



# 糖尿病居家护理的四大关键措施

## 饮食控制是基础

1. 控制摄入碳水化合物的量和质量 可以选择低糖、低脂的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物等,并且适量减少主食的摄入。此外,还应注意控制饮食的时间和频率,定时进餐,避免暴饮暴食。尽量避免高脂肪、高盐、高胆固醇等不健康的食物,以保持身体的营养平衡。

2. 注意食物的烹饪方式 建议采用蒸、煮、炖等健康的烹饪方法,减少油脂的使用量,避免油炸和烧烤等高温加工过程。此外,可以选择使用植物油替代动物油,如橄榄油、花生油等,以减少对血脂的影响。

3. 进行体育锻炼 运动可以帮助增加身体的代谢,提高细胞对胰岛素的敏感性,有利于控制血糖水平。可以选择适合自己的运动方式,如散步、跑步、瑜伽等有氧运动,每天坚持30分钟以上,并根据自身情况做出适当的调整。

## 合理运动是手段

1. 运动可促进血糖消耗 通过进行适量的有氧运动,例如快走、慢跑、游泳等,能够增加肌肉对血糖的摄取和利用,从而降低血糖水平。此外,运动还能改善血液循

环,增强机体的抵抗力,提高心脏和肺功能,有助于保持身体的健康状态。

2. 制定合理的运动计划 合理设置运动强度和时间,避免过度运动引起低血糖甚至心脏负荷过重。对于长期久坐的人群,尤其是办公室工作者,可以在工作间隙进行简单的运动,如起身活动、踱步等。此外,结合情况选择适合自己的运动方式,比如关节灵活的人可以选择跑步、跳绳等高强度的有氧运动,而关节负荷较大的人可以选择低强度的运动,如瑜伽、太极等。

## 病情监测是保障

1. 血糖监测 患者可以使用血糖仪进行自我监测,通过在指尖或其他部位采集少量的血液样本,测量血糖水平。根据医生的建议,可以选择不同的监测频率,早餐前、餐后、睡前等时刻进行测量,以了解饮食和药物治疗对血糖的影响。通过持续的血糖监测,患者可以及

时发现血糖异常波动,采取相应的调整措施,如调整饮食、调整药物剂量等。

2. 血压监测 糖尿病患者常常伴随有高血压的情况,因此需要对血压进行监测。患者可以使用血压计测量自己的血压数值,定期进行监测并保存记录。高血压对身体健康有很大影响,容易导致心脑血管疾病等并发症的发生,所以控制血压非常重要。通过血压监测,患者可以及时发现并处理血压异常变化,积极采取降压措施,如饮食管理、药物治疗等。

## 药物治疗是武器

1. 口服降糖药 这些药物可以促进胰岛素的分泌,改善组织对胰岛素的敏感性,降低肝脏释放血糖等。目前市场上有多种口服降糖药可供选择,如二甲双胍、格列美脲等。患者应根据自身情况和医生的建议,选择适合自己的药物,并按规定的剂量和时间进行服用。

2. 胰岛素注射 对于某些糖尿病患者来说,胰岛素注射是必要的。这些患者可能由于胰岛素分泌不足或身体无法有效利用胰岛素而需要注射外源性胰岛素来维持血糖平衡。患者应准确掌握胰岛素的种类、使用方法和注射技巧,以确保药物安全有效地使用。

在药物治疗中,患者应定期复诊,与医生积极沟通,调整用药方案。需要注意的是,药物治疗并不能单独解决问题,饮食控制和运动同样重要。患者应在医生指导下,结合药物治疗,合理安排饮食,控制碳水化合物和脂肪的摄入量,避免过度进食。

得了糖尿病后,居家护理是非常重要的,能够帮助患者控制血糖水平,预防并发症的发生。饮食控制作为基础,合理运动作为手段,病情监测作为保障,药物治疗作为武器,这四个方面在糖尿病的居家护理中起到了关键作用。患者应根据自身情况和医生的建议,制定合理的饮食计划,进行适量的运动,定期监测病情并调整治疗方案。

来宾市兴宾区城东街道办事处城南社区卫生服务中心 黄小甜

# 过敏性鼻炎的五大疑问

每当春季的花粉飘扬,或者家中的宠物毛发飘落,你是否感到鼻子瘙痒、喉咙不适,或频频打喷嚏?这些症状可能是过敏性鼻炎的迹象。这个常见的过敏性疾病不仅令人不快,还会影响到生活质量。然而,对于过敏性鼻炎,你了解多少呢?

## 过敏性鼻炎是什么?

过敏性鼻炎,也被称为花粉症或过敏性鼻炎,是一种由过敏原引起的鼻黏膜炎症性疾病。这些过敏原可以是花粉、尘螨、宠物皮屑、霉菌孢子等空气中的微小颗粒。当过敏原进入鼻子后,人体的免疫系统会误将其视为入侵者,并释放化学物质,如组胺,导致鼻腔黏膜的炎症,引起打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等症状。

虽然过敏性鼻炎通常不会对生命造成威胁,但它可以显著影响患者的生活质量。这种疾病不仅令人感到不适,还可能导致失眠、疲劳、集中注意力困难等问题。

## 过敏性鼻炎的症状是什么?

过敏性鼻炎的症状可以在不同患者之间有所不同,但通常包括以下一些常见表现:

1. 打喷嚏 这是最常见的症状之一。当免疫系统对过敏原产生反应时,鼻黏膜会释放组胺等化学物质,导致打喷嚏。

2. 鼻塞和流鼻涕 鼻腔内的炎症会导致鼻黏膜充血和分泌物增多,引起鼻塞和流鼻涕。

3. 瘙痒感 患者可能会感到鼻子和喉咙的瘙痒,这是由于炎症反应引起的。

4. 眼症状 有些患者可能会经历眼部症状,如眼痒、泪水增多、充血等,这被称为过敏性结膜炎。

5. 喉咙不适 过敏性鼻炎还可以导致喉咙不适,患者可能感到喉咙干燥或咳嗽。

6. 嗅觉和味觉问题 有些人可能会因鼻塞而导致嗅觉和味觉问题。

7. 头痛 长期鼻塞和炎症可能会引起头痛。

这些症状通常在季节性过敏发作期间加重,例如春季的花粉过敏。然而,一些患者可能会在全年都经历症状,这被称为全年性过敏性鼻炎。症状的严重程度可以因个体差异而异,从轻微的不适到严重影响生活质量的严重症状不等。

## 孩子患鼻炎,长大会自愈吗?

孩子患鼻炎后是否会自愈取决于多种因素,包括鼻炎的类型、症状的严重程度以及个体差异。以下是一些考虑因素:

1. 鼻炎类型 鼻炎分为多种类型,包括过敏性鼻炎、感染性鼻

炎、非过敏性鼻炎等。其中,过敏性鼻炎通常是慢性的,因为它通常由对过敏原的免疫反应引起,这些过敏原在环境中普遍存在。感染性鼻炎可能是暂时的,因为它通常是由病毒或细菌感染引起,多数情况下会在几周内自愈。

2. 症状的严重程度 鼻炎的症状严重程度因人而异。一些孩子可能只有轻微的症状,而另一些孩子可能会经历更严重的鼻塞、打喷嚏和流鼻涕。症状较轻的孩子可能在一段时间内自愈,而严重症状的孩子可能需要长期治疗。

3. 个体差异 孩子的免疫系统和生理状况各不相同。有些孩子可能对鼻炎更敏感,而另一些孩子可能具有更好的自愈能力。遗传因素和环境因素也可能影响孩子是否会自愈。

## 过敏性鼻炎如何诊断和治疗?

诊断过敏性鼻炎通常需要医生的帮助,医生会根据症状和病史进行初步评估,并可能进行皮肤过敏测试或血液测试来确定过敏原。此外,鼻内窥镜检查也有助于确定黏膜的炎症程度。

过敏性鼻炎是可以治疗的。治疗方法包括:

1. 避免过敏原 尽量避免接触



已知的过敏原,如定期更换床上用品、保持室内干燥、避免与宠物接触等。

2. 药物治疗 包括抗组胺药物、鼻喷雾、去炎药等,可减轻症状。

3. 免疫疗法 针对过敏原进行免疫疗法,帮助减轻过敏反应。

4. 手术 在极少数情况下,手术可能会被考虑,如鼻窦手术。

过敏性鼻炎虽然不会危及生命,但对于患者而言,它可能带来很多不适。鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状可能会让人感到疲惫不堪,影响到正常的工作和生活。然而,幸运的是,过敏性鼻炎是可以治疗的。通过避免过敏原、药物治疗、免疫疗法等方法,可以有效减轻症状,让你过上更加舒适的生活。如果你怀疑自己或家人可能患有过敏性鼻炎,请不要犹豫,尽早咨询医生,制定合适的治疗计划,让你的鼻子重获清新。

广西钦州市钦北区人民医院

江元顺