

# I型糖尿病患者离不开科学护理

儿童的健康成长离不开家庭。因为儿童的行为和饮食习惯存在不可预知性，所以儿童糖尿病的治疗极大程度需要依靠家庭护理。在家庭护理中，营养平衡、心理疏导和正确用药是三个最重要的部分。科学的家庭护理不仅能够帮助患儿控制病程，而且还能够让患儿拥有和普通儿童一样的快乐童年。

八月初的一个早晨，一群活泼的孩子来到上海新天地附近的陶艺谷。在这里，他们拉坯、绘制彩陶，忙得不亦乐乎。看着这些快乐的孩子，周围的人不会意识到他们是I型糖尿病患者。

I型糖尿病又被称作胰岛素依赖型糖尿病，多发生在儿童和青少年，发病机制未明。病因是体内胰岛素不足，必须用胰岛素治疗才能达到治疗效果，否则将危及生命。孩子患糖尿病很容易被家长忽视，就诊时血糖已经非常高，病情都比较严重。儿童I型糖尿病的主要症状是“三多一少”，也就是多饮、多尿、多食和体重减轻，所以家长平时一定要留心，孩子不明原因消瘦，或者突然出现夜尿增多或尿床，需及时到医院检查。

## 营养平衡

**要点:**避免饮食控制过度造成营养不良  
上海儿童医学中心营养师冯一指出，I型糖尿病儿童家庭护理中家庭饮食及营养搭配要平衡，也就是在控制患儿摄入饮食合理热量的同时，又要保证孩子正常生长发育所需的营养。这是糖尿病成功治疗的基础。冯一营养师还介绍道，患儿的生长速度可作为糖尿病代谢障碍得到控制的一个指标，家长应该根据患儿的年龄定期测体重与身高。在日常饮食护理中，需遵医嘱低糖饮食或按营养师要求提供，营养需要量与相同年龄、性别、体重及活动量的健康儿相似，一般情况下应包括50%的碳水化合物、20%的蛋白质和30%的脂肪。正餐应包



括主食、高蛋白食物、蔬菜、油脂和盐，而不是一味控制饮食的总热量。可根据患儿年龄性别、身高体重、活动强度、病情和平时饮食习惯制定每日总热量，再有计划地分配三餐热量和食物成分，每餐应基本固定，并按时进餐。此外，每当游戏运动多时可以少量加餐或减少胰岛素用量。总之，饮食控制以能保持正常体重，减少血糖波动，维持血脂正常为原则。

## 心理疏导

**要点:**脾气变“坏”不可怕  
上海儿童医学中心内分泌科主任医师黄晓东指出，糖尿病患者每天多次注射胰岛素，不仅肉体痛苦，而且还失去饮食的自由。无限期的治疗以及繁琐的检测和随访，都会让孩子脾气变“坏”，产生心理障碍，因此患儿的心理疏导也不可忽视。家长要加强自身和患儿的心理建设，经常鼓励和陪伴患儿，倾听其感受，了解其需求，增加家庭活动、亲子游戏、体育运动的机会等，以减少患儿的抑郁、自卑倾向；要多多参加患者小组活动，如夏令营，获得同伴效应的正面作用。家长要做好与老师的沟通，为孩子营造友好宽松安全的学习环境；对年长的孩子要发挥其自主性，鼓励参与治疗过程，帮助孩子度过青春“风暴期”。只要采取正

确、积极的方式应对，在药物治疗的同时进行心理疏导就可起到事半功倍的效果。

## 正确用药

**要点:**目前大多需要终身注射胰岛素  
I型糖尿病患者由于胰岛功能绝大部分被损伤，胰岛素注射是治疗中的重要一环。由于儿童的自控能力以及认知水平不如成人，在使用胰岛素治疗过程中，打多了血糖会降低，打少了血糖会升高，不打或漏打会引发酮症酸中毒。因此，正确使用胰岛素是糖尿病患者家庭护理中的重要一环，需要在使用胰岛素治疗过程中有家长进行监督管理，做到规范注射，这既包括要在专业医生指导下按时按量注射，也包括要选择适合儿童安全的注射装置。  
黄晓东主任医师指出，胰岛素注射到皮下组织才能保证稳定地发挥作用，如果针头过长容易导致肌肉注射，加快胰岛素吸收，影响胰岛素作用的发挥，进而造成低血糖。目前市场上广泛使用的4毫米或5毫米超细超短型的针头，可以轻松穿过表皮、真皮层，进入到皮下组织，减少肌肉注射和低血糖的风险。在大多数儿童和青少年中，使用4毫米针头可以不捏皮，90度垂直进针。但有些可能仍需捏皮注射，尤其是较为消瘦的孩子。  
乔阅

## 糖尿病患者膳食平衡照样做「吃货」

饮食控制是糖尿病治疗的重要环节。在家庭饮食护理及营养搭配中，要注意平衡膳食，控制好摄入的合理热量，糖尿病患者照样能做“吃货”。

**关于甜食** 糖尿病人应避免纯碳水化合物类食物如淀粉、果糖、蔗糖等的过量摄入。糖尿病患者可以选择蔗糖作为甜味剂，但应将其所提供的热量纳入全天摄入量之内进行计算，且总量不应超过25克。建议患者使用低血糖生成指数(GI)的糖醇。

**关于粗粮** 作为主食，粗、细粮的含糖量差不多，大约75%（面粉是75%、大米是74%、小米是74%、玉米是76%），而提倡糖尿病患者吃粗粮是因为粗粮含膳食纤维丰富，而膳食纤维可抑制肠道葡萄糖的吸收。因此，摄入同等量的粗粮和细粮，餐后转化为血糖的程度是有差异的。用粗粮代替部分细粮是可取的。但吃太多含膳食纤维的粗粮，可能增加胃肠道负担，影响其他营养素吸收，长此以往将可能发生营养不良。故选择主食应注意粗细搭配。

**关于坚果** 坚果分两类，一类是高脂肪、高蛋白，很少碳水化合物的坚果，如花生、瓜子、腰果、松子、核桃、开心果等；另一类是高碳水化合物、低蛋白，很少脂肪的坚果，如板栗、莲子、白果等。因此坚果要限量吃。一般每周吃50克坚果是适宜的。50克坚果(以可食部计)相当于中等大小的花生仁66粒，大杏仁37粒，开心果76粒，葵花子5把(成年女性手掌)，西瓜子5把。2克坚果含脂肪大致相当于1克食用油，如果吃坚果，就要相应减少烹调油。

**关于主食** 主食主要提供碳水化合物，是总热量摄入的重要组成部分，也是大脑能量最主要的来源，应占总能量的50%-60%。因此糖尿病饮食应是平衡膳食，各种营养素之间需保持一定的比例。

**关于水果** 水果含多种维生素及微量元素，其价值不能被蔬菜全部代替。水果中的糖类主要以果糖为主，而果糖的血糖生成指数(GI)较低。因此，可选择含糖少、低GI的水果，如苹果、梨、桃、柚子等。建议水果不宜与正餐一起食用或餐后立即吃水果，宜在两正餐之间或睡前1小时吃。  
栢豫

## 熬夜伤肝 睡眠护肝

随着生活节奏的不断加快，一些看似“高端大气上档次”的时髦病层出不穷，如“拖延症”“晚睡症”，熬夜则成为很多人的家常便饭，自己在不知不觉中成了肝病的下一个目标。中医认为，养肝的最佳时间是晚上11时至凌晨3时。好睡眠是护肝良药。

睡眠不足，肝病患者代谢功能受影响，全身所需的营养不够用，良好的睡眠可以减少营养消耗，有利于肝病康复。国内有一项研究结果显示，每晚睡眠不足4小时者，他的免疫系统功能要下降50%，42名乙肝病毒携带者凌晨不睡觉，白天检查这些受试者，发现他们体内的免疫细胞的活动能力减弱31%，当这些志愿者获得充足的睡眠，他们的免疫力完全恢复。

夜间活动之后，隔天需要补足睡眠。通过多喝水补充体液，促进各消化腺和胆汁的分泌，减少代谢产物和毒素对肝脏的影响。多吃含B族维生素的食物，如谷物类、动物肝脏、豆类、新鲜蔬菜等，适当补充维生素C、E等，有利于调节机体免疫力，抵御外界致病因素的入侵。此外，熬夜时对眼睛消耗很大，也应多补充维生素A、胡萝卜素等。“肝开窍于目”，眼睛不仅是心灵的窗户，更是肝脏疾病的镜子。

值得注意的是，熬夜时总有几个时刻会感觉很困很累，困了累了就赶紧睡觉休息。谨记熬得起“夜”，却熬不起“健康”。  
章苒



高温天助推各大医院门诊急症节节攀升。那些原本在夏季很少发作的病症，随着人们长时间逗留在空调环境中，也出现了高发，譬如鼻窦炎(即鼻旁窦炎，其中上颌窦炎最常见)。

要想防治鼻窦炎先要了解病因。首先，长时间感受风寒就极易导致鼻窦炎发作。尤其是既往有鼻炎病史者，更易诱发鼻窦炎。而感受风寒后常常继发病毒、细菌感染。此外，尘螨等过敏因素易引起过敏性鼻炎。鼻部的其

## 空调“吹”出来的鼻窦炎高发

他疾病如鼻中隔偏曲、中鼻甲肥大等也可致鼻窦炎的发生。对于儿童来说，反复扁桃腺炎、腺样体炎是小儿鼻窦炎最常见的病因。

鼻塞、流涕、头痛、嗅觉障碍，是鼻窦炎主要表现。人们通常错把鼻窦炎当感冒处理，自己不重视，也不上医院就诊，凭经验自行买药，效果往往非常不好。其实，长时间鼻塞、流涕会影响工作效率、学习效率，引起记忆力减退等，因此，如出现以上症状，就必须重视，不可耽误诊断与治疗。鼻窦炎诊治不及时可能导致一系列并发症，如中耳炎、慢性咽喉炎等。

诊断鼻窦炎并不困难。一般医生会对患者进行鼻塞、流涕、头痛等病史询问。门诊常常需行鼻镜检查，必要时作微创鼻内镜检查，甚至鼻窦CT扫描，以确定鼻窦炎累及范围。

治疗鼻窦炎的方法很多，主要包括：①全身治疗：急性期，在医生指导下足量抗生素抗感染治疗。慢性期可用小剂量长程大环内酯类抗生素，至少12周。②中医中药治疗。③必要时手术引流：包括鼻内镜微创手术、鼻中隔弯曲矫正术、下鼻甲射频消融。反复发作的儿童扁桃腺炎、腺样体炎可考虑手术切除。

治疗只是一方面，更重要的是应注重鼻窦炎的预防。夏季避免长时间吹风扇、空调，室内不宜温度过低。有鼻窦炎病史人群尽量避免空调房间长时间短裤、短袖，以免风寒入侵。室内经常通风，保持空气清新。戒烟酒。适当锻炼，增强身体抵抗力。

张家雄(同济大学附属第十人民医院耳鼻喉科主任医师) 本版图片 TP

## 纠正诱发颈椎病的“坏”习惯

通过临床观察和调查，我们发现，有许多颈椎病人往往具有一些不卫生的学习、工作和生活习惯，这些正是造成颈椎病的诱因。现罗列如下，以示劝诫：

- 长时间连续地低头阅读、写字、打电脑(多见于白领)、玩游戏机、看手机。
- 长时间连续地固定于低头位，或左右旋转颈椎兼低头位工作，如超市收银员。
- 坐、站、走时的弯腰曲背(驼背)体位。
- 穿着衣服袒胸露背。空调、风扇从头顶

上、身背后劲吹。颈背部夏天喜欢搭一块冷湿的毛巾以降湿。

- 睡高枕，睡软床，睡躺椅。睡眠俯卧位，或半侧卧半俯位，或睡眠侧卧位且弯腰怀抱物体。
- 长时间靠靠半躺在床上看手机、看电视或看书。
- 嗜好食用冷饮。
- 多愁善感，对悲伤、忧愁、焦虑的刺激难以忘怀。

以上种种习惯虽然是无意识的，但是长时间的行为可以潜移默化地造成颈椎生物力学失衡态；颈椎软组织的微损伤；颈项部感受着风寒湿邪的致病外因；迫使颈椎老化，表现为颈椎骨质增生、椎间隙狭窄与颈项部软组织(肌肉、韧带、纤维环等)的僵硬痉挛，从而构成颈椎病的一系列重要外因。

因此，上述这些不卫生的习惯，当在纠正之列。我们应当用卫生的学习、工作和生活习惯来规范日常行为，“无病防病”的意义即在于此。  
闵照敬(复旦大学附属华东医院市府门诊部骨伤科)