药物影响,发生胎儿畸形。备孕和怀孕期间出现“刀片嗓”,不主张硬抗,尽量在治疗疾病的同时不影响胎儿的发育。

咽喉肿痛属于中医学“喉痹”“急喉风”等范畴,多数因风热犯肺,上咽咽喉或肾水不足,不制相火,虚火循经上炎所致。针对这一类型的嗓子疼,中医缓解有办法。

药食同源食疗

咽喉肿痛初期,可以尝试食用一些具有清热解毒、润燥止咳的食物,如蜂蜜、

梨、百合、银耳等,也可以选择罗汉果、橄榄、陈年咸柑桔、乌梅等药食同源的食物,既可以润喉,又对咽喉肿痛有很好的缓解作用。

咽喉痛可以用桔梗、甘草1:2煮水喝。对于自觉口干、咽干明显的人群,可用芦根、麦冬1:1煮水喝,或芦根、白茅根1:1代茶饮,可明显改善感冒但干燥上火、咽痛症状。以上食疗备孕人群可以饮用,孕妇需咨询医生后方可饮用。

中医外治疗法

穴位疗法。以下穴位单独或联合按压均可治疗咽喉肿痛。效果比较好的穴位有耳尖穴,清热散风,消肿止痛;少商穴,解热利咽,消肿止痛;鱼际穴,清咽止痛;太冲穴,泻火化湿,消肿止痛。可根据自己实际情况,按揉穴位或点刺放血,症状轻可以单侧放血,症状重可以双侧放血,备孕女性可以放血,但孕妇应慎用。穴位疗法中还可以使用针灸治疗“刀片嗓”,不用担心药物的影响。穴位疗法是

备孕和怀孕人群的优选。

刮痧疗法。用刮痧板,蘸香油或水轻刮患者皮肤至紫红色为度,常用部位有颈项后、背脊及前臂内侧,自上而下顺刮;两肩部位,呈扇形;两侧前胸及肋部,应沿肋缘自上而下向前刮。备孕女性可以刮痧,但孕妇应慎用。

合理选择中成药

临床上缓解“刀片嗓”的常用中成药有银翘解毒片、清咽片、玄麦甘桔颗粒、铁笛丸、清咽滴丸、金喉健喷雾剂等。这些中成药均提示“孕妇慎用”,虽不含有孕期禁用、慎用或忌用药材,但无孕期相关使用数据。备孕和孕妇均不建议自行购买“OTC”(非处方药)标记的中成药治疗,所有用药均应在医生的指导下进行,不能使用“孕妇禁用”的药物。按照《中医耳鼻咽喉科常见病诊疗指南》《中华中医药学会发布》,辨证治疗急性咽喉炎分为外感风热、外感风寒、肺胃热盛三种证型,中药也要尽量选择药食同源的药物。