

老年糖尿病患者饮食要注意这 4 项

■海口市人民医院 符源梦

糖尿病是非常常见的一种疾病,尤其是在老年人群中有着较高的发病率。而一旦糖尿病没有获得有效的控制,将导致多种严重并发症发生,如心脑血管系统疾病。下面为大家介绍 4 项老年糖尿病患者的饮食注意事项,以便更好的进行血糖控制。

1.注意控制每日的总热量摄入

老年人机体基础代谢率与体力活动都较低,所需要的热能消耗较低,因此需要对每日饮食的总热量摄入进行严格控制,以防引发肥胖问题而导致身体健康度下降。总热量的摄入标准通常为每天每公斤体重摄入 **15~50** 千卡,其具体数值

需要由专业医生依据实际情况而测算。

2.注意保持饮食的清淡与均衡

就清淡饮食而言,每日的盐分摄入量不得超过 **6g**,同时需要尽可能少吃或不吃辛辣、生冷、油炸、烟熏类食物。而就均衡饮食而言,需要以低碳水化合物、低脂肪、高膳食纤维饮食为主,如以小米、玉米等粗粮为主食,以绿叶菜、鸡蛋、鱼肉、瘦肉等菜品为副食。其中,每日碳水化合物、脂肪、蛋白质的摄入量需要依据自身实际情况而具体测算,做到比例均衡、科学摄入。

3.注意补充维生素与无机盐

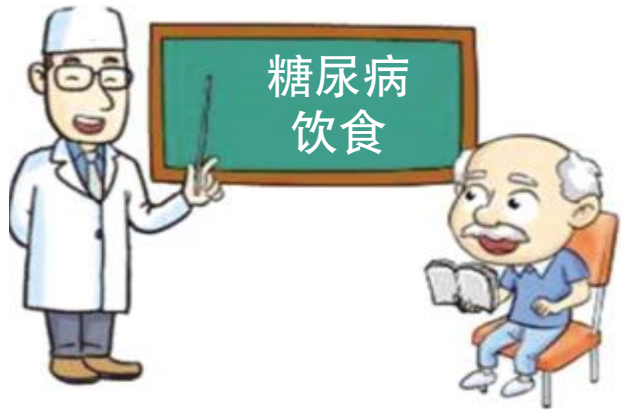
老年糖尿病患者需注意补充维生素

与无机盐,其有助于促进机体的新陈代谢。其中对于维生素的补充,可以食用豆类、谷类、绿叶菜以及低糖水果;而对于无机盐的补充,可以食用胡萝卜、土豆、山药、红薯、藕、青菜、大白菜等。

4.注意做到定时定量与少食多餐

良好的饮食习惯对于血糖的控制至关重要,老年糖尿病患者需要做到日常饮食的定时定量与少食多餐。若不规律饮食,或暴饮暴食,将导致血糖在短时间内快速升高,加重病情。

老年糖尿病患者在日常饮食中做好以上 4 项,将能够更好地进行血糖控制,保持健康。



这份脑梗塞护理指南,患者家属请查收!

■海南西部中心医院 刘佩

在医疗科技水平逐渐提升的背景下,脑梗塞治疗方法逐渐增多,但是在脑梗塞病症出现后,依然会留下后遗症,对患者的经济和生活质量造成了巨大压力。对于脑梗塞患者来讲,通过科学的护理和干预方法,可以帮助患者更快康复,早日回归社会。在生活中如何做好脑梗塞患者的护理?接下来带大家了解一些脑梗塞护理的相关知识,希望有所帮助。

一、什么是脑梗塞

脑梗塞属于脑血管疾病,是最常见的卒中类型。早期快速识别脑梗塞十分重要,当突然出现一侧或双侧,上肢、下肢麻木无力;言语不清;头晕、步态不稳;单眼或双眼视力模糊等情况时,需尽快就诊。急性期的及时诊疗,早期的康复训练,能预防肢体挛缩、畸形、深静脉血栓形成等并发症。

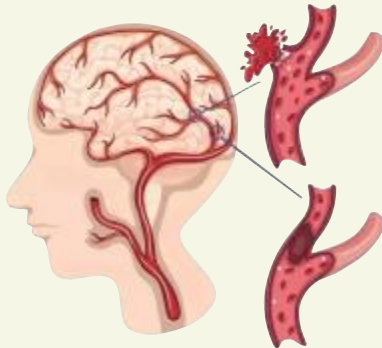
二、脑梗塞的护理

1.饮食管理。为患者提供清淡的饮

食,建议食用蔬菜、水果、富含纤维的食物,少盐少油,也可减少脑卒中风险。预防脑卒中发生,建议低钠摄入量和增加钾摄入量,推荐食盐摄入量≤**5g/d**,钾摄入量≥**3510mg/d**。

2.监测患者的血糖和血压。生活方式的调整(戒烟限酒、规律的运动、体重控制等)是血压管理的一个重要手段。对患者的血糖和血压进行定期监测并记录,可以进一步了解患者的身体状态,血糖、血压的控制情况,医生根据实际情况及时调整用药,才能达到长期平稳控制血糖、血压的目标。

3.心理护理及健康教育。做好患者的心理疏导,家属的陪伴和支持可以帮助患者消除抑郁情绪,还可以让患者保持积极乐观的态度去对待后期的康复训练。患者及家属及时正确了解疾病的相关知识、注意事项、治疗方案,配合康复护理的早期介入,能有效提升患者的康复速度。



结束语:

综上所述,在脑梗塞患者护理和治疗过程中,需要通过后期的功能训练,加上饮食和心理护理等,让患者逐渐接受病痛,增加信心,进而配合康复治疗,逐步恢复健康。在脑梗塞患者康复的道路上,有家人医护齐心协力,携手共进。

良性前列腺增生腔内手术治疗,你了解吗?

■海南省文昌市人民医院 谢亚彬

良性前列腺增生在中老年男性中属于常见疾病,在病因上,医学界当下并没有统一的定论。良性前列腺增生在早期通常没有典型的症状,但随着病情的发展,患者的临床症状开始显现,以排尿困难为主要表现,给患者的正常生活造成极大的影响。在治疗良性前列腺增生上,我国当下利用腔内手术进行治疗。那么,关于良性前列腺增生的腔内手术治疗,你知道多少呢?

良性前列腺增生的腔内手术治疗类型较多,不同的手术类型在适应症上也有所不同。首先为经尿道前列腺电切术及其衍生术式,在治疗良性前列腺

增生中属于常用方法,借助高频电流发生器所生成的电流进行治疗,不仅能够切除组织,也可快速止血,患者发生并发症的几率较小,术后良性前列腺增生的症状也可快速消退。在医疗水平进步的促进下,经尿道前列腺电切术得以改良,经尿道前列腺汽化电切术也被运用在治疗良性前列腺增生上,可利用汽化电极切割组织,减少手术花费时间。其次为经尿道前列腺等离子双极电切术,其利用回路电极形成的等离子热能进行组织的汽化切割,并利用生理盐水进行冲洗,与经尿道前列腺电切术及其衍生术式相比,这种手术方式所用时间更

短,患者发生电切综合征以及术中出血的几率更低。第三为经尿道等离子前列腺剌除术,该种手术方式更为符合前列腺的结构,能够将增生的组织完整切除,患者发生术后并发症的几率更低。最后为经尿道激光手术,可利用激光切除增生组织,激光止血效果较好,在减少患者术中出血,术后患者快速康复等方面均有着较好的效果。

总之,良性前列腺增生腔内手术治疗的方法较多,患者需听取医生的建议,选择合适的方式进行治疗,才能提升治疗效果。

消化不良怎么办?

■海南省肿瘤医院 陈壮

消化不良是我们生活中很常见的疾病,患有消化不良的人能够经常感受到恶心的肚子胀的症状,严重困扰了我们的正常生活。那么,患有消化不良怎么办呢?今天我们将就消化不良的有关知识进行科普,一起来学习吧!

1.为什么会发生消化不良?

在科普之前,我们需要了解一下消化不良是怎么发生的。能够引发消化不良的因素很多,例如一些人在吃饭时没有好好咀嚼食物,给胃的消化造成压力。还有些人没有养成良好的饮食习惯,经常暴饮暴食,或者吃一些很难消化的食物,都会导致消化不良。一些朋友患有幽门螺杆菌感染,也会引发消化不良。有些朋友由于经常使用抗生素,会导致肠道菌群受到破坏,也是发生消化不良的重要原因。

2.患有消化不良怎么办?

发现患有消化不良之后,我们应该怎么做能缓解症状呢?首先,我们需要做好胃肠部的保暖,根据气温的变化及

时增减衣服,在睡觉时需要盖好被子,不要受凉,能够起到很好地缓解消化不良的作用。其次,需要保持稳定且积极向上的情绪。在中医的理论中,情绪可直接影响胃肠道的运行,长期处于负面情绪也会导致消化不良的发生。我们需要培养自己的兴趣爱好,在出现负面情绪时实现注意力的转移,可保障脾胃的正常工作,缓解消化不良症状。

良好的饮食习惯也可起到保障胃肠健康,减少消化不良出现几率的作用。我们需要养成良好的饮食习惯,可多吃一些清淡好消化的食物,少吃一些辛辣刺激性的食物,少吃一些质地坚硬,不好消化的食物。也可利用少量多餐的方式吃饭,养成吃早餐的习惯,晚餐吃七分饱就可以了,都能够起到缓解消化不良的作用。

消化不良严重困扰了我们的生活,我们需要养成良好的饮食习惯和生活习惯,才能有效地缓解消化不良症状。

CT 灌注成像技术在肝脏外科中的应用

■儋州市人民医院 李耀强

CT 灌注成像可有效评估人体器官的血流动力学状态,因而对于疾病的诊断与治疗意义重大。现如今,**CT** 灌注成像技术的应用愈发成熟,尤其是在肝脏外科中的应用,但许多人相关方面的认知却比较少。一下,就让我们一起来了解一下吧!

一、CT 灌注成像技术原理

CT 灌注成像是在静脉快速团注对比剂时,对感兴趣区层面进行连续 **CT** 扫描,以获得感兴趣区时间--密度曲线,再通过数学模型计算出各种灌注参数值,用于量化反映局部组织血流灌注量变化,从而据此诊断疾病并指导疾病治疗。

二、CT 灌注成像技术在肝脏外科中的应用

1.在肝硬化评估中的应用

在肝硬化前期,患者肝动脉灌注量会有所降低,但随着病情的进展,患者肝动脉灌注量会逐渐升高。为此,通过 **CT** 灌注成像可及早发现肝脏病变,并有效评估肝硬化病变程度。

2. 在肝癌栓塞治疗中的

应用

肝动脉栓塞是肝癌治疗的有效手段,但其会在一定程度上对正常肝组织造成损伤。而通过 **CT** 灌注成像,能够对患者的血流动力学变化进行明确,从而也就能有效评估患者肝动脉栓塞治疗的效果。

3.在肝转移性瘤诊断中的应用

由于肝转移性瘤隐匿性强、病灶微小,在常规 **CT** 扫描与 **MRI** 检查中很难发现,甚至是通过手术探查也不容易被发现。但是,肿瘤所形成的新生血管会使得肝脏微血管密度增加,因而血流动力学会有所改变,也就能通过 **CT** 灌注图像与参数发现异常,提高诊断准确率。

4.在肝移植中的应用

肝移植后,患者常常会因为血管并发症的出现而导致所移植的肝功能丧失,甚至患者也会因此而死亡。而 **CT** 灌注成像具有极高的敏感性,可尽早发现血管并发症,从而在及时处理的情况下能够在很大程度上提高肝移植成功率,保障患者生命安全。

总之,**CT** 灌注成像技术在肝脏外科中的应用价值较高,值得重视与推广。

慢阻肺急性加重如何缓解,这 5 种方法要知道

■海南西部中心医院 李川

慢阻肺临床上非常常见,属于常见肺部疾病,这类疾病的病程比较长,如果不是急性发作时期,大多可以在家休养,但是如果处于急性加重期,就需要及时进行治疗和干预。那么针对慢阻肺急性加重期,我们应该怎么去缓解呢?下面的 5 种方法或许可以帮助到您。

1.使用支气管扩张剂

支气管扩张剂是慢阻肺的首要治

疗药物。这类药物可以通过扩张支气管,减轻气流阻力,改善呼吸困难和缓解症状。常见的支气管扩张剂包括短效 **β2** 激动剂(如沙丁胺醇)、长效 **β2** 激动剂(如沙美特罗尔)、长效抗胆碱能药物(如噻托溴铵)等。

2.使用糖皮质激素

糖皮质激素是慢阻肺急性加重时的常用治疗药物。它们可以减轻炎症反应、缓解气道痉挛,从而改善呼吸功能。常用的糖皮质激素药物有氢化可的松和甲泼尼龙等。

3.补充氧气疗法

由于慢阻肺患者存在呼吸功能障碍,氧气治疗可以提供额外氧气,改善氧合并减轻症状。使用便携式氧气瓶或氧气浓缩装置,根据医生建议 and 氧饱和度的监测进行氧疗。

4.采用呼吸康复治疗

呼吸康复是一种综合性的治疗方法,通过运动训练、呼吸肌锻炼、疾病教育等,来提高患者的肺功能、减轻症状并提高生活质量。呼吸康复治疗可以帮助患者更好地应对慢阻肺急性加重时的呼吸困难和症状。

5.密切监测和就医

慢阻肺急性加重需要密切监测患者的病情和症状变化。如果症状加重或无法缓解,应及时就医并根据医生的建议进行进一步治疗。医生可能会根据患者的情况调整药物治疗、考虑氧疗的需求以及进行其他必要的治疗。

需要注意的是,每个患者的情况不同,治疗方案应根据个体化的评估和指导进行。而及早治疗和有效的管理可以帮助缓解慢阻肺急性加重,并减少并发症的发生。所以我们还需要主动了解一些有关于慢阻肺急性加重期的相关知识,积极的配合治疗。

