

我们要怎么做才能预防高血糖

孙前进

众所周知,血液中葡萄糖的浓度通常被称为血糖,空腹血糖正常值在6.1毫摩尔/升以下,餐后两小时血糖正常值在7.8毫摩尔/升以下,如果高于这一范围,称为高血糖。高血糖本身并不可怕,因为人体能够通过大调节系统确保血糖保持平衡,短期血糖高对人体不会产生严重影响,但是长期高血糖将会对人体产生很多危害,严重的还会导致死亡。因此,我们如果平时发现身体出现高血糖,千万不要大意,要及时去排查,进行预防和治疗。对于高血糖患者来说,在平时的生活中要注意控制血糖,避免长期高血糖引起的并发症。

高血糖对身体的危害

危害神经系统

神经系统并不只是接收、输出信息的部位,高血糖患者长期血糖增高会引起神经细胞内的糖醇出现堆积,而慢性高血糖则会增加高血糖对血管和神经系统的损害,并直接导致神经细胞的营养不良和功能障碍性变化,进而引起心脑血管系统病变、周围神经疾病,以及慢性神经病变的出现和进展。

危害代谢系统

高血糖会导致机体产生各种问题,人体内的脂肪及蛋白质也会产生问题。其中由于血糖过高而引起的最普遍的病症就是高渗性昏迷,大量葡萄糖随尿液流失,从而产生高渗透性的利尿效应,如情况严重时会导致大量水分从细胞内向细胞外转化而造成细胞内脱水,经细胞脱水处理后引起大脑机能障碍甚至昏迷。

危害免疫力

如果长期处于高血糖状态下,血液里的葡萄糖虽然浓度很高,但是大部分只能随尿排泄,不能很好地被人体吸收和分解,直接导致了糖原、蛋白质,以及脂肪的缺乏,长时间下去会导致消瘦、乏力,对免疫系统有极大的危害。

如何预防高血糖

多吃杂粮

高血糖患者更适合多吃粗杂粮,代替米、面等主食,如南瓜、燕麦、薏仁等,因为这些食物中富含膳食纤维,还包含多种微量元素,对降低血糖起到了很好的作用,是糖尿病患者理想食品。

少吃糖和甜食

预防高血糖,日常饮食中应定量进餐、少吃多餐,尽量少吃或禁用含糖食物,如糖果、糕点、果酱、甜饮料等。糖尿病患者除了要控制甜食的摄入量外,还要减少高脂、高热量、高胆固醇的食物摄入量,如花生、核桃、芝麻、瓜子,以及动物内脏等,每日烹调油可用植物油代替,尽量不吃或少吃动物油类。

增加活动量或进行更多的运动锻炼

糖尿病患者可以通过锻炼更好地利用葡萄糖,实现控制血糖水平的目的。每天都要有一定量的运动,如每天餐后半小时后步行20分钟,以增加热量的消耗,减轻体重。控制血糖除了饮食之外,还要经过合理的运动锻炼,对于预防高血糖疾病才会起到显著的

功效。

到目前为止,糖尿病一般是可以控制,但还不能彻底治愈。高血糖患者应努力降低血糖,以免并发症发生,要通过积极的手段把血糖控制到达标水平,同时通过长期坚持良好的饮食习惯、生活习惯来控制血糖水平,从不同角度入手预防糖尿病并发症。

(作者供职于济南市第二人民医院)

关于儿童贫血的那些事

袁梦

贫血是指单位容积中红细胞或血红蛋白低于正常水平。贫血的发生可能是由于造血本身机制不好,或者是造血原料不足,或者是血液的消耗过多,还有可能是因为其他一些疾病的影响导致的贫血。最常见的贫血类型就是缺铁性贫血。

如何判断儿童是否发生了贫血

一般贫血患儿的口唇、脸色、指甲下的皮肤会变得比较苍白或者会有类似发黄的表现,皮肤黏膜的颜色变化在口腔黏膜和眼睑结膜非常明显发黄,还有毛发颜色发黄;儿童贫血后造血器官也会有反应,会出现肝、脾、淋巴结肿大,外周血中有核红细胞和幼稚粒细胞;还会出现一些其他的全身反应比如反应迟钝、神经精神异常、易怒、智力和运动发育落后,以及不规则肢体震颤等神经系统疾病,食欲不振、恶心、腹泻、腹胀等消化系统疾病。但是准确的方法是到医院检查血常规,通过医疗手段确定儿童是否贫血,并且还能够及时得到治疗。

如何预防贫血

由于儿童的贫血类型大多是缺铁性贫血,这类贫血主要与饮食营养的关系非常大。在日常生活中注意加强饮食营养均衡,慢慢给孩子添加辅食,增加辅食的量和种类,避免饮食因素造成贫血;适当补充钙、铁、锌等微量元素,特别是补铁非常有利于预防贫血的发生,对于轻度贫血的孩子也有一定的治疗作用。如果已经出现明显的贫血

则需要配合药物进行治疗,防止进一步加重;如果还是不放心的话可以定期去医院体检,便于及早发现、及时治疗。家长也要正确认识儿童贫血,主动学习儿童贫血的相关知识,在小儿发生贫血时也能及时发现以预防贫血的发生。

儿童贫血怎样才能治好

小儿贫血是儿童常见病的疾病,通常情况下儿童贫血需要先确定这个孩子贫血的根本原因,才能进行有效治疗。如果是缺铁性贫血则需要调整饮食、补铁及治疗导致缺铁的原发病;如果是药物溶血性贫血,则需要立即停止接触引起溶血的药物,更换其他药物配合治疗。贫血一般使用铁剂、维生素C、维生素B₁₂或者叶酸、肾上腺皮质激素、环孢素等药物进行治疗,不同的药物所针对的是贫血类型不同。故儿童贫血要及到正规的医院进行诊断,确定贫血的根本原因,在医生指导下结合儿童的年龄、病情严重程度等因素,选择适合孩子的治疗方案。在配合病因治疗时,还需要加强对患儿的护理,预防感染。如果患儿失血过多需要输入红细胞进行及时抢救,对于合并其他疾病的患儿就需要特别注意每次输注量与速度。如果是贫血严重或是遗传因素导致儿童贫血的,还需要进行造血干细胞移植手术或者脾切除手术。

(作者供职于河南省人民医院儿科)

关于帕金森病,你需要知道哪些护理技巧

苏娜娜

帕金森病在临床中又被称为震颤麻痹,是一种易发于中老年人群的一种疾病,该病发生后会对正常的生活和工作产生严重的影响,预期寿命也会明显减少。目前,针对帕金森病的治疗手段主要包括药物、外科手术,这些治疗手段只能延缓疾病进展,保证日常生活的质量,但不能根治疾病。大量研究发现,随着时间的推移,药物治疗效果会越来越差,所以针对帕金森病患者在积极治疗的同时提供优质的

心理护理

对帕金森病患者来说,加强心理对保证其生活质量至关重要。每个帕金森病患者存在不同的心理问题,因此对于不同的心理问题我们要采取不同的心理干预措施。一部分患者患病后整天闷闷不乐对生活失去了信心,这

时需要家属给予充分的家庭关怀,帮助他快速走出阴影;还有一部分患者认为自己得了不治之症,针对一些治疗措施严重缺乏依从性,这时要不断提醒患者通过积极治疗可以显著改善症状,使其获得较高的生活质量,另外还可以告知患者通过积极的治疗才能使自己更好完成自己的愿望,这样能够可以最大程度提升患者的依从性。

饮食护理

由于疾病的限制帕金森病患者

能恢复如初,为了实现这个目的我们做好每一个步骤。现代医学对骨折的治疗分为三个步骤。复位、固定、康复锻炼,复位和固定两个能够使骨折处恢复成原有的样子,而功能的恢复则需要进行康复锻炼,骨折后积极有效地康复锻炼能够促进血液循环,加快肿胀的消除,另外还能够避免肌肉萎缩和关节僵硬,从而最大程度恢复骨折处的功能。

骨折后一味静养不可取

何泉源

骨折后躺着不动说不定就真残了

患者在骨折后,如果长期不动,骨折处的肌肉会萎缩,关节会出现僵硬。所以,患者术后一味静养,其骨折处的骨头不会出现问题,但是功能却有可能不会恢复了。另外,骨折患者长期不动出现血栓的概率还会直线上升,一旦出现血栓,会严重威胁患者的生命健康,轻则造成残疾重则失去生命。

康复锻炼短期难见效

骨折患者的康复锻炼需循序渐进,长期坚持,才会取得最好的效果。很多患者在医院时由医护人员督促会坚持锻炼,但是出院后就很少锻炼甚至完全不练,导致前期的努力全部白费。所以我们在指导患者康复锻炼的同时,要加强健康宣教使患者从自身积极主动地进行康复锻炼。

尽早开始康复

康复锻炼开始的时间越早越

加强锻炼

对于有活动能力的帕金森病患者,在保证安全的情况下要积极进行日常活动,不能一直躺在床上一动不动,在日常活动中可以适当进行一些锻炼,比如散步、打太极拳等。一些失去活动能力的患者,日常照护时要注意对其进行被动活动,尤其注意活动关节和肌肉。另外,要定时给患者翻身,这样可以有效避免压疮。

(作者供职于河南省人民医院神经内科六病区)

好,一般在复位固定(石膏固定或牵引安装完毕)后就逐步开展,才能有最好的效果。康复锻炼要有个性化,根据不同患者情况制定合适的康复锻炼方案,不可急于求成。

在骨折的康复过程中会遇到各种各样的困难,但只要是在医生指导下长期坚持,就会取得理想的效果。

(作者供职于郑州市骨科医院康复医疗科)

小儿用药注意事项你知道多少

张博

儿童在成长的过程中偶尔会出现发热、感冒、咳嗽的症状,这些症状可能会让其有很严重不适的感觉,从而出现哭闹的现象,如果没有及时解决这些症状,就有可能因为轻微的症状导致其他严重疾病。有时候,家长不愿意看到孩子长时间处于“不稳定”的状态,就会给他们吃药缓解症状,但是如果用药方法不对,就会对孩子产生不利影响。所以对儿童用药时,一定要慎重。

哪些用药方法不安全呢

儿童在生长发育的过程中患

用药时需要考虑以下几个点

第一,儿童在婴幼儿时期

的代谢相对旺盛,药物在进入人体之后吸收、代谢、排泄的过程与大人相比速度较快。婴幼儿处于生长发育时期,各系统和功能发育均不成熟,用药不当很容易导致患儿发生不良反应,甚至中毒。儿童的免疫系统发育不完善又处于生长较快的阶段,很容易发生营养紊乱导致的疾病。儿童随着年龄的增长,发育时的营养状况不同,用药时要按体重或体表面积计算剂量以外,还要充分考虑其生理特点。

第二,要根据患儿的病情选择

果的情况下合理选择药物类型,尽量用较少类型的药物进行治疗,能够口服治疗的尽量不使用肌肉注射治疗或输液治疗。

第三,要注意药物的过敏反应,平时生活中就要关注儿童是否对头孢或者其他药物有过敏反应的情况,在就诊治疗时要及时告诉医生,尽量避免使用该类药物,以免产生过敏反应。还要注意药物的禁忌证,有些药物会加重原有病情,所以在用药物前一定要注意先看一下药物的说明书。还确定药物的储存方法,一些药物需要避光、低温等,不要因为储存不当导致药物失去

药效。

第四,现在的药物有液体的,有粉剂袋装的,尤其是袋装的药物一般需要用温水冲服使用,尽量不要用奶冲服,按照说明书使用。

儿童合理用药是非常关键的。因此,患者在生病之后使用药物的时候一定要认识到合理用药的重要性,要建立合理用药的意识,尽可能避免滥用,不合理使用,超量使用药物等多种情况出现,使用药物一定要在儿科医生及专业药师的指导下完成。

(作者供职于河南省人民医院儿科)

规范管理保障日间手术患者安全

张玲玲

日间手术管理中心是什么部门?

河南省人民医院自2016年正式成立日间手术体系,设置日间手术管理中心、日间手术室、日间病房、麻醉门诊、宣教室等部门。河南省人民医院日间手术管理中心设于门诊西楼二层,

为患

日间手术预约基本流程是什么?

为方便患者,河南省人民医院在门诊、检验科、收费处等醒目位置放置日间手术告知书和流程图供患者取阅。门诊医师接诊患者后,开出术前检查和日间病房预约挂号申请,患者持检查申请单及预约挂号申请单

即到日间手术管理中心进行预约登记,然后完成检查,确认手术方式、麻醉方式、手术日期等内容后离院待术。临近手术日之前,日间手术管理中心护士会向患者交代术前注意事项,再次与患者、主刀医师、麻醉医师确定手术,并与日间病房做好交接。

什么手术可在日间开展?

随着日间手术的迅猛发展,日间手术的实施范围已从20世纪初的纯儿外科手术发展至今如今超过50%的外科手术。河南省

日间手术的准入标准

由于日间手术的特殊性,为保障患者的安全,以及日间手术的健康发展,日间手术对患者和医师制定了严格的准入标准。开展日间手术医师应具备良好

的医德和较强的医患沟通能力,具有主治医师以上的职称,具备相应级别手术的操作资质,并熟练相关手术的操作技能。河南省人民医院日间手术准入患者原则上应符合以下条件:拟手术患者80岁以下,生命体征稳定,意识清楚,诊断单一,无严重影响手术进行或术后恢复的严重基础疾病或身体状况(如高血压、睡眠呼吸暂停、糖尿病等),存在轻度或无运动障碍,无护理依赖。

(作者供职于河南省人民医院日间手术管理中心)

妇产科手术麻醉要怎样选择

杨杜标

妇产科手术包括妇科手术和产科手术,基于麻醉角度,妇科手术麻醉与普外手术类似,尤其是全麻手术差别很小。但是产科麻醉就更具难度,这是因为在手术麻醉时需要考虑母体身体状况,需要特别注意一些麻醉方法与药物的适应证与禁忌证。较为理想的产科手术麻醉方法应该是麻醉起效快、镇痛肌松效果确切,并可在最短时间内通过手术解决胎儿宫内窘迫状况,且对母体生理干扰小。本文就对妇产科手术的麻醉特点进行阐述,并就其麻醉药物知识进行科普。

妇科手术麻醉的选择

在妇科手术中,手术部位可涉及子宫、输卵管、卵巢、阴道等,主要是位于女性盆腔和会阴部,手术操作多数需要侵入腹部或者

是深入盆腔与阴道来进行,在手术过程中主要是采用截石位、头低位等一些比较特殊的体位,这会对患者的呼吸循环、下肢循环等产生一定影响,做好麻醉前准备是降低不良情况发生风险的有效途径。

妇科手术应该遵循麻醉基本原则,即“手术有大小,麻醉无大小,麻醉需谨慎”。妇科手术操作主要是位于子宫及其附属结构与附近组织,因其位于盆腔深处,麻醉难以起到镇痛效果;因为妇科手术体位特殊性会影响患者的呼吸和血流,所以要对一些药物的使用时机和用量加以慎重。对于一些中老年手术患者,基础疾病较多,在术前要对各项指标加以纠正,将其控制在手术允许范围内。妇科中多数急症患者的手术

以全麻为主,通常只需要在普外全身麻醉基础上对药量及时机进行适当调整即可。针对非全麻手术而言,通常是选择阻滞麻醉,但其硬膜外麻醉,但在急诊手术中的选择与应用并不多;其中腰硬联合麻醉较为多见。从适用性和患者接受度方面考虑,多数妇科手术会选择全身麻醉;对于一些大型切除手术会选择全麻,也有很多会选择静吸复合麻醉,因为这样能够减少一些麻醉药物的使用量。

产科手术麻醉的选择

麻醉药物对人体中枢神经具有抑制作用,药物可经胎盘进入胎儿体内,可能对其发育造成不良影响。因此对于孕妇而言,尽量不推荐手术疗法,更要禁止滥用麻醉药物;如果一定要

进行手术治疗,在选择麻醉方案与麻醉药物时一定要慎重。如咖啡因会对新生儿产生呼吸抑制情况,因此已经被禁用;又如为孕妇注射哌替啶后6分钟左右会达到母胎平衡,其促进宫缩作用较好,且不会对新生儿呼吸系统和患者接受度方面考虑,多数妇科手术会选择全身麻醉;对于一些大型切除手术会选择全麻,也有很多会选择静吸复合麻醉,因为这样能够减少一些麻醉药物的使用量。

氯丙嗪多用于先兆子痫与子痫患者中,为产妇使用少量或

常规剂量能够起到解除痉挛、镇静镇吐、降低血压的效果;氯丙嗪通常不会对子宫产生较大影响,但如果使用过量的情况下会抑制母胎中枢神经,因此在使用时应遵循宁少勿多原则。终止妊娠时常选用丙泊酚进行全麻,但不适用于其他孕妇的手术麻醉。

总而言之,产科的麻醉较为特殊,麻醉医生需要掌握极为专业的麻醉知识,结合每位孕妇情况来选择麻醉方案及麻醉药物。在麻醉期间及麻醉后,均要时刻观察产妇的身心反应及各项指标,对麻醉用药量进行合理控制,以确保产妇生命体征平稳与新生儿顺利出生。

(作者供职于商丘市第一人民医院麻醉科)