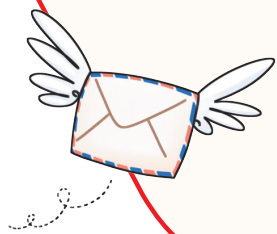




科普促健康 携手向未来

# 这份健康“红包”请您查收



一袭白衣，护佑生命，一颗仁心，日夜坚守。即使是在自己的节日，市中心医院的白衣天使们也时刻不忘职责使命，精心组织了一系

列科普宣讲活动，以视频、图文的形式将医院“搬”到百姓身边，希望将专业、晦涩的内容生动化、活泼化，精准“投喂”给每一名有需要的

个体，在更大范围传播健康生活方式，提高全民健康科学素养。

晚报将其转录成文，这份特殊的健康“红包”请您查收。

## 得了糖尿病，该如何吃饭？

### 糖尿病手掌饮食法

1. 拳头量——碳水化合物：可以选用相当于自己两个拳头大小的淀粉类食物，如馒头、花卷、米饭等，就可以满足一天碳水化合物的需求量了。水果一天需要量，则相当于1个拳头大小。

2. 掌心量——蛋白质：50克的蛋白质，相当于掌心大小、约为小指厚的一块。每天吃50克~100克的蛋白质，即可满足一天需求。

3. 两手抓量——蔬菜：两只手能够抓住的菜量(1把)，相当于500克的量，每天进食500克~1000克蔬菜可满足需要。当然，这些蔬菜都是低碳水化合物蔬菜，如绿豆、豆芽、卷心菜等。

4. 拇指尖量——脂肪：要限制脂肪(黄油)的摄入，每天仅取拇指的尖端(第一节)就足够。

### 饮食营养餐盘分四大类

“四格配餐法”就是把一个餐盘或模拟餐盘划分成4个格子，每一个格子分别装上不同的食物，从而实现营养搭配。

对于糖友来说，主要比例可按照如下分布。蔬果类：体积大约占饮食餐盘的1/2；蛋白质类可以改善患者的营养状况，体积大约占饮食餐盘的1/4；油脂类：油脂类能量很高，较少量摄入就可以使能量超标，因此须限制超量摄入；谷薯类：包括粗粮和细粮，面条、馒头、玉米面和米饭等食品中添加复合碳水化合物，是身体能量的重要来源，体积大约占饮食餐盘的1/4。

### 每天调味料和水的摄入量

1. 食盐摄入量，限制在每天5克以内。

2. 限制摄入含盐量高的食物，例如味精、酱油、加工食品、调味酱等。适用的烹饪方法为蒸、煮、炖和拌。糖尿病人烹调用植物油，少吃煎、炸食物。

供稿：内分泌科护理单元



在试管婴儿促排卵的阶段中，医生会告诉患者：“您的卵泡已经发育成熟，可以打‘夜针’了。‘夜针’后就要准备取卵和胚胎移植。”“夜针”又叫破卵针。“试管婴儿”治疗过程中，在促性腺激素的作用下，卵泡逐渐长大，卵泡长到一定阶段，生殖专科医师会根据测卵泡的大小和数目、血液中性激素的水平、考虑在一个合适的时机给患者注射一种特殊药物促进卵母细胞最终成熟，这也是“试管婴儿”促排卵过程中最后、最关键的一步。之所以选择

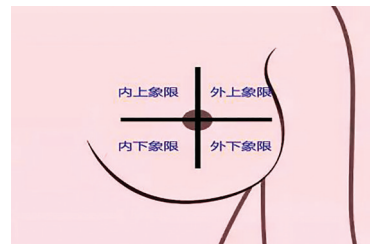
## 乳房自检 呵护健康

对于月经正常的女性，乳房自检的最佳时间是月经结束以后的3天~7天，自检范围包括乳头、乳晕、乳房、腋窝、锁骨上区。其中，乳房的外上方是乳腺癌的高发区域。自检方法如下：

看一看：站在镜子面前，脱去上衣充分暴露上半身，双手叉腰，依次观察左右乳房大小、形状是否一致；乳房表面的皮肤是否有破损、是否有橘皮样改变、乳头是否有凹陷。

摸一摸：四指并拢，用右手的指腹去摸左侧的乳房(反之亦然)，依次是外上象限、外下象限、内下象限、内上象限，以画圈的方式有规律地进行触摸。如果一旦被卡住，就表示可能有乳腺肿块。注意，不要用力捏或大把抓乳房，这样可能会将一些正常的腺体误以为是肿块。最后，举起手来，用手去摸我们的腋窝，看有没有腋窝肿物或者淋巴结肿大。

捏一捏：用拇指和食指挤捏乳



头的根部，看有没有溢血和溢液。需要注意的是，一旦发现异常情况，也不要过于害怕，可通过正规医院的专业乳腺医生进行详细检查。

供稿：乳腺科护理单元

## 轻轻松松做放疗 皮肤保护有好招

放射治疗是恶性肿瘤治疗的重要方式之一，在放疗过程中，照射野皮肤会出现放疗反应，其程度与放射源种类、照射剂量、照射野的面积及部位等因素有关。如照护不当，可人为加重皮肤反应。今天就谈谈如何能做得更好。

1. 充分暴露照射野皮肤，避免机械性刺激。建议穿柔软宽松、吸湿性强的纯棉内衣。颈部有照射野，可以穿衣领柔软的衣服或低领

开衫，以减少刺激便于穿脱。

2. 照射野区域皮肤，可用温水软毛巾温和地蘸洗，禁用碱性肥皂搓洗；不可涂酒精、碘酒、药膏，以及对皮肤有刺激性的药物；局部禁贴胶布，禁用冰袋和暖具。

3. 头部放疗者剃毛发宜用电动剃须刀，以防损伤皮肤造成感染。

4. 保持照射野皮肤的清洁干燥，特别是多汗区皮肤如腋窝、腹

股沟、外阴等处。

5. 外出时，防止暴晒及风吹雨淋。

**名词解释：**照射野，放疗相关的词语，放疗机发出射线，通过皮肤到达患者病变部位，通过模拟机(或CT定位机)在人体表划定一个范围，身体前后左右各个方向均可以，这个划定的区域，在治疗时用，通常叫作照射野。

供稿：放射治疗科护理单元

## 预防骨质疏松 怎能一“钙”而论

女性健康话题中，有一个是不容忽视的痛点，那就是骨质疏松。随着年龄的增长，妇女在绝经之后，其卵巢的功能退化，雌激素水平低下，甲状旁腺激素、降钙素降低，生长激素减少，合成的蛋白质也随之减少，从而不能合成足够的骨质，导致骨质疏松的发生。骨质流失是一个悄然发生的过程，刚开始并没有明显症状，但随着骨质疏松的加重，会出现腰背疼痛、四肢酸痛、乏力、驼背、变矮等，并容易发生骨折，其中以髋骨、股骨近端、脊柱、腕骨骨折常见，所以骨质疏松又被称为“隐形的杀手”。

为了预防骨质疏松，可以采取以下措施：

1. 足够的钙质和维生素D摄入。青年推荐每日钙摄入量

800mg(元素钙)，50岁以上中老年人、妊娠中晚期及哺乳期人群推荐每日摄入1000mg~1200mg。推荐先通过调整饮食摄入钙，再进行额外的钙剂补充。无胃病者，可服无机钙，如碳酸钙等，需要饭后服；胃病者，可服有机钙，如乳酸钙、枸橼酸钙等，餐中、餐后服用。为维持骨健康，建议血清25羟基维生素D水平保持在30ng/mL以上。若缺乏，通过晒太阳或口服维生素D制剂补充。可于每日中午前后晒太阳15分钟~30分钟，露出面积较大皮肤(如四肢、面部)，有助于维生素D自然合成，但需留意避开强烈阳光照射，以免灼伤皮肤。同时，注意增加富含钙和维生素D食物摄入，包括鱼油、三文鱼、蛋黄等。

2. 适当的体育锻炼。有氧运

动：例如快走或慢跑，每次30分钟~45分钟，每周至少3次~4次，能增强心肺功能，同时有助于骨骼健康。力量训练：使用哑铃或弹力带的简易力量训练，每周两三次，每次30分钟。重点锻炼大肌群，如腿部、背部和腹部。平衡与柔韧性训练：太极、瑜伽；每周至少两三次，每次30分钟~60分钟，有助于提高平衡能力，减少跌倒风险。

3. 生活方式的调整。均衡的膳食、戒烟减酒、少喝咖啡和碳酸饮料、保持健康体重、定期进行骨密度检测。需要注意，一旦确诊骨质疏松症，一定要在专业医生指导下，按疗程规范、合理使用抑制骨吸收或促进骨形成的药物，避免骨折等并发症的悲剧！

供稿：内分泌科护理单元

## 神秘的“夜针”

在晚上打“夜针”，而不是上午或下午，是为确保能在上午进行取卵手术，不影响精卵结合、胚胎培养等步骤。“夜针”注射后36小时~37小时，卵子会迎来最终的成熟，而后进行取卵手术。将取卵时间往前推36小时~37小时，刚好就是晚上的时间。

打“夜针”的具体时间，是医生根据患者卵泡情况、激素水平等决定的，



一般来说是在晚上7时。如果注射时间过早，卵母细胞不成熟比例较高；注射时间过晚，卵母细胞可能已经过熟或提前发生排卵，也增加了孕酮升高

和卵巢过度刺激综合征的风险。

常用的“夜针”药物，包括绒促性素、曲普瑞林、艾泽。注射“夜针”须携带病例和所配给的药物。注意事项有：1. 按时、按剂量注射。2. “夜针”注射药物要按照说明书上的方法正确保存。3. 若错过注射时间，应尽快与主管医师取得联系，及时采取补救措施。4. 注射“夜针”后，翻身、活动动作要缓慢，幅度尽量小，避免发生卵巢的扭转。

供稿：生殖医学科护理单元