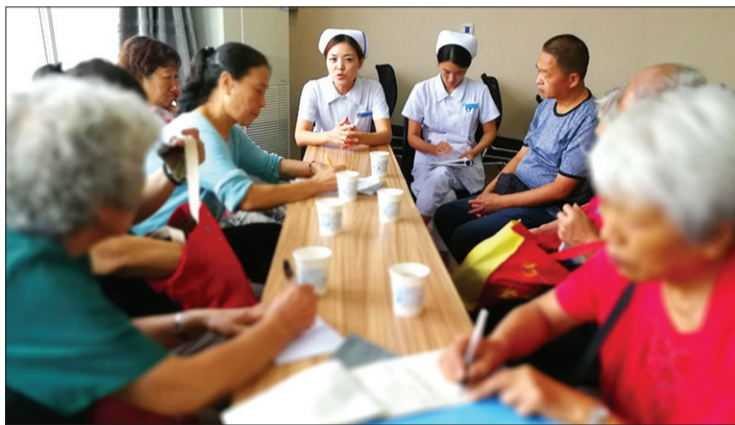


每天打针吃药血糖还是会波动,大米粥比米饭含糖量高—— 来听“坐诊”护士的贴心解答

□记者 崔宏远 通讯员 王小燕 文/图



活动现场

护士也和医生一样“坐诊”了。这不,洛报《健康周刊》糖友圈和市第三人民医院(原铁路医院),共同为糖友增设了糖尿病护理专科门诊服务。

医生坐诊看病,护士“坐诊”干啥?别着急,一起来看看该护理专科门诊的第一次活动吧,在这里,糖友享受的可是贴心的血糖管理服务。

护理糖友 护士更专业

糖友先来看看这些问题你有没有:

每天为饮食发愁,对吃什么、每餐怎么合理搭配迷迷糊糊;不知道怎么制订适合自己的运动计划;长期注射胰岛素,皮下有硬结,甚至出现皮肤感染、破溃等情况;不规范监测血糖,导致血糖长期居高不下,引发多种并发症……

没错,这些糖友常遇见的问题都属于护理问题,而在护理方面,护士比医生更专业。

杨晶介绍,护理服务是一种医疗服务,糖尿病护理专科门诊把护理服务进一步延伸,充分满足糖友需求。

糖友必须掌握药效和服药时间

“即使每天坚持打针吃药,血糖还是会有波动,咋回事?”

针对现场糖友问得最多的问题,杨晶和张宝津解释,这是糖友没有掌握药效和不注意服药时间造成的。吃药和注射胰岛素要严格按照规定时间进行。

在平时常用的降糖药中,磺脲类

降糖药要在饭前30分钟服用;非磺脲类胰岛素促进剂,要在饭前5分钟至20分钟服用,若在餐前半小时内或餐后服用可能引起低血糖;双胍类降糖药要在饭后服用,对胃肠道有刺激,宜在饭后服,以减少不适感。

胰岛素注射“针”重要

注射胰岛素可是个技术活,必须掌握相关方法才行。

“注射前,要选对注射装置并找准部位。”杨晶说,一般推荐糖尿病患者使用胰岛素注射笔,也可以选择无针注射器,患者容易掌握。

胰岛素有长效、中效、短效、速效之分,最合理的使用方法是三餐前打短效的,睡前加打一次中效的。在注射位置上,短效的首选腹部,中效的首选大腿或臀部。

常见的胰岛素错误注射方法有药液忘了摇晃、注射位置不当等。糖友在胰岛素注射过程中,针头最好一针一换,在实际使用过程中,可1天至3天更换一次。

指导专家:

杨晶 市第三人民医院(原铁路医院)内分泌、肾内科护士长

张宝津 市第三人民医院(原铁路医院)糖尿病护理专科门诊护士

常问·速答

问:胰岛素用起来太麻烦,能不能光靠服药解决问题?

答:不行。是不是要用胰岛素,这完全取决于糖友的具体病情,包括有无慢性并发症、是否出现口服降糖药无效等。因此,对于糖友,专家建议根据具体的检测结果和医嘱合理使用胰岛素,至于以后能否换用口服降糖药以及什么时间换用、换用什么样的药,应当及时和自己的主治医生沟通,根据病情来决定。

问:米和面,糖友吃哪一种能更好地控制血糖?

答:米和面是我们常见的主食,转化成的糖分也相近,大米粥比米饭含糖量高,面汤比面条含糖量高。糖友在饮食上要坚持定时、定量、定餐次原则,并进行合理搭配。



天天饮食

杏仁粥

食材:杏仁(去皮)20个左右,大米50克。

做法:粥快好时加入杏仁继续煮至粥好,然后加少许白糖或食盐。

功效:具有止咳定喘、祛痰润燥、养心安神的功效。

(振华 小燕)

急救知识

喝多了 赶紧喝水催吐

过节时,喝酒能调节气氛,但人也容易喝多喝醉。

快急救:多休息→多喝水(催吐)→早就医

■小贴士:可别贪杯哦,成年男性日饮白酒一般不要超过二两,红酒最好也不超过二两。不同的酒不宜混着喝,否则容易引起醉酒。

(崔宏远)

●糖友圈


●圈主:

资深记者 崔宏远



圈主二维码

13693830143



“送子”送福送健康 有家有爱有欢笑

国际生殖力保护中心主任阮祥燕10月6日免费坐诊



北京阮祥燕教授首次到洛阳协和医院爱心助孕现场

10月6日,北京妇产医院内分泌科主任、医学博士后、博士研究生导师阮祥燕教授将领衔启动“京·郑·洛不孕不育专家爱心助孕行动”,在洛阳协和医院免费坐诊。

阮祥燕教授是国际生殖力保护中心负责人,擅长各种生殖内分泌疾病及不孕不育疑难病症的诊治,在国际妇科内分泌领域具有较强影响力。

爱心助孕 让家家都有孩子的欢笑

洛阳协和医院妇产科学科带头人

姚瑞萍介绍:“本次爱心活动自启动以来,共有200多对不孕不育夫妇在洛阳协和医院享受了免北京专家挂号费、诊断费福利和洛阳协和不孕不育研究所提供的最高3000元的不孕不育基金援助,实现了爱心活动的目标——‘有家就有孩子的欢笑’。本次阮祥燕教授将为20名不孕不育患者免费诊断。”

“疑难不孕不育症患者,比如内分泌性因素造成的不孕不育,患者求医历尽艰辛却久治不愈,阮祥燕教授在治疗疑难不孕不育症方面具有丰富的临床

经验,必将为他们带来‘好孕’。”素有“送子观音”之称的洛阳协和不孕不育研究所所长、洛阳协和医院首席中医助孕专家刘敬平说。

抢到专家号 与欢笑做伴

仅有20个免费诊断名额,读者朋友,请你珍惜这次难得的机会,尽快到洛阳协和医院,为自己或身边的亲人抢到阮祥燕教授的免费会诊号,让我们在不久后共同倾听婴儿美妙的啼哭声!

(高良)