

正常人怎样预防糖尿病

濉溪县医院内分泌老年病科

如今，很多年轻人也患上了糖尿病。一旦患上糖尿病，预示着可能会跟随你的一生。所以，正常人预防糖尿病是非常必要的。通过饮食和运动的调理，可以让正常人避免患上糖尿病。那么，正常人怎样预防糖尿病呢？

1、小心选择碳水化合物

患糖尿病并不意味着你必须完全杜绝碳水化合物。你可以选择那些消化比较慢，能稳定提供能力支持的碳水化合物。可以选一些全麦食品、豆类、坚果及新鲜水果蔬菜。没错，你可以吃甜水果。关键是每餐摄入碳水化合物的量要控制。注册营养师可以帮忙确定你应该控制在多少量合适。

2、减肥，如果需要的话

开始变瘦吧。减掉 10~15 磅可以减少你患糖尿病并发症的风险。有助于降低血糖和血压，并改善血脂情况。同时，也会使你变的更有精力。真的会这样吗？记住，每天消耗的热量要高于摄入量。现在就开始吧，从你的饮食中去掉一项高脂食物，像炸薯片或炸薯条之类。

3、保证充足的睡眠

睡眠不足会使血糖升高，并增加你对高碳水化合物食品的食欲。这样会导致体重增加，心脏疾病和肾脏疾病等并发症风险升高。因此每晚保证 7-8 小时的睡眠。如果你存在失眠，那么尽早治疗会改善你的睡眠质量并降低你的血糖水平。

4、多活动

选择你喜欢的运动，如散步、跳舞、骑自行车或者只是在打电话时原地走动。每天半小时，如果需要可以增大运动量。运动有助于降低心血管风险、降低胆固醇和血压，还可以减少体重。同时也能缓解压力，及可能有助于减少降糖药的使用。

5、控制压力

当你罹患糖尿病时，紧张焦虑会导致血糖升高。尽可能的摆脱身体或精神压力。学习一些人际交往技巧。如果你患有 2 型糖尿病，一些放松练习，如呼吸练习、瑜伽及药物等尤其有效。

高血压不能碰的食物

县医院心内二科

1、高热能食物

高热能食物(葡萄糖、蔗糖、巧克力等)可诱发肥胖,肥胖者高血压发病率比正常体重者高。高血压患者多合并有超重或肥胖。所以,本病患者饮食上应限制高热能食物。

2、肉类

这类食品含脂肪高,虽然是高蛋白,但饱和脂肪酸含量很高,容易造成血液中血脂过高,诱发冠心病。

3、重口味饼干

像番薯、干豆类容易导致胀气的食品,高血压患者还是少吃为妙,另外味道浓重的饼干,由于糖盐含量过高,因此还是少吃。

4、鸡汤

鸡汤的营养价值很高,而多喝鸡汤又会使胆固醇和血压增高。因此,鸡汤不能盲目地作为病人的营养品,特别是患有高血压的人,不宜喝鸡汤。否则只会进一步加重病情,对身体有害无益。

5、酒

饮酒可使心率增快,血管收缩,血压升高,还可促使钙盐、胆固醇等沉积于血管壁,加速动脉硬化。大量、长期饮酒,更易诱发动脉硬化,加重高血压。因此高血压患者应戒酒。

6、狗肉

高血压病病因虽多,但大部分属阴虚阳亢性质,狗肉温肾助阳,能

加重阴虚阳亢型高血压的病情。其他类型的高血压,或为肾阳虚,虚阳上扰,痰火内积,瘀血阻络等,食用狗肉或躁动浮阳或加重痰火或助火燥血,均与病情不利。所以不宜食用。

7、动物蛋白质

高血压病患者应限制或禁用动物蛋白(如动物肝脏、蛋类)的摄入,因蛋白质代谢产生的有害物质,可引起血压波动。平常饮食可选用高生物价优质蛋白,如鱼肉、牛奶等。某些蛋白(如氨基乙黄酸、酪氨酸等)有降压作用。

8、多盐食物

食盐的主要成分是氯化钠,钠溜留可引起细胞外液增加,心排出量增多,血压上升。因此,高血压患者应限制盐量的摄入。

9、浓茶

高血压病患者忌饮浓茶,尤其是忌饮浓烈红茶。因为红茶中所含的茶碱最高,可以引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适,从而使血压上升。而饮清淡绿茶则有利于高血压病的治疗。

10、辛辣食物

辛辣和精细食物可使大便干燥难排,易导致大便秘结,患者排便时,会使腹压升高,血压骤升,诱发脑出血,所以高血压患者禁用辛辣和精细食物。

蚕豆病宝宝用药注意事项

濉溪县医院儿一科

科室经常会收治这样的患儿：患儿家人白天给宝宝喂食蚕豆，没想到，夜里孩子开始身体不适，次日起床，尿不湿都被染红了，虚弱的样子把全家人吓坏了。经查，孩子患的是“蚕豆病”。

什么是蚕豆病呢？

蚕豆病是葡萄糖-6-磷酸脱氢酶（G6PD）缺乏症的俗称。因一些病人服用蚕豆后发病，因此民间都叫它蚕豆病了。其实是由于G6PD基因突变，导致该酶活性降低，红细胞不能抵抗氧化损伤而遭受破坏，引起溶血性贫血。

蚕豆病平时不发病，也没有症状。多数病人是因为吃了蚕豆等食物、或服用一些氧化性强的药物、感染等因素诱发的，可以表现为血尿、黄疸、贫血等，如果没有及时处理，就可能引起肝、肾、心功能的衰竭，甚至死亡。

蚕豆病最关键的是预防！！！！

那么有蚕豆病的病人，不能吃哪些药物呢？由于蚕豆病的患者70%是3岁以下的宝宝，成人比较少，下面就讲讲宝宝常用的药物中，哪些是蚕豆病宝宝绝对不能碰的呢？

蚕豆病宝宝避免接触的药物清单

分类	药物列表
抗生素	硝基呋喃类（呋喃妥因、呋喃西林）、磺胺类（复方磺胺甲噁唑、磺胺嘧啶）、氯霉素
解热镇痛药	阿司匹林、对乙酰氨基酚、氨基比林、安乃近
维生素	维生素 C、维生素 K
抗组胺药	苯海拉明
止痛药	塞来西布
心血管药	多巴胺（左旋多巴、卡比多巴）、普鲁卡因胺、奎尼丁
其他	萘（卫生球）、砷、对氨基苯甲酸（防腐剂）

腹股沟疝

县医院普外一科

一、发病时表现

- 1、腹股沟疝的症状与疝囊大小、病程长短、内容物性质均有关系。患者在久站、咳嗽或用力时腹股沟区有块状物突出,平卧后能回纳,当肿块突出时患者下腹坠胀或略有隐痛,回纳后症状即消失。
- 2、如有嵌顿性疝时腹股沟部有块状物突出而不能还纳,下腹部疼痛进行性加剧,伴恶心、呕吐、停止排便排气等肠梗阻症状。如腹痛明显,肿块表面发红、热感、腹胀。下腹有压痛,甚至出现肠型,伴精神萎靡、脱水、发热,提示嵌顿的脏器已坏死。

二、治疗的方法

- 1、疝囊高位结扎术适用于儿童疝囊较小,腹壁肌肉发育良好者,手术时显露疝囊然后游离至囊颈,强调高位结扎。
- 2、疝修补术是在疝囊高位结扎的基础上再加修补腹股沟区缺损的手术,是治疗腹股沟疝常用方法。
- 3、疝形成术适用于巨大疝,将同侧腹直肌前鞘切开成瓣状向外下方翻转或用自体游离的筋膜移植到腹股沟管后壁,以填补缺损。

三、手术后一般情况

1、饮食

- (1)一般术后 6~12 小时即可进食流质或软质,第二天可进普食。(2)手术患者在恢复期需要足够的糖类食物,每天摄入糖类约 350~450 克。

(3) 恢复起到重要作用, 缺乏则使伤口愈合迟缓。所以每天要有足够的蛋白质(240 克), 能促使机体早日康复, 如瘦猪肉, 鱼类, 鸡, 蛋, 牛乳等。

4) 脂肪类较糖类难以消化吸收, 但手术后需要一定量的脂溶性维生素, 而脂溶性维生素 A, D, E, K 等需随脂肪一起才能吸收, 并且适量的脂肪可改善食物的口味, 故食物中含有一定量的脂肪有利健康。

(5) 维生素对创伤手术及手术后伤口愈合有重要的作用, 术后应多吃含维生素多的食物如新鲜水果, 蔬菜(绿叶)。

(6) 忌刺激性嗜好品, 特别是烟。疝手术后要特别注意避免咳嗽等引起腹压增高的因素。

2、活动

(1) 术后回病房不宜过早采用半卧位, 以免增加腹压而影响手术修补部位的愈合。术后第二天可取半卧位, 但膝关节应屈曲, 膝下垫一软枕以松弛腹肌, 减少张力。

(2) 下床活动时间一般以术后一周左右为宜, 根据患者具体情况可适当提前或推后。卧床期间应协助患者做些活动, 以预防肺部并发症。

(3) 术后第三周可恢复一般工作, 3 个月内避免重体力劳动, 特别是需屏气的工作, 因这会导致腹压增高而使疝复发。

3、复查时间及指征手术后一般无须复查, 但如果出现疝复发或出现术侧睾丸发育不良或缩小等情况, 应及时到医院检查。

四、注意事项

1、手术前应戒烟, 注意保暖, 以防受凉而引起咳嗽; 保持大便通畅, 若

有便秘应使用通便药。

2、为减轻术后阴囊肿胀,可用提睾带或配字带(或用毛巾等物做力支持物)脱起阴囊,。小沙袋轻压切口上面,可避免渗血的发生。

3、注意定时排尿或导尿而避免尿潴留。

4、在咳嗽和深呼吸时,要用手压住伤口,因其可避免一时性增高腹压而造成修补术的失败,必要时可用镇咳剂。

孕中晚期阴道流血

濉溪县医院妇产二科

怀孕以后最常见的,经常让人提心吊胆的症状是阴道出血。早孕期的阴道出血的主要原因是流产或宫外孕,到了孕中晚期,出血的原因又会不一样。

◆ 出血来自何处?

出现孕中晚期出血,不要老想着打针吃药,首先要搞清楚出血的部位和原因。

出血可能来自于阴道、宫颈和宫腔,主要原因有阴道或宫颈的炎症,宫颈息肉或宫颈癌,来自宫腔的出血可能是前置胎盘,胎盘早剥或早产。

◆ 需要做什么检查?

孕中晚期阴道出血时查孕酮和 hCG 没什么意义,最主要的是要做

阴道检查和超声检查来明确出血的部位、原因和程度。阴道检查和超声检查是很必要的，不会增加流产和早产的风险，所以不要拒绝这些必要的检查。

◆ 出血多少需要去医院？

出血的程度可以是点滴出血，也可以是流血，少量的点滴出血或者是少量的血性分泌物通常问题不大，如果是像来月经一样或者是更多的出血量，就需要去医院看急诊了。

另外出血的颜色也有讲究，如果是粉红色或者是褐色的，多数是陈旧性的出血，一般情况下问题不大。如果是鲜红颜色，基本上是正在进行的出血，需要引起重视。

对于孕中晚期出血来讲，多数是虚惊一场，通常没有什么大问题，有时需要去医院跑一趟。

对于孕期出血，一般不建议电话咨询，哪怕是你比较熟悉的妇产科医生，因为不进行检查的话，你无法知道出血的部位、原因和程度，而且产科的特点是随时随地会发生变化，前面是好的，一会就可能出现很大的变化。

◆ 如何处理？

明显的炎症需要有针对性的治疗。除非是出血多，否则宫颈息肉不建议在孕期处理。怀疑胎盘早剥和早产的话，要紧急入院，及时处理。如果是出血量不多的低置胎盘，通常不需要特殊处理。

需要卧床休息吗？不需要！

卧床休息不会改善临床结局，长时间的卧床休息反而会增加很多

可能的并发症。

你让身强力壮的男生躺在床上三天不动，也会浑身的不舒服，更不要说心情焦虑，有阴道流血的孕妇了。

◆ 如果是胎盘低置，有什么方法可以让胎盘长上去吗？

有时准妈妈会问我这个问题，还会很认真的说在网上查到很多的文章，说每天坚持趴在床上屁股翘起来（类似胸膝卧位）一段时间，可以很有效的帮助胎盘长上去。还说她的同学，她二姨家的媳妇就是这么做的，效果很好。

这又是一个没有任何依据，比较荒唐的做法。
胎盘位置低，大多数是会自己长上去的，和你屁股翘不翘没有半毛钱的关系。

本健康宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。