

慢性病饮食调养的原则

□朱西琴

近年来,慢性病在人群中呈高发态势,长期的不良饮食习惯是诱发冠心病、2型糖尿病、高血压病、高脂血症、肥胖症、痛风等慢性疾病的主要原因之一。随着年龄增长,身体机能呈逐年下降趋势,患慢性病风险的概率。

对于饮食和生活习惯不好的人来说,经积年累月养成的饮食习惯很难在短期内改变,有哪些饮食习惯,可以帮助身体更好地预防慢性病呢?

饮食搭配

蔬菜摄入量 充足的蔬菜摄入量有利于预防心血管疾病、癌症、2型糖尿病等疾病。从心血管疾病和癌症预防的角度来说,建议每人每日摄入蔬菜水果500克~600克。然而,根据调查,目前人均每日蔬菜水果只有300克左右。

早餐中增加蔬菜 特别是早餐,在原有的早餐基础上增加蔬菜,不仅更容易达到每日蔬菜的摄入量,而且丰富了食物的种类,减缓血糖上升速度,增加饱腹感。

粗粮的作用 《中国居民膳食指南》指出,大量研究证明,增加全谷物或谷物纤维摄入量,对预防2型糖尿病、心血管疾病、

癌症和肥胖均具有潜在效果。

粗粮的选择 口感粗糙,对于一些上了年纪或者有胃病的老人来说不容易消化,如何做选择就比较有技巧。对于老人来说,可以以红薯、紫薯、山药等薯类及藜麦、燕麦、小米、玉米、大黄米、黑米、红豆等营养丰富、相对易于消化和接受的粗粮类型为主。

粗粮的搭配 粗粮和白米饭搭配吃,比例为1:2或1:3。对于2型糖尿病患者,推荐晚餐吃粗粮,有利于血糖控制。

早餐的重要性

早餐是非常重要的,很多人由于工作忙,不吃早餐。长期下来形成习惯,殊不知增加了胃病、胆结石等疾病风险。特别对于糖尿病高危人群及糖尿病患者来说,不吃早餐或早餐吃不好,可能造成一天内血糖的升高。

在糖尿病领域权威杂志《Diabetes Care》(《糖尿病护理》)上的一项研究结果发现,即便是中餐和晚餐食物量及碳水化合物供能比都一样,不吃早餐的人群,午餐后3小时血糖、游离脂肪酸和胰岛素的曲线下面积也分别增加了36.8%、41.1%和17%。晚餐后情况与中

餐情况相似。也就是说,不吃早餐虽然一天的热量降低了,但却增加了胰岛的负担,午餐与晚餐后血糖水平持续保持在高位。长期不吃早餐,身体的控糖能力下降。

不吃早餐会使血糖升高,在普通健康人群的实验中有类似发现。

饮食顺序

同样的食物,先吃什么和后吃什么对健康有明显影响,而且改变吃饭顺序相对简单很多。研究发现,新鲜蔬菜、肉类、主食的进餐方式,对血糖和体重控制较为有利。而先吃碳水化合物(主食),则增加血糖控制难度,更容易长胖。

饮食原则

高脂血症的饮食原则 高脂血症者可能是胆固醇或甘油三酯,其中一项过高。高胆固醇血症患者饮食要控制热量,少吃甜食,限制酒量,适当调整生活方式。控制脂肪摄入量,少吃高饱和脂肪酸食物,并适量摄取多元不饱和脂肪酸。多吃高纤维食物,少吃胆固醇高的食物及内脏。高甘油三酯的患者如果控制体重,可明显降低血液中甘油三酯浓度。

肥胖症的饮食原则 需要

均衡摄取奶类、鱼肉蛋类、五谷类、蔬菜类、水果类及油脂类等6大类食物,不可偏食。选择低热量食物,多利用蒸、煮、卤、凉拌等无油烹调法调理食物。每餐定时定量,用餐时先喝无油汤再进食,改变进餐顺序,并细嚼慢咽延长进食时间至20分钟以上。多喝白开水有助于体内代谢。

糖尿病的饮食原则 食物多样、谷类为主,多吃蔬菜、少吃肥肉和荤油,清淡少盐、避免甜食、戒烟戒酒。烹调得法,宜选鸡肉、瘦肉及鱼,煮肉前最好先切去肥脂或鸡皮,避免用大量调味料,避免用大量糖调味。烹调方法以蒸、煮、灼、焖为主。要定时定量,少食多餐。进餐时间不宜过短,笔者建议进餐至少20分钟,要细嚼慢咽,可以避免餐后高血糖。对于进餐的顺序,笔者建议先进食蔬菜类及蛋白类质食物,随后进食稀汤,最后进食碳水化合物,这样能更好地延缓葡萄糖的吸收,同时避免摄入过多的碳水化合物而引起餐后血糖的升高。

痛风的饮食原则 尽量吃嘌呤含量低的食物,如各种蛋奶类制品、五谷类、蔬菜、海鲜等.,避免高嘌呤含量的食物,如动物

内脏、浓肉汁、肉汤、牡蛎、白带鱼、白鲱等。戒酒可避免酒精代谢产生的乳酸阻碍尿酸的排出,多喝水可帮助排除尿酸,避免肾脏中的尿酸结晶。除了避免摄食过多的蛋白质之外,还应维持理想体重。

高血压病的饮食原则 高血压病患者要控制盐的摄入量,包括含盐的调味品,如味精、酱油、泡菜、腊肉等。高血压病患者还要控制脂肪的摄入量,尽量少吃脂肪高的食物,如猪肉、羊肉等。高血压病患者还要注意糖分摄入量,尽量少吃甜品、蛋糕类食物。多食富含钾元素的食物,高血压病患者平时多注意吃富含钾元素的食物,很多水果蔬菜谷类都含有丰富的钾元素,如菠菜、西瓜、玉米等。

慢性病饮食的调养意义在于提高患者的生活质量和延长患者的生存时间。合理饮食可以维持慢性疾病的稳定性,从而减轻患者痛苦和节约医疗资源。而慢性病调养还需要从多方面入手,包括改变不良生活方式、进行健康教育和疾病科普、建立健康的生活方式、开展慢性病的早期筛查和干预等。

(作者供职于北京市东城区龙潭社区卫生服务中心)

儿童的口腔护理宝典

□丁莹莹

儿童的口腔健康是儿童全面健康的重要组成部分。蛀牙是儿童口腔问题中较常见的问题,它给儿童的生活带来了诸多不便和痛苦。为了帮助儿童预防和治疗蛀牙,家长有必要了解蛀牙的原因及如何进行口腔护理,为儿童的口腔健康保驾护航。

蛀牙的成因

蛀牙是一种细菌引起的慢性疾病,主要由以下因素导致。

不良口腔卫生 不定期刷牙、刷牙不彻底、不使用牙线等不良习惯,导致牙菌斑在牙齿表面形成和滋生。

错误的饮食习惯 摄入过多含糖食物和饮料,特别是频繁食用糖果和饮料,容易使细菌产生酸,侵蚀牙齿。

牙釉质缺陷 牙釉质发育异常、磨损或破损,容易使牙齿表面形成龋洞。

细菌感染 儿童之间共用餐具、牙刷等,或者与有蛀牙的成人亲密接触,会增加感染细菌的机会。

如何预防蛀牙

正确刷牙 教育儿童正确的刷牙方法,每天早晚各刷牙两次,每次刷牙至少两分钟,确保彻底清洁牙齿表面和牙缝。选择适合儿童的软毛牙刷和低氟儿童牙膏。

使用牙线 儿童牙齿之间的牙缝较小,常规刷牙难以清洁到位,笔者建议家长在儿童牙齿紧密的部位使用牙线,保持牙缝清洁。

养成良好的饮食习惯 限制儿童食用高糖食物和饮料的数量和频率,尤其是糖果和饮料。饮食中应增加蔬菜、水果、坚果等对口腔健康有益的食物。

定期口腔检查 每半年带儿童去口腔医院进行口腔检查和清洁。及早发现和处理口腔问题,有助于预防蛀牙。

应用氟化物 使用含氟牙膏和漱口水有助于强化牙齿的抗酸能力和抵抗蛀牙的能力。但要注意使用适量,避免氟中毒。

口腔护理技巧

除了预防蛀牙的基本措施外,以下口腔护理技巧也能帮助儿童维护口腔健康。

儿童牙刷选择 选择适合儿童年龄的软毛牙刷,刷头大小合适,手柄易于握持。鼓励儿童自己刷牙,但在他们掌握正确技巧之前,家长应协助刷牙。

刷牙技巧 儿童刷牙应按照正确的方法进行,用小圆形或椭圆形的运动刷牙,将刷毛放在牙齿表面和牙龈之间,轻轻按压。刷完后用清水漱口。

牙线和牙间刷 当儿童的牙齿长齐后,应开始使用牙线和牙间刷来清洁牙缝。家长应向儿童演示正确的使用方法,并监督他们的操作。

饮食习惯调整 鼓励儿童多吃新鲜的水果和蔬菜,少食用糖果和碳酸饮料。在饮用含糖饮料后,提醒儿童及时漱口或者用水清洁口腔。

茶树油漱口水 茶树油漱口水有一定的抗菌和抗炎作用,可以作为口腔护理的辅助措施,稀释后使用,并遵医嘱。

蛀牙是儿童口腔健康中常见的问题,通过正确的口腔护理,可以减少蛀牙。家长在儿童口腔护理中扮演着重要的角色,应指导和鼓励儿童养成良好的口腔卫生习惯,并定期带儿童到口腔医院进行检查和治疗。

(作者供职于鹿邑县人民医院口腔科)

关节脱位了怎么办

□李华龙

关节脱位也就是大家经常说的脱臼,主要是构成关节的两个骨端出现偏离和错位而导致的。这种错位,会直接损伤到关节软骨及关节附近的韧带和软组织,容易造成血肿和畸形。日常生活中,由于间接暴力导致关节脱位,容易发生在肩关节、手指关节等地方,有时也会因为暴力过大而导致错位的同时出现骨折。

发病原因

用力过猛 这种情况一般是由患者本身施加力的时候,向同一方向作用过猛,这样就使得关节活动超出限度,而关节本身是很脆弱的,仅是由关节腔、韧带及软骨连结,因此在猛烈用力的情况下就容易发生脱位。

撞击 剧烈撞击下往往人会突然摔倒,在这接连受到撞击的情况下就很容易损伤关节,此时会因为患者的姿势问题,或者想要用手或其他部位来缓解冲击,而导致局部受力过大,出现了扭转或挤压的外力引起脱位。

病理性 病理性的原因在关节脱位的病因中也是很常见的,常常由于免疫力下降或者缺钙,导致关节容易受损。此时,不需要太大的外力,仅是外界因素的持续影响就有可能导致关节脱位。

处理办法

进行固定 很多人在出现关节脱位时,会下意识地想要进行复位,但大多数人对于关节及复位手法是不怎么了解的,需要到医院进行治疗。那么患者可以对脱位的关节进行固定,逐渐地进行锻炼,才是有效的锻炼方法。如果突然由低强度改为高强度的锻炼,身体无法适应,力量上的巨大变化,也会导致关节脱位。

手法复位 关节脱位后,主要的治疗是要进行关节复位。对于不同位置的关

节,需要复位的手法也是不同的,要专业的人员进行复位,复位后通常患者就可以马上恢复活动能力,但不能进行剧烈和大幅度运动。当然也有一些部位的关节不适合手法复位,这就需要其他的治疗方法来帮助缓解症状。

手术复位 手术复位通常适用于无法进行手法复位的关节,从而有时脱位还会伴随骨折,增加手法复位的难度,这就需要进行手术复位来帮助患者摆脱病痛。

应急措施 关节脱位的应急措施有很多,但大部分应急措施需要具备专业知识的人员进行,因此在出现关节脱位时,不要惊慌,优先进行关节的保护,再寻求专业人员的救助。如果发生骨折,患者不要做处理,以免骨折端刺破血管或组织引起二次损伤。

如何预防

做好安全措施 有很多需要佩戴护具的运动,护具能够对局部的韧带和肌肉进行保护,这样即便出现很大的对抗力,也不容易引起关节脱位。

热身 在运动前进行热身,可以有效活动各个关节,使关节周围的肌肉和韧带处于较好的状态。这样在受到外力冲击时韧带和肌肉的耐受能力也就相对增加了,可以有效预防关节脱位。

循序渐进运动 进行运动的时候,需要循序渐进,不论有没有热身,人的耐受能力一般是逐渐增加的,因此由低强度到高强度,循序渐进地进行锻炼,才是有效的锻炼方法。如果突然由低强度改为高强度的锻炼,身体无法适应,力量上的巨大变化,也会导致关节脱位。

(作者供职于郑州市第一人民医院骨科)

海绵状血管瘤的护理

□张巧荣

海绵状血管瘤是一种由众多薄壁血管组成的海绵状异常血管团,由于血管造影检查时常无异常血管团的发现,故将其归类于隐匿型血管畸形。那么一旦患病,该如何有效护理呢?

疾病概述

海绵状血管瘤并非真正意义上的肿瘤,其本质上是一种脑血管畸形,是指患儿颅内发现海绵状异常血管团,血管间很少有脑实质性组织。海绵状血管瘤的主要症状有癫痫、颅内出血、局灶性神经症状,部分患儿并没有

明显的临床症状。癫痫是这一疾病较为常见的症状,多数患儿会伴随颅内出血的症状,尤其是患儿出血率相对较高,海绵状血管瘤出血症状一般不严重,但位于比较重要的功能区,会造成生命危险。海绵状血管瘤患儿的具体症状还取决于其病灶部位和体积,发病部位会伴有神经功能障碍。

患儿患海绵状血管瘤后,应在第一时间到医院就诊治疗。在治疗前,医生会结合患儿的具体情况,采取合适的治疗方式。

如何护理

在确诊为海绵状血管瘤之后,家长要做好对患儿饮食方面的护理,确保其食物营养均衡、清淡易于消化,油腻及刺激性的食物尽量不要食用。可鼓励患儿多食用新鲜蔬菜水果,这些食物富含维生素。猪肉、鸭肉可以适当食用,但牛羊肉、鱼虾等食物尽量少食用。处于母乳喂养期的患儿,母亲也要注重自身的饮食,避免食用过于刺激的食物。同时,患儿需要每日多饮水或喝果汁补充能量,增强免疫力。

在患儿期或青春时期,海绵状血管瘤会有增大的现象。病变部位不仅在皮肤及皮下组织,还会发生在黏膜肌肉或者骨骼中。因此,患儿在日常生活中运动时要格外注意,避免剧烈运动,但也要结合实际选择适合的运动,提升免疫力。

在日常生活中,家长要做好对患儿皮肤的护理工作,在给患儿洗澡时水温适宜,避免过高或过低,同时洗澡过程中应避免用毛巾来回擦血管瘤部位,可用毛巾蘸水轻轻擦拭血管瘤部位。患

儿患处皮肤敏感,如果用毛巾来回摩擦的话,会使患处出现红肿破溃现象。此外,还要经常修剪指甲,一些患儿年龄较小,患处出现不舒服时,会出现抓挠的情况,并造成患处感染,甚至破溃出血。

海绵状血管瘤容易反复发作,当患儿有海绵状血管瘤症状后,需要及时去正规医院就诊治疗,严格按照医生嘱咐给患儿用药,定期复查,做好饮食、生活等多方面护理工作。

(作者供职于河南省人民医院血管瘤外科)

腱鞘炎有哪些症状

□王挺

腱鞘炎是一种常见的肌肉骨骼系统疾病,由于肌肉、腱鞘的过度使用或损伤所引起。腱鞘是腱与骨骼之间的结缔组织带,它可以保护和润滑腱和肌肉之间的摩擦,当腱鞘受到损伤或炎症时,会导致疼痛、肿胀和活动障碍等症状,这就是腱鞘炎。

疼痛 腱鞘炎的主要症状是疼痛,通常发生在受伤或过度使用的肌肉或腱鞘附近,疼痛会在休息或活动时加重。

运动障碍 腱鞘炎会导致运动障碍和肌肉无力,在一些情况下,腱鞘炎会导致肌肉痉挛和抽搐。

腱鞘炎虽然不是特别严重的疾病,但不及时治疗,会严重影响生活质量,腱鞘炎的早期预防和

治疗非常重要。

自我诊断

观察症状 如果大家感觉身体某个部位有疼痛、肿胀、感觉异常,在休息或运动后症状未好转,有可能患上了腱鞘炎。

确认受伤史 如果在进行某项运动或活动时受过伤,或者过度使用了某个肌肉或腱鞘,则更容易患上腱鞘炎。

检查是否有压痛 如果觉得疼痛区域有压痛感,可能是腱鞘炎的症状之一。

检查肿胀程度 如果发现身体部位出现了肿胀,需要警惕腱鞘炎。

找医生确诊 如果怀疑自己患上了腱鞘炎,可以去医院寻找专业医生的帮助,进行检查和确

诊。

如何预防

预防腱鞘炎的方法包括避免过度使用某些肌肉和腱鞘,注意正确的运动姿势和保持良好的体态,及时休息和进行适当物理治疗也可以有效预防腱鞘炎。

避免过度使用肌肉和腱鞘 如果需要长时间进行重复性活动,长时间打字或使用鼠标,就要尽量避免过度使用肌肉和腱鞘,同时要保持良好的姿态。

维持适当体重 肥胖会增加肌肉和腱鞘的负担,导致腱鞘炎,维持适当体重对于预防腱鞘炎非常重要。

运动前进行适当热身和伸展 运动前进行适当热身和伸展可以帮助肌肉和腱鞘减少受损风

险。

合理运动 如果长时间进行重复性活动,要注意正确的运动姿势并定时休息,以免肌肉和腱鞘受到损伤。同时,进行适当锻炼和伸展适当拉伸肌肉,保持适当体重也是预防腱鞘炎的有效方法。如果大家发现了腱鞘炎的早期症状,需要及时寻求专业医生的帮助,并采取有效治疗措施。

如何治疗

基础性治疗 主要方法为热敷,腱鞘炎如果病情不是特别的严重,局部热敷具有活血化淤的作用,能够减轻患者的痛苦。

药物治疗 可服用舒筋活血片、布洛芬缓释胶囊等药物进行治疗。另外,中药外治也是一

种不错的选择,如选用海桐皮汤进行熏洗,或者金黄散膏等活血、化瘀、止疼类的膏药进行外敷。如果药物和贴敷疗法治疗效果不明显,还可以选择使用封闭治疗方案,用利多卡因等药物进行鞘内注射,1周1次,连续治疗2周~3周。

针灸辅助治疗 腱鞘炎也可以进行针灸治疗,有疏通经络功效,帮助患者快速恢复,是一种有效的治疗手段。

手术治疗 如果保守治疗没效果的话,可以采取手术治疗的方式,切开对腱鞘进行松解,隔日换1次药,术后14天左右可以拆除缝线。

(作者供职于南阳市中心医院骨科一病区)

脑卒中后家庭护理要点

□陈璐

保持环境安全 患了脑卒中后,患者的身体功能会受到一定程度影响,包括平衡感、视力、听力等,需要家属或护理人员保持环境安全。

固定椅子、床铺、扶手和扶手栏,避免摇晃或倒塌。

安装防滑垫和滑动把手,以帮助患者站起来或坐下来。

安装扶手和扶梯,方便患者上下楼梯。

清理地面上的障碍物,如地毯、玩具、垃圾桶、家具等,避免患者摔倒。

安装卫生间扶手、坐便器、浴室椅等辅助设备,方便患者上厕所和洗澡。

定期检查

患者需要定期检查,以确保病情稳定并及时发现可能出现的并发症。

血压 高血压病是脑卒中的主要危险因素,需要定期检查血压并保持在正常范围内。

血糖 糖尿病是脑卒中的另一个危险因素,需要定期检查血糖水平并进行适当管理。

心电图 心脏病是脑卒中的危险因素之一,需要定期检查心电图。

血脂 高脂血症也是脑卒中的危险因素之一,需要定期检查血脂水平,并进行适当管理。

脑部CT检查 定期进行脑部

影像学检查,以检查脑部病变的进展情况。

注意饮食

饮食是脑卒中后患者康复过程中至关重要的一部分。

低盐饮食 高盐饮食可能导致高血压病,进而增加脑卒中的风险。因此,需要避免食用高盐食物,如加工肉类、腌制食品等。

低脂饮食 高脂饮食可能导致高脂血症,增加脑卒中的风险。因此,需要避免食用高脂食物,如油炸食品、动物脂肪等。

多吃水果和蔬菜 水果和蔬菜富含维生素、矿物质和纤维素,有益于身体健康,同时有助于降低脑卒中的风险。

适量饮水 保持水分的摄入量有助于维持身体的正常功能,同时有助于预防便秘等问题。

药物治疗

脑卒中后患者可能需要长期药物治疗,控制病情和预防复发。

遵医嘱服药 按照医生的建议,遵守药物剂量和用药时间,避免漏服或误服。

不随意更改药物剂量 不要随意更改药物的剂量、用药时间或停药,如需更改应咨询医生。

注意药物副作用 药物治疗会有一些副作用,如头晕、口干、恶心等,应及时告诉医生。

定期复诊 定期复诊是监测病情和调整治疗计划的重要手

段,应按照医生建议定期进行。

良好的心态

脑卒中后患者需要保持积极的心态,以应对身体和心理挑战。

知识了解 了解脑卒中的知识和治疗方法,可以减少不必要的焦虑和恐惧。

改变生活方式 通过改变生活方式,如健康饮食、适当运动、戒烟限酒等,可以预防脑卒。

积极治疗 积极接受治疗和康复训练,以促进身体的康复。

与他人交流 与亲友交流和参加社交活动,可以减轻情绪上的压力和孤独感。

(作者供职于河南省滑县人民医院神经内科)