

糖尿病除了血糖控制外还需要注意这些！

王振英¹ 王立忠²

1 牛栏山社区卫生服务中心 101301

2 北京中医医院顺义医院 101300

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 10-093-02

糖尿病是一种慢性疾病，除了血糖控制外，还需要注意很多其他方面。下面我们就一起了解一下糖尿病除了血糖控制外，还需要注意的事项。

1 饮食调整

糖尿病患者需要严格控制饮食，以保持血糖稳定并避免并发症。他们应该合理安排每餐的摄入量，控制总热量摄入，避免摄入高糖、高脂肪、高盐、高胆固醇的食物。相反，他们应该多食用富含纤维素和维生素的蔬菜、水果和全谷类食物。

糖尿病患者可以通过选择低糖、低脂肪、高纤维的食品来控制血糖水平。例如，可以选择吃燕麦片、全麦面包、糙米、蔬菜、水果等食物，这些食物可以提供足够的营养，同时也有助于控制血糖水平。

此外，糖尿病患者还需要控制饮食中的盐分摄入。过多的盐分摄入可能会导致高血压和水肿，从而加重糖尿病的病情。因此，糖尿病患者应该避免食用过多的盐分，尤其是在烹饪过程中。

2 运动锻炼

适当的运动可以帮助糖尿病患者控制体重、增强体质，有利于血糖的控制。运动对于糖尿病患者来说是非常重要的，因为它可以帮助他们在日常生活中消耗多余的热量，增加身体的代谢率，从而减少血糖的积累。

糖尿病患者应该每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车或游泳等。这些运动可以帮助他们增强心肺功能，提高身体的耐力和灵活性，同时也可以促进肌肉细胞的葡萄糖代谢，减少血糖的积累。

此外，适当的运动还可以帮助糖尿病患者控制体重。通过增加身体的代谢率，运动可以促进能量的消耗，减少脂肪的积累。这对于控制糖尿病病情和预防并发症非常重要。

3 戒烟限酒

吸烟和饮酒都会对糖尿病患者的身体健康造成不良影响，因此糖尿病患者应该戒烟限酒。

吸烟会加重糖尿病的病情，增加并发症的风险。烟草中的尼古丁等有害物质会损伤胰腺和周围组织，影响胰岛素的分泌和作用，导致血糖升高。此外，吸烟还会增加血液黏稠度，促进血栓的形成，从而增加心脏病、中风等并发症的风险。

饮酒也会对糖尿病患者的身体健康造成不良影响。酒精会抑制肝脏对糖原的合成和分解，导致血糖波动，同时也会增加胰腺的负担，促进脂肪堆积和胰岛素抵抗。长期饮酒还会导致肝脏损伤、胰腺炎等并发症，加重糖尿病的病情。

4 心理健康

糖尿病是一种需要长期控制的疾病，患者可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。对于糖尿病患者来说，心理健康与身体健康同样重要。为了保持心理健康，糖尿病患者需要注意以下几点：

第一，寻求心理支持。糖尿病患者可以寻求心理医生或心理咨询师的帮助，获得心理支持和治疗。心理医生或心理咨询师可以帮助患者了解和处理心理问题，提供有效的应对方法。

第二，坚持健康的生活方式。糖尿病患者需要坚持健康的生活方式，包括合理饮食、适当运动、规律作息等。这些健康的生活方式不仅可以控制血糖水平，还可以提高患者的心理健康水平。

第三，建立社交支持网络。糖尿病患者可以加入糖尿病协会、参加糖尿病教育课程等活动，与他人交流经验和感受，建立社交支持网络。这样可以减轻患者的孤独感和压力，提高患者的心理健康水平。

第四，避免不良情绪。糖尿病患者需要避免不良情绪的影响，如焦虑、抑郁等。这些不良情绪可能会影响患者的治疗效果和生活质量，因此需要及时寻求心理支持和治疗。

5 定期检查

糖尿病患者需要定期进行一系列检查，以监测血糖、肾功能、心血管等方面的情况，及时发现和处理可能出现的问题。

• 血糖监测

患者如果血糖控制不佳，波动大，需每日监测血糖；如血糖控制平稳，每周监测 1 至 2 次。患者定期监测血糖水平，以确保血糖控制在目标范围内。血糖监测可以帮助患者了解自己的血糖水平，及时调整饮食、运动和药物治疗方案。对于已经患有糖尿病的人群，通常建议每日监测血糖水平。

• 肾功能检查

糖尿病随着病情的发展，容易发生肾损伤，因此糖尿病患者需要定期检查肾功能。肾功能检查包括血肌酐、尿常规、肾脏超声等项目，可以帮助患者了解肾脏的健康状况，及时发现并处理可能的肾损伤。

• 心血管检查

糖尿病患者容易发生心血管疾病，因此需要进行定期心血管检查。心血管检查包括心电图、心脏超声、血压检查等项目，可以帮助患者了解心脏的健康状况，及时发现并处理可能的心血管疾病。

• 足部检查

糖尿病患者可能会出现糖尿病足，这是一种严重的糖尿病并发症。足部检查包括足部神经病变检查、足部皮肤温度和湿度检查等项目，可以帮助患者了解足部的健康状况，及时发现并处理可能的糖尿病足问题。

• 眼科检查

糖尿病患者容易发生视网膜病变等眼科疾病，因此需要进行定期眼科检查。眼科检查包括视力检查、眼压检查、视网膜检查等项目，可以帮助患者了解眼部的健康状况，及时

(下转第 94 页)

小儿湿疹是什么原因产生的，如何防控？

魏 林

甘肃省妇幼保健院 730050

【中图分类号】R758.23

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 10-094-01

小儿湿疹是一种常见的皮肤病，主要发生在婴幼儿和幼儿期。它通常表现为皮肤红肿、瘙痒、起水疱等症状。那么，小儿湿疹是什么原因产生的呢？如何进行防控呢？下面我们来了解一下。

小儿湿疹的原因并不完全清楚，但有几个因素被认为是与其发生相关的：

1. 遗传因素：家族史中有湿疹、哮喘或过敏性鼻炎的孩子更容易患上湿疹。这表明遗传因素在小儿湿疹的发生中起着一定的作用。

2. 免疫系统异常：小儿湿疹与免疫系统的异常反应有关。免疫系统对外界刺激的过度反应可能导致皮肤发炎和瘙痒。

3. 外界刺激：环境因素也可能引起小儿湿疹的发生。例如，气候干燥、过敏原、化学物质、粉尘等都可能刺激婴幼儿的皮肤，导致湿疹的发生。

那么，如何进行小儿湿疹的防控呢？以下是一些建议：

1. 保持皮肤清洁：婴幼儿的皮肤比较娇嫩，容易受到刺激。因此，保持皮肤的清洁是非常重要的。使用温水洗澡，避免使用刺激性的肥皂和洗浴用品。洗澡后，用柔软的毛巾轻轻拍干皮肤，避免搓揉。

2. 保持皮肤湿润：婴幼儿的皮肤容易干燥，干燥的皮肤更容易发生湿疹。因此，保持皮肤的湿润非常重要。可以使用适合婴幼儿的保湿霜或乳液，涂抹在皮肤上，帮助保持皮肤的水分。

3. 避免过度洗澡：频繁洗澡可能会导致皮肤的水分流失，加重湿疹的症状。一般来说，每天洗澡一次即可。如果湿疹较为严重，可以减少洗澡的频率。

4. 避免刺激物：尽量避免使用刺激性的洗涤剂、洗衣粉和柔软剂。此外，避免接触宠物的皮屑、花粉、尘螨等可能引起过敏的物质。

5. 注意饮食：有些婴幼儿对某些食物过敏，如牛奶、鸡蛋、花生等。如果发现宝宝对某种食物过敏，应尽量避免食用。

6. 注意穿着：选择柔软、透气的棉质衣物，避免使用粗糙的合成纤维材料。同时，避免过多穿着，以免过度捂热。

7. 避免过度搔抓：湿疹会引起瘙痒感，但过度搔抓可能会导致皮肤损伤和感染。家长可以给孩子修剪指甲，保持指甲的清洁和短小，以减少搔抓的伤害。

8. 使用温和的洗涤剂：选择温和、无刺激性的洗涤剂和

洗衣液，避免使用含有香料和化学成分的产品。洗涤衣物时，最好进行充分的漂洗，以确保洗涤剂彻底清洗干净。

9. 避免过度加热和干燥的环境：过度加热和干燥的环境可能使湿疹症状加重。在冬季或干燥的天气中，可以使用加湿器来增加室内湿度，保持适宜的湿度。

10. 避免过度包裹：过度包裹会导致孩子出汗，湿疹症状可能会加重。在温暖的天气中，选择适当的衣物，避免过度包裹，以保持皮肤的透气性。

11. 寻求医生的建议：如果孩子的湿疹症状严重或持续不缓解，建议及时咨询医生。医生可以评估孩子的病情，并给出相应的治疗建议。

12. 避免过度洗澡：频繁洗澡可能会导致皮肤的水分流失，加重湿疹的症状。一般来说，每天洗澡一次即可。如果湿疹较为严重，可以减少洗澡的频率。

13. 使用温和的洗浴用品：选择温和、无刺激性的洗浴用品，避免使用含有香料和化学成分的产品。最好选择专门为婴幼儿设计的洗浴用品。

14. 注意室内湿度：保持室内湿度适宜也是防控小儿湿疹的重要措施。可以使用加湿器来增加室内湿度，尤其是在干燥的季节或干燥的气候中。

15. 避免过度刺激：避免使用刺激性的化妆品、香水和洗涤剂。此外，避免过度暴露在阳光下，以免阳光的紫外线刺激加重湿疹症状。

16. 注意饮食：有些婴幼儿对某些食物过敏，如牛奶、鸡蛋、花生等。如果发现宝宝对某种食物过敏，应尽量避免食用。

17. 寻求医生的建议：如果孩子的湿疹症状严重或持续不缓解，建议及时咨询医生。医生可以评估孩子的病情，并给出相应的治疗建议。

总之，小儿湿疹的防控需要综合考虑多个因素。避免过度洗澡、使用温和的洗浴用品、注意室内湿度、避免过度刺激、注意饮食以及寻求医生的建议都是防控小儿湿疹的重要措施。然而，每个孩子的情况都是不同的，建议家长根据自己孩子的具体情况和医生的建议进行个性化的防控措施。如果有任何疑问或困惑，建议及时咨询医生，以获得更准确的指导和建议。避免自己随意听信民间土方或者不规范方式，提升疾病恢复的安全性。

（上接第 93 页）

发现并处理可能的眼科问题。

6 合理用药

糖尿病患者需要根据医生的建议合理使用降糖药物、降压药物、降脂药物等，不要随意更改药物剂量或停药。降糖药物、降压药物、降脂药物都是糖尿病患者常用的药物类型，

可以帮助患者控制血糖、血压及血脂水平。但是，不合理的使用降糖、降压及降脂药物，就可能导致血糖、血压及血脂波动或者导致低血糖、低血压及肝功能异常等反应，对患者的身体造成损害。因此，糖尿病患者需要在医生的指导下使用降糖、降压、降脂药物，不要随意更改药物剂量或停药。