

糖尿病的饮食护理需要注意哪些

马容华

巴中市恩阳区人民医院 636064

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 09-092-02

提起糖尿病，人们首先都会想到老年病，认为只有上了年纪的才会得老年病，殊不知该疾病已经逐渐显露出低龄化趋势，甚至出现儿童糖尿病的案例！糖尿病是一种需要长时间服药治疗的疾病，现有医学手段无法根治糖尿病，也就谈不上疾病会自己痊愈的情况了。由于糖尿病的最大病凶就是高血糖，人体的血糖调节功能异常，从而导致血糖长时间居高不下，如果没有及时治疗干预，将会出现心脑血管疾病，严重危害生命安全。糖尿病的危害性这么大，但是疾病诱发原因又是什么呢？但是学者通过大量的研究探索，也没有发现具体的糖尿病发病原因，只是证实疾病和家族遗传、免疫力缺陷、身体过度肥胖的因素有关。虽然糖尿病对身体伤害比较大，但是只要合理地控制血糖水平，就可以降低疾病危害性。当前治疗糖尿病患者的药物主要为胰岛素、二甲双胍、GLP1 受体激动剂、DDP4 抑制剂。

1 糖尿病饮食控制竟然这么重要？

糖尿病患者接受药物治疗外，运动锻炼、饮食管控也能够降低糖尿病患者的血糖水平，尤其是饮食管控，是最基础、最重要的干预内容，实施难度比较大。比如部分糖尿病患者可以不接受药物治疗、运动干预，但是却不能离开饮食管控。对于大多数糖尿病患者来说很难接受饮食管控，认为只要按时服药就行了，为什么还要控制吃饭呢？然而糖尿病患者体内的胰岛素分泌量变少，当摄入大量饮食之后身体很难吸收所有食物，此时剩余食物就会以高糖形式停留在体内，损伤组织细胞。此外，尽管部分患者使用降糖药物了，也要重视饮食管控，尽管加大药物剂量能够平衡过量食物，但是却会加剧患者的肾脏负担，也会由于过量使用药物引发低血糖症状。部分糖尿病患者认为，既然饮食控制对血糖稳定的作用大，那我一天就吃一顿饭就行了，这样不就减少体内血糖堆积了？患者的这种想法大错特错，如果过度控制饮食，在服用降糖药物之后会在体内持续发挥药效，导致患者出现严重的低血糖症状，引发昏迷甚至死亡。

2 糖尿病患者到底应该怎么吃饭？

在看了上文之后，你可能会说糖尿病人吃饭真的太麻烦，我到底应当怎么管控饮食才能够稳定血糖不升高呢？其实啊，虽然糖尿病患者日常饮食的“规矩”比较多，但只要你掌握了基本规律就没有那么难了。我们日常吃的饭无非就是蛋白质、碳水化合物、脂肪组成，还会涉及到微量的营养素、膳食纤维、盐等。所以对于糖尿病患者来说，在日常吃饭中要确保脂肪能量低于总食量的 30%，饱和脂肪酸含量小于总食量 7%。将每日吃饭的顺序更改为蔬菜、荤菜、主食顺序，要保证新鲜蔬菜的摄入量。在吃饭时尽量细嚼慢咽，吃饭时间控制在 0.5h，主食和副食的间隔时间越控制为 10min。这是因为越早吃主食，餐后血糖就会越高。吃饭时先吃蔬菜和肉，可以减缓碳水化合物的胃排空时间，避免血糖快速上升。膳食纤维、蛋白质可以增加饱腹感，从而减少主食的摄入量，

肉食可以促进胰岛素分泌，管控餐后的血糖水平，还能补一补身体。水果中的果糖含量比较高，因此多数糖尿病患者就直接不吃水果，但是部分水果富含微量元素，对糖尿病的帮助比较大，比如可以吃苹果，但是要控制数量。

3 糖尿病患者可以这样吃主食

由于糖尿病患者体内的胰岛素分泌异常，导致血糖水平比较高，因此在选择主食时要注重低糖量，以免加剧病情的严重程度。其实糖尿病患者可以吃的主食比较多，比如玉米可以作为主食，蒸煮玉米可以保留亚油酸成分，分解糖分与脂肪，有效预防血糖升高。糙米类主食富含膳食纤维，只需摄入少量即可感到饱腹，尽管该类食物的消化时间比较长，但是少量摄入即可，可以控制患者的进食欲望，血糖控制效果佳，可以确保病情稳定。患者也可以选择燕麦类食物，不仅可以使血糖下降，还可以保护心血管。粥已经成为我国居民常见主食，但由于粥米糖分含量高，因此多数糖尿病患者都不敢喝粥了。但是只要合理控制喝粥，也是可以作为糖尿病患者的主食。患者尽量不要空腹喝粥，可以先摄入固体食物垫肚子，比如蔬菜、杂粮馒头等，可以延长粥米在胃部的消化时间，对血糖控制效果佳。在煮粥时不能将米煮得太烂，在保证粥米熟了的情况下，保持表面为清汤，可以将杂粮、豆子加入到粥中。杂粮粥、豆类食材体积大，煮饭过程保持完整性，胃部需要较长时间消化食物，因此葡萄糖进入血液内的速度比较慢。晨间最好不要喝粥，因此粥类食物的消化率高，如果晨间空腹喝粥会增加血糖水平，所以患者可以选择在中午、晚饭时喝粥。

4 适当摄入辅食，对血糖控制的帮助大

糖尿病患者不仅可以吃主食，也可以摄入部分辅食，最常见的辅食就是水果。当患者血糖水平比较稳定，无低血糖、高血糖症状时，可以摄入少量水果。当血压控制不理想时，可以摄入西红柿、黄瓜作为辅食。由于水果的糖分含量高，因此患者不能在正餐前后吃水果，可以作为加餐食物。比如在睡前 1h、两餐中间吃水果，降低胰腺负担。虽然糖尿病患者可以吃水果，但是必须严格控制摄入量，每日摄入水果量限定在 200g，如果吃了水果之后，则要控制主食摄入量。在选择水果时，优先选择低升糖指数的水果，比如草莓、柚子、橙子、苹果等，适当摄入低糖水果。蔬菜中富含维生素，糖尿病患者也可以将蔬菜作为辅食，除过淀粉类蔬菜之外，常规蔬菜的碳水化合物含量少，几乎不会影响血糖水平。比如绿叶蔬菜，富含维生素、无机盐、纤维素，部分蔬菜具备酶类杀菌物，比如萝卜含有淀粉酶，生吃萝卜可以促进消化。大蒜含有硫化物、植物杀菌素，可以发挥出消炎抗菌作用，降低血清胆固醇。西红柿、甘蓝内的生物类黄酮含量多，属于抗氧化剂，可以保护微血管功能。糖尿病患者可食用的蔬菜种

(下转第 93 页)

外伤患者的院前急救护理知识

钟智丽

成都市龙泉驿区中医医院 四川成都 610100

[中图分类号] R473 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2022) 09-093-01

当人们因各种原因出现严重的外伤时,对患者采取正确的急救措施能够有效的挽回患者的生命,尤其是在医护人员到达现场之后到患者送入急救室这段时间内的院前急救护理更是极为重要。那么,医护人员在面对外伤患者的时候,应当采取怎样的原则对患者进行急救护理呢?

一、什么是院前急救护理?

院前急救护理指的是在对危重伤员进行急救的过程当中,医护人员到达现场后直至将患者送入急诊室这段时间内对患者采取的急救与护理措施。对于那些突发急病的危重患者,尤其是那些受到严重外伤的重伤员而言,患者受到创伤后的 10 分钟左右为救助患者的“白金 10 分钟”,由此可见院前的急救护理对于挽回患者的生命而言有着怎样的重要性。

二、外伤患者的院前急救护理原则

1. 整体观念原则

在对外伤患者进行急救的过程当中,医护人员首先需要遵循的原则就是整体观念的原则。有很多人在对外伤患者进行急救护理的时候专注于对患者外伤创口的处理,忽视了患者身体其他地方可能出现的损伤,而这很容易导致患者在急救中受到额外的伤害。因此,在接到患者之后,医护人员需要在仔细检查患者创伤部位的同时对患者的全身上下进行检查,避免出现对患者身体其他伤害状况的遗漏。

2. 先救命后包扎原则

在一些对外伤患者进行急救的过程当中,很多人采取的急救方式都是先包扎患者的伤口进行止血,但这其实是一种错误的急救方式。当人体受到严重外伤的影响的时候,绝大部分患者都会伴随着心脏停跳、呼吸停止等生命体征的消失,此时医护人员应当及时对患者采取心肺复苏的方式维持患者的生命体征,等到患者的呼吸与心跳能够自主进行之后再对患者的伤口进行包扎处理。

3. 伤口包扎顺序原则

看到这里,或许有人会问了:包扎伤口还有什么顺序吗?不是哪里有伤口包扎哪里就好了吗?事实上,当外伤患者的伤口仅有一处或是随车医护人员能够同时对多处伤口包扎时,哪里有伤口包扎哪里是没问题的,但当患者伤口数量过多或医护人员无法同时完成包扎时,则需要按照严格的顺序进行包扎,而包扎的顺序也非常好记:由上方向下方,由头部向躯干,

由躯干向四肢。

三、外伤患者的院前急救护理方法

1. 生命支持

在对外伤患者进行院前急救的过程当中,医护人员首先做的就是对患者采取有效的生命支持,维持患者的身体自主循环。在此过程当中,常见的问题一般有呼吸心跳停止与失血性休克等,对于呼吸心跳停止的患者,医护人员需要先清除堵塞患者气道的障碍来保证气流的通畅,之后采用人工呼吸或呼吸机等建立氧气供给,同时借助胸外心脏挤压的方式维持患者的血液运行,如果患者伴有胸骨骨折、肋骨骨折等外伤状况,则需要实行开胸心脏挤压;而对于失血性休克的患者,医护人员则应当抬高患者的头部、躯干与下肢,使患者保持中凹的造型,避免患者过多失血。

2. 颅脑损伤急救护理

对于严重创伤患者而言,颅脑损伤也是一项会严重影响患者生命健康安全的问题,此时医护人员则需要先对患者的伤情进行详细的分析,如果患者有脑出血等导致颅压上升的情况,还应当立即为患者输入甘露醇溶液来降低患者的颅压,之后再对患者采取相应的检查与急救。

3. 失血急救护理

严重创伤患者在急救过程当中还有一项经常出现且非常严重的问题,那就是因外伤而导致的严重失血。对于此类患者,医生需要优先明确患者出现失血的具体部位,确定患者在外伤出血的同时有没有因伤导致内部脏器破裂出血;之后,医生就需要对失血严重的患者采取补液的急救措施,同时通过包扎患者的伤口进行止血,使患者体内的血容量得到一定的恢复,才能更好的延缓患者的生命。

4. 局部制动护理

外伤患者经常会出现一些骨骼方面的损伤,如果不采取对应的制动措施很容易导致患者伤情的加重。因此,医护人员需要在转运患者的过程当中采取适当的束缚制动措施,避免患者因无意识晃动或车辆颠簸而受到更大的伤害。

在对外伤患者进行急救的过程当中,正确的院前急救护理措施能够有效的帮助急诊科医生在一定程度上缓解患者的伤情。因此,只有加强对正确的院前急救护理措施的学习与理解,才能更好的通过急救挽回患者的生命。

(上接第 92 页)

类比较多,每日至少摄入 500g 蔬菜,包括植物茎叶、茄果、鲜豆等,选择多种蔬菜搭配食用,可以补充机体所需的维生素。肉类也可以作为补充辅食,比如羊肉、牛肉、猪肉等,但是不能食用动物内脏,由于食材中的胆固醇含量高,会加剧糖尿病患者的症状。蛋类食物包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等,由于不同蛋

类的营养差不多,因此选择 1 种即可。糖尿病患者也可以摄入鱼虾,鱼类的饱和和脂肪酸能够减缓动脉粥样硬化、调控血脂,且胆固醇含量低下,患者每日的鱼虾摄入量应当控制在 2-4 两。

从总体上看,糖尿病患者通过饮食控制可以控制血糖波动,养成良好的饮食习惯、生活习惯,不仅可以补充患者的机体营养,还可以加强身体抵抗力,更好地应对糖尿病。