

糖尿病的饮食与护理怎么做？这里一应俱全

■上海市第六人民医院海口市骨科与糖尿病医院 余凤娇

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病，有着较高的发病率，其属于终身性疾病，无法治愈，但通过科学细致的护理可以有效控制病情发展，保障生活质量。那么，糖尿病的护理方法有哪些？以下将为大家详细介绍，怎么吃、怎么做？这里一应俱全。

1. 饮食护理

对于糖尿病患者而言，科学合理的饮食至关重要，因此需要充分结合患者自身的实际情况来制定科学合理的饮食计划，具体如下：

首先，主食定量、粗细搭配。即每

餐主食量保持在一拳头米饭大小即可，并且其中要有三分之一左右的粗粮，如杂豆类、玉米、红薯等。其次，多吃蔬菜、水果适量。即每天进食的蔬菜量需保持在一斤以上，且种类丰富，包括绿叶菜、黄色蔬菜、十字花科蔬菜等。同时，可在两餐之间吃适量低升糖指数水果，如苹果、桃子、梨等。此外，注意补充蛋白质，可以通过吃鱼禽肉或鸡蛋、牛奶等来补充蛋白质，其中鱼禽肉中脂肪含量低，且多为不饱和脂肪酸，可以多吃。最后，养成良好的饮食习惯。遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则，并做到定

时定量、细嚼慢咽，等等。

2. 日常观察

首先是监测血糖，学会使用血糖监测仪进行血糖监测；其次是观察视力，观察是否出现视物模糊的情况；再次是观察小便，观察是否有泡沫尿、尿量增多等情况；最后还需要观察足部皮肤情况。一旦发现有异常情况，要及时联系医生诊治。

3. 运动护理

养成良好的运动锻炼习惯有助于帮助患者提升机体免疫力，从而获得更高的抗病能力。对于糖尿病患者而言，

运动锻炼要选择一些有氧运动项目，如散步、慢跑、游泳、太极等，同时需要科学把控运动强度，如每天锻炼半小时，以不引起疲劳、微微出汗为宜。需要注意的是，一定不要空腹锻炼，并随身携带一些糖果以备不时之需。

4. 其他护理

(1)足部护理。患者需要保护好自己足部的双足，避免其受到损伤，如穿透气性良好、质地柔软、大小适宜的鞋子，避免赤脚走路，剪脚趾甲时需格外小心，每晚使用温水冲洗双脚并轻轻擦拭干净等。

(2)口腔护理。需加强口腔清洁，做到早晚刷牙，以及饭后漱口等。

(3)用药护理。需严格遵从医嘱用药，不得私自停药、换药。

(4)睡眠护理。需做到规律作息，早睡早起，确保睡眠充足与质量。

(5)环境护理。需保持室内温湿度适宜，并定时开窗通风。

(6)定期检查。需定期到医院检查血糖水平，以及检查心、肝、肾、眼功能。以上就是糖尿病患者护理的相关方法，做好这些护理有利于保障糖尿病患者的身心健康及生活质量。

血液透析常见并发症及处理方法

■海南医学院第一附属医院 陈拉斯

血液透析(hemodialysis, HD)采用弥散和对流原理清除血液中代谢废物、有害物质和过多水分，是终末期肾脏病患者最常用的肾脏替代治疗方法之一，也可用于治疗药物或毒物中毒等。虽然血液透析能够稳定人体内部环境，但也会引发并发症。那么，血液透析常见的并发症有哪些？这些并发症又该如何处理？

1. 低血压

目前透析中低血压(intra-dialytic hypotension, IDH)没有统一的定义，一般指血液透析中患者血压下降一定的数值或比值，并出现需要进行医学干预的临床症状或体征。诊断为血液透析中低血压。对此，应调整患者体位(头低足高位)、吸氧、停止超滤、液体输注(建议应用高渗葡萄糖溶液、等渗/高渗盐水)，如上述处理仍不能缓解，应提前终止透析治疗。

2. 恶心和呕吐

常见原因有透析低血压、透析失衡综合征、透析器反应、糖尿病导致的胃轻瘫、透析液受污染或电解质成分异常(如高钠血症、高钙血症)等。对此，应对低血压导致者可采取上述方法，在病因处理

基础上采取对症处理，如应用止吐剂等。加强对患者的观察及护理，避免发生误吸事件，尤其是神志欠清者。

3. 失衡综合征

失衡综合征是指发生于透析中或透析后早期，以脑电图异常及全身和神经系统症状为特征的综合征，轻者可表现为头痛、恶心、呕吐及躁动，重者出现抽搐、意识障碍甚至昏迷。对此，患者仅需减慢血流速度，以减少溶质清除，减轻血浆渗透压和pH过度变化，如经处理无缓解，则提前终止透析。重者出现抽搐、意识障碍和昏迷，建议立即终止透析，并排除脑卒中，同时予输注20%甘露醇。

4. 肌肉痉挛

肌肉痉挛多出现在每次透析的中后期，透析中低血压、低血容量、超滤速度过快及应用低钠透析液治疗等导致肌肉血流灌注降低是引起透析中肌肉痉挛最常见的原因。对此，应根据诱发原因酌情采取措施，包括快速输注生理盐水(0.9%氯化钠溶液100ml，可酌情重复)、50%葡萄糖溶液或20%甘露醇溶液，对痉挛肌肉进行外力挤压按摩也有一定疗效。

5. 皮肤瘙痒

皮肤瘙痒是透析患者常见不适症状，可严重影响患者生活质量，透析治疗会促发或加重症状。对此，应在保证充分透析基础上采取适当的对症处理措施，包括应用抗组胺药物、外用含镇痛剂的皮肤润肤油等，也可联用血液灌流治疗。

6. 溶血

溶血表现为胸痛、胸部压迫感、呼吸急促、腹痛、发热、畏寒等。一旦发生应立即寻找原因，并采取措施予以处置；重者应终止透析，关闭血路管，丢弃管路中血液；及时纠正贫血，必要时可输新鲜全血，将Hb提高至许可范围；严密监测血钾，避免发生高钾血症。

7. 头痛

积极寻找原因，常见原因有透析失衡综合征、严重高血压和脑血管意外等，对于长期饮用咖啡者，由于透析中血咖啡浓度降低，也会出现头痛表现。对此，应明确病因，针对病因进行干预；如无脑血管意外等颅内器质性病变，可应用对乙酰氨基酚等止痛药对症治疗。

以上就是血液透析常见并发症及处理方法，赶快收藏起来吧！

乙肝体检项目有哪些？这四个项目必不可少

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 周莲

乙肝是一种比较常见的疾病，也是一种慢性疾病，由于疾病并无明显症状，大部分患者并不重视乙肝检查。其实这是一种误区，应该要做好乙肝检查工作，这不但有助于疾病治疗，还能帮助患者及时了解疾病进展程度。那么乙肝体检项目有哪些？本文告诉你答案。

一、乙肝两对半检查

乙肝两对半检查对于早期判断患者是否感染有比较重要的意义，这一检查方法也是国内医院最常用乙肝病毒感染检测血清标志物，一共3对，这个项目的意义就在于检查是否感染乙肝以及乙肝感染情况，并区分大三阳与小三阳。但需要注意的是，乙肝两对半检查并不能确定病情严重程度，应该要结合相关项目检查进行确定。

二、HBV-DNA 检查

HBV-DNA 检查能充分了解到乙肝患者机体当中乙肝病毒数量、复制情况，如乙肝病毒数量、传染性以及复制情况等，能充分反映出乙肝病毒复制能力以及病毒

的传染性，从而为患者制定合理的治疗方案，判断抗病毒治疗效果。

三、肝功能

肝功能检查能判断患者的肝细胞损伤程度、身体排泄功能、肝脏分泌、病情处于什么阶段等。对于乙肝患者的身体当中存在乙肝病毒，肝脏受到不同程度损害，通过肝功能指标检查就能了解到患者肝功能情况，帮助患者更好地了解到自己的病情变化。

四、血常规

血常规检查包括血小板、红细胞、白细胞、血色素等，当病情进入到肝硬化这一阶段时，血象变化通常能提示患者的病情严重程度，尤其是对于早期肝硬化阶段，血小板轻度降低；中晚期肝硬化、脾功能亢进，全血都会有所下降；如果患者仅仅是单纯血色素降低，则应该要注意是否存在消化道出血等情况。

结论：

上述都是乙肝比较常见的检查项目，患者应该要定期进行必要的检查，了解自己身体健康情况，及时调整治疗方案。

肝癌的放射治疗知多少

■海南省肿瘤医院 周书辉

肝癌发生率较高，是中国常见的恶性肿瘤，其中以肝细胞癌所占比例最大，约为85%-90%。肝癌是在慢性肝病、肝硬化基础上形成的，与肝炎病毒存在直接相关关系。我国患者诊断时多为中晚期诊断，预后不佳。放射治疗是疾病治疗的有效方案，那么关于放射治疗，你了解多少呢？

1. 什么是放射治疗？

提到放射治疗，人们的第一印象是恐惧，可能会与化疗混淆。放射治疗主要是使用各种类型的辐射治疗疾病，是治疗恶性肿瘤的重要手段。包括电子射线、X射线、质子等，就像外科医生的手术刀一样。但是，放射是“看不见的手术刀”，放射治疗医生能用自己锋利的工具精准地治疗肿瘤。研究表明，放射治疗可以作为肿瘤的独立、辅助治疗手段，可以治愈约18%的恶性肿瘤。最重要的是，放射治疗的实施对患者依从具有积极意义，是非侵入性治疗方法，在恶性肿瘤的治疗中发挥显著优势。

2. 哪些肝癌患者可以进行治疗？

放射治疗有着广泛的应

用范围。对于肝肿瘤范围有限，但伴有严重基础疾病、拒绝手术治疗的早期患者，靠近大血管或肝功能较差的患者，可以应用放射治疗技术，其疗效显著。对于手术切除不完全的肝癌患者，为降低疾病复发率，放疗可作为术后辅助治疗。对于介入治疗后复发患者、仍有残留的患者具有积极意义。对于下腔静脉癌栓、门脉癌栓、肝静脉等，放疗可降低门静脉压力，使癌栓缩小甚至消失，控制肿瘤发展。骨转移、肾上腺转移等，可采用放疗进行姑息治疗，提高患者的生活质量。放疗可与介入、免疫治疗、化疗、靶向治疗相结合，提高肝癌治疗效果。

3. 放射治疗有哪些注意事项？

饮食上以清淡、易消化为主，适当运动，保持放松，充分的睡眠和休息。监测肝功能、血常规检查。根据实际状况需进行抗病毒治疗，并注意加强对患者放疗后的随访工作。

综上所述，放射治疗效果显著，具有较高的安全性和无创性，已成为肝癌治疗的重要手段之一。

精液太多难怀孕怎么办？

■三亚中心医院 符明昌

男性精液异常是男性不育的重要原因之一。正常的精液应该是一种乳白色或者灰白色的、粘稠的液体，如果男性精液中含有大量的精子，或者是精子密度特别高，都会对生育能力产生影响。在临床上，男性精液过多也是常见的情况。那么，精液太多难怀孕怎么办？

一、针对性治疗

对于一些因为精子数量太多而影响生育能力的患者，可以在医生的指导下，服用一些中药来进行治疗。比如：补肾壮阳的药物，可以有效地缓解精子过多的情况，从而改善精子质量。

在生活上也要注意，减少烟酒、辛辣等刺激性食物的摄入，进行适当运动。同时，注意保持良好的心情，这样可以促进新陈代谢，帮助精子排出体外。

如果男性的精液过多是由于前列腺炎引起的，那么患者需要积极进行治疗。常见的治疗方法包括：抗生素治疗、中医治疗等。同时，还可以口服药

物来进行调理，比如：甲硝唑、阿莫西林等。

对于一些由于内分泌失调引起的精液过多的情况，可以在医生指导下使用一些药物来进行调节。

二、人工授精

人工授精就是将男性精液经过处理后，使精子穿过子宫颈管进入到女性生殖道中，以达到自然妊娠的目的。人工授精的方法有两种：一种是将精液直接注入子宫腔内，称为人工授精术；另一种是先将精液进行处理后，注入女方阴道内，称为人工授精助孕术。

人工授精有许多优点，一是避免了精子和卵子结合的过程，减少了一些不必要的干扰因素，从而提高了受孕率；二是需要进行体外受精(IVF)。只要男方精液正常，就可以将精子直接注入女性生殖道中。

三、改善生活习惯

男性平时应注意局部清洁，避免使用

碱性肥皂或沐浴露，也不要热水烫洗阴囊。少去桑拿房、蒸汽浴室，高温会影响男性精子的产生。

尽量减少久坐的时间，避免让睾丸受到挤压，引起局部温度升高。

饮食上注意忌口，多吃绿色蔬菜，避免吃辛辣食物，少喝酒。

尽量不要穿紧身裤，否则会影响阴囊部位的散热和精子的成长环境。

戒烟戒酒。烟酒对于男性朋友来说都是有害无益的，要尽量远离烟酒。

保持规律作息和良好心态。避免熬夜和劳累过度，保证充足睡眠，避免焦虑和紧张情绪。

养成良好的卫生习惯。保持私处清洁干燥，勤换内裤并及时清洗私处，尽量少用洗液清洗私处。

总之，当遇到精液太多，难怀孕的情况，首先应做好检查，在医生的指导下进行针对性治疗，改善生活习惯等方面，逐步恢复精子健康。

护理管理的基本标准知多少

■三亚市人民医院 林芳

在快速发展的医疗领域中，每一个环节都对病患的康复和整体的医疗体验产生深远的影响。其中，护理管理作为这一大系统中的核心部分，往往被普通大众所忽视，但它对于医疗质量和病患满意度的影响却不容小觑。从首次接触患者到日后的长期照顾，每一个细微的环节都需要精确的管理和高度的专业知识。因此，让我们一起深入了解护理管理的基本标准，探索其背后的科学，并发现为何它在现代医疗体系中占据如此重要的地位。

1. 解码护理管理：它为何至关重要？

首先，一个有效的护理管理系统能确保患者得到及时和适当的照顾。它有

助于提高患者的康复速度，同时降低因医疗差错或疏忽造成的风险。其次，它也有助于提高医疗团队的工作效率。当医生和护士都清楚地知道他们的角色和责任时，更加高效地合作，从而提供更好的患者照顾。

2. 从基础到高级：护理管理的五大关键标准

(1)病患评估：这是护理管理的起点。在此阶段，护士会对患者的身体健康、心理状况以及社会环境进行全面评估，这有助于确定患者的需求，为后续的治疗和照顾提供依据。

(2)护理计划：基于前期的评估，护理

团队会设计一个具体的、结构化的护理计划，这包括确定短期和长期的目标，以及达到这些目标所需的具体步骤和资源。

(3)实施与执行：一旦制定了护理计划，就需要付诸实践。在此阶段，护理团队将按照计划为患者提供照顾和治疗。

(4)评估与调整：护理是一个动态的过程。随着患者状况的变化，可能需要对护理计划进行调整。因此，定期评估患者的进展并据此调整计划是至关重要的。

(5)持续的监控：护理并不是一次性的任务，而是一个持续的过程。持续监控确保患者得到恒定和一致的照顾，同时也为护理团队提供反馈，帮助他们持续改进。