

## 老年人应对糖尿病的方法

□何莹莹

随着年龄的增长,身体各个器官都逐渐走向了衰退;一些不良的饮食和生活习惯,会加速器官衰退,导致身体出现各种疾病。糖尿病在老年人群中很常见,不仅会加重对身体的损伤,还会给生活造成困扰,严重降低老年人的生活质量。下面,我就给大家介绍一下老年人如何应对糖尿病。

## 饮食调节

老年人的消化能力比较差,不宜摄入高热量、高脂肪和刺激性食物,这些食物会增加胃肠道的负担。在日常生活中,老年人应清淡饮食,合理摄入蛋白质、维生素、膳食纤维等营养物质,这样可以促进胃肠道消化,加快身体对营养物质的吸收,对于预防便秘也有很大帮助。有吸烟、酗酒等不良习惯的老年人还应及时改掉不良习惯,避免诱发糖尿病或加重病情。

## 作息管理

老年人要养成早睡早起的习惯,避免出现熬夜或过度劳累等情况,以免加重身体的损伤,造成内分泌失调,降低胰岛素的分泌量,诱发糖尿病。

## 加强锻炼

老年人在身体条件允许的情况下,应适度进行一些体育锻炼,比如打太极拳、慢跑等。体育锻炼可以对身体新陈代谢和血液循环起到促进作用,加快体内毒素和代谢物的排出,避免在体内堆积,加重对身体的损伤;同时,还能避免肥胖,提高身体素质,延缓衰老,对糖尿病的预防和控制均有积极意义。

## 心情调节

老年人容易产生紧张、焦虑等不良情绪。不良情绪不仅会引起内分泌紊乱,还会导致老年人出现严重的心理问题。家属在平时要多关注老年人的情绪变化,多花一些时间陪伴他们,鼓励他们参加一些力所能及的社会活动或其他喜爱的事情,提高社会参与度,消除负面情绪。

## 坚持治疗

治疗糖尿病是一个漫长的过程,患者应遵照医嘱按时按量服用相关药物,抑制病情的发展。部分患者存在用药困难的情况,家属应协助患者服药。对于容易诱发糖尿病的老年人,应积极进行预防。

## 定期体检

体检的目的是帮助受检者了解自己身体的健康状况,提前发现疾病隐患,并及时采取有效措施,提高疾病治愈率。很多疾病的早期诊断都是在体检中发现的,尤其是老年人,身体各个器官都慢慢衰退,是糖尿病等疾病的高发人群。因此,老年人应该坚持定期体检。

以上是老年人应对糖尿病的要点。希望大家仔细阅读,尤其是家中有糖尿病患者的朋友,更应该牢记。  
(作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院老年病科)

## 如何预防冠心病

□张文龙

冠状动脉粥样硬化性心脏病(以下简称冠心病)是由于冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变,引起血管腔狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死,是导致患者死亡的重要原因之一。饮食对于预防冠心病来说至关重要。下面,我将为大家介绍一下如何预防冠心病及饮食注意事项。

## 如何预防

**保持正常体重** 肥胖是导致许多健康问题的主要原因之一。为了保持正常体重,患者应适度进行体育锻炼,控制饮食。

**合理饮食** 冠心病患者在日常生活中,应摄入新鲜蔬菜、水果;同时,应减少摄入高脂肪、高盐分和高糖分的食物,多吃坚果、豆制品,控制胆固醇水平。

**适度运动** 运动是预防冠心病的有效方法之一,可以燃烧体内脂肪。运动也有助于患者保持心血管系统健康,如快走、跑步、爬楼梯等。

**控制血压** 高血压病是心脏疾病的主要发病原因之一。患者要控制好血压,多晒太阳,减少盐分的摄入量。患者如果通过饮食控制血压效果不好,可以向医生求助。

**糖尿病管理** 糖尿病患者应控制好血糖,避免摄入高脂肪食物。

**戒烟** 吸烟是导致身体出现一系列问题的主要原因之一,包括冠心病。因此,患者应该戒烟。

**饮食注意事项** **低盐饮食** 冠心病患者饮食要注意控制盐分的摄入量,摄入过多盐分会使体内水分增多,血容量增加,导致血压升高,加重心脏的负

担,易消化的食物,如米粥、面条、瘦肉、蔬菜、水果等,有利于身体康复。

此外,患者要适当控制体重,避免长时间处于饥饿状态,不能暴饮暴食;烟草和酒精是胰腺炎的主要诱因之一,因此患者应戒烟限酒,减少其对身体的危害;慢性胰腺炎患者会出现剧烈的腹痛症状,可以采用药物治疗、物理治疗等措施缓解疼痛;慢性胰腺炎容易合并并发症,如胰腺假性囊肿、胆道疾病等,患者需要做好预防工作;注意个人卫生,细菌感染也是引起胰腺炎的因素之一,因此保持良好的个人卫生是预防胰腺炎的重要措施之一。

(作者供职于郑州大学第一附属医院消化内科)

患者需要及时进行治疗。

在治疗原发病方面,若患者有结石或者炎症等情况,需要进行相应的治疗。

急性胰腺炎患者需要在医生的指导下摄入清淡、易消化的食物,同时避免大量摄入高脂肪、高蛋白食物。

针对感染性胰腺炎患者,需要使用抗生素治疗,一般治疗时间为7天~14天。

慢性胰腺炎的主要治疗方法是调整患者的生活习惯和饮食习惯,控制疼痛,防止并发症的发生。患者要戒烟、戒酒,合理饮食,保持健康的生活方式。

慢性胰腺炎患者需要注意饮食调理,减少高脂肪、高糖分、高蛋白等食物的摄入量,尽量选择清

淡、易消化的食物,如米粥、面条、瘦肉、蔬菜、水果等,有利于身体康复。

此外,患者要适当控制体重,避免长时间处于饥饿状态,不能暴饮暴食;烟草和酒精是胰腺炎的主要诱因之一,因此患者应戒烟限酒,减少其对身体的危害;慢性胰腺炎患者会出现剧烈的腹痛症状,可以采用药物治疗、物理治疗等措施缓解疼痛;慢性胰腺炎容易合并并发症,如胰腺假性囊肿、胆道疾病等,患者需要做好预防工作;注意个人卫生,细菌感染也是引起胰腺炎的因素之一,因此保持良好的个人卫生是预防胰腺炎的重要措施之一。

慢性的胰腺炎患者需要注意饮食调理,减少高脂肪、高糖分、高蛋白等食物的摄入量,尽量选择清

□肖博

炎患者会出现全身炎症反应,表现为高热、腹泻等症状。

**腹部肿胀** 在一部分慢性胰腺炎患者中,胰腺纤维化和水肿会引起腹部肿胀、腹胀等症状。

## 如何治疗

对于急性胰腺炎患者,要早诊断和早治疗,减轻炎症反应和疼痛症状。轻度急性胰腺炎患者可以保守治疗,例如禁食、静脉输液等,重度急性胰腺炎患者需要进行手术治疗。

在控制疼痛方面,医生会给患者开一些止痛药物,如吗啡等。此外,对于严重疼痛的患者,需要进行神经阻滞治疗或手术治疗。

胰腺炎常见的并发症包括胰腺脓肿、胆汁淤积、肾功能不全等,

排出,降低结石的风险。

**注重三餐搭配** 患者的早餐可选择全麦面包或燕麦粥,搭配牛奶、豆浆等;午餐可选择蔬菜、瘦肉、豆制品等;晚餐应适当减少主食的摄入量,以蔬菜、水果为主。

**恢复期饮食调整** 在病情好转后,患者可适当增加蛋白质和脂肪的摄入量,以帮助身体恢复健康。

**适量补充营养和保健食品** 在医生的指导下,患者可适当摄入一些营养补充剂和保健食品,如维生素E等。

## 建议摄入哪些食物

**新鲜水果和蔬菜** 水果和蔬菜富含膳食纤维和维生素,有助于增

## 胃肠道肿瘤患者如何自我管理

□黄晶晶

化系统还没有完全恢复正常,所以应尽量吃一些清淡的流质饮食。这样身体不仅容易吸收营养,还不会增加胃肠道的负担。术后1个月,患者基本恢复正常饮食,也不必忌口,只有一个原则:喜欢吃什么就吃什么,但要注意保持大便通畅。

最后就是情绪管理。很多患者患胃肠道肿瘤后,精神处于崩溃的边缘。有的患者甚至因为过于悲观而抗拒治疗。一部分患者出

## 孕期怎样做好保健工作

□张高艳

纯棉衣物,还要避免衣物过紧影响胎儿生长发育。

## 孕中期

首先,孕妇在孕中期要定期进行产检,了解胎儿的生长状况。在日常生活中,孕妇如果出现阴道出血、四肢浮肿、腹痛、头晕等情况,应尽快到医院就诊。其次,此时孕妇的皮肤抵抗力比较差,容易出现乳头破裂的情况,从而引发乳腺炎。孕妇可以使用肥皂水擦洗乳

## 卵巢癌的危险因素

□王文翔

腺炎。

**遗传因素** 遗传因素也会诱发胰腺炎,如胰腺发育异常、胰岛素依赖性糖尿病等。

## 主要症状

虽然胰腺炎的临床表现因病情轻重有所不同,但是以下症状是比较常见的。

**腹痛** 胰腺炎的主要症状是中上腹部或左上腹部剧烈疼痛,通常会向后背放射,疼痛会随着患者进食、饮水或仰卧位姿势而加剧。

**恶心、呕吐** 由于胰腺炎会引起胃肠道功能障碍,患者会出现恶心、呕吐、食欲不振等消化系统症状。

**高热、腹泻** 病情严重的胰腺

## 胆总管结石患者的饮食护理

□刘燕

使结石生成。

**胆管炎症** 胆管出现感染、炎症等情况,导致胆汁流动受阻,增加结石的风险。

## 饮食护理注意事项

**低脂肪饮食** 患者日常饮食应控制脂肪的摄入量,减少胆固醇沉积,从而降低患胆结石的风险。

**高纤维饮食** 患者应增加膳食纤维的摄入量,促进肠道蠕动,有助于排出胆汁,减轻肝胆负担。

**摄入适量蛋白质** 患者要避免过量摄入蛋白质食物,保证每日所需蛋白质摄入量即可。

**保持身体水分平衡** 患者摄入充足的水分,有助于胆汁的稀释和

随着经济社会的发展,人们的生活节奏逐渐加快,饮食结构也发生了非常大的变化,高脂肪、高蛋白饮食充斥着人们的生活,儿童肥胖问题日益突出,胃肠道肿瘤

的发病率居高不下。因此,做好自我管理非常重要。

首先要做好健康监测。年龄45岁以上,有胃肠道肿瘤家族史及慢性胃肠炎炎症,感染幽门螺杆菌的人群应定期进行胃肠镜检查,尽早发现可疑病变,可以有效避免病情加重。

其次要做好饮食管理。胃肠道肿瘤患者平时要注意饮食营养均衡,一日三餐按按时、按量进行,不能暴饮暴食,避免摄入高热量、油炸、腌制等食物。手术后,患者

孕生命是一件非常美好的事情。每位孕妇都怀着憧憬和喜悦之情,与此同时,也会伴有恐慌和担心。众所周知,女性在怀孕期间会变得比较脆弱,需要家人给予更多的关心。因此,孕期的护理工作非常重要。

## 孕早期

在这个时期,孕妇会出现恶心、呕吐,并伴有乳房胀痛等症状;对特殊气味比较敏感,如闻到油烟味或汽油味就会感到身体不适;还会出现乳头变大、颜色变深等情况。

**全面体格检查** 在孕早期,孕妇需要进行全面的体格检查及一些常规的化验,主要包括尿常规、

卵巢癌是一种恶性肿瘤。据统计,全球每年超过22万名女性患卵巢癌,超过14万名女性死于该病。由于卵巢癌早期症状并不明显,所以早期诊断比较困难,60%~70%的患者就诊时已为晚期。虽然卵巢癌的发病率低于宫颈癌和子宫内膜癌,但是死亡率却超过宫颈癌及子宫内膜癌之和,是严重威胁女性健康的疾病之一。下面,本文将介绍影响女性患卵巢癌的因素。

## 危险因素

**年龄** 年龄是卵巢癌的主要危险因素之一。大多数卵巢癌患者是50岁以上才确诊的。此外,女性绝经的年龄越晚,患卵巢癌的风险越高。因此,年龄是女性患卵巢

癌的主要危险因素之一。

**遗传因素** 遗传因素是卵巢癌另一个重要危险因素。如果母亲、姐妹曾经患有卵巢癌,那么其患卵巢癌的风险就会增加。因此,了解家族遗传史对于预防卵巢癌非常重要。

**生育史** 生育史也是卵巢癌的重要因素之一。如果女性没有生育过孩子或者生育年龄较大,那么患病风险将会显著增加。相反,女性如果在年轻时生育且有多

次怀孕的情况,则患卵巢癌的风险将会降低。

**避孕方法** 研究表明,女性使用口服避孕药可以降低患卵巢癌的风险。女性使用避孕环、子宫内节育器等避孕措施,也可以降低患卵巢癌的风险。

**生活方式** 长期吸烟的女性,烟草中的化学物质会影响卵巢健康。长期饮酒及不良的饮食习惯(如高脂肪、高热量饮食),都会增加患卵巢癌的风险。

**环境因素** 如果长期暴露在有害化学物质和辐射中,女性患卵巢癌的风险就会明显增加。

## 预防措施

卵巢癌的危险因素较多且发病原因尚不清楚,因此加强日常生活中的预防显得尤为重要。

**定期体检** 建议女性定期进行体检,通常需要进行妇科超声检查及CA125(糖蛋白)检查等。

**提高警惕** 女性如果出现以下