

糖尿病健康管理的相关知识

□曲源

糖尿病是一种慢性疾病，它对患者的健康和生活方式产生了重大影响。了解糖尿病的健康管理知识，对预防和控制疾病具有重要意义。

了解糖尿病

糖尿病是由于胰岛素不足或细胞对胰岛素的反应不佳而导致血糖水平升高。胰岛素是一种由胰腺分泌的激素，它帮助将血液中的葡萄糖转化为能量，使得身体细胞能够正常工作。糖尿病的常见类型包括1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠期糖尿病。

饮食控制

控制碳水化合物摄入量 选择低GI(血糖生成指数)的碳水

化合物，如全谷物、豆类、蔬菜、水果等。避免或限制高GI食物，如米饭、面包、糖果等。选择高纤维食物，可以降低血糖上升速度。

分餐吃 分餐吃可以帮助控制餐后血糖。建议每天少食多餐，可以避免剧烈的血糖波动。

控制脂肪摄入 选择健康的脂肪，如橄榄油、鱼油等。避免过量摄入饱和脂肪和反式脂肪，如油炸食品、糕点、黄油等。

高蛋白食物 蛋白质可以增加饱腹感，帮助控制食欲。选择低脂肪的高蛋白质食物，如鱼类、鸡肉、豆类、低脂奶制品等。

运动管理

定期锻炼 保持每周至少150

分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。也可以选择进行适度的耐力运动，如举重、瑜伽等。分散锻炼时间，每天进行短时间的运动也是有效的。

选择合适的运动方式 根据个人情况和喜好选择适合自己的运动方式，确保身体能够适应并坚持下去。

控制运动强度 注意适应自己的身体状况，不要过度运动或剧烈运动，以免对身体造成损害。可以咨询医生或健康专业人士选择适合自己的运动方式。

调整饮食与运动结合 合理安排运动时间，避免在运动前后进食过多或过少。根据运动类

型和强度，调整饮食中的碳水化合物摄入量，以保持血糖稳定。

监测血糖水平 在开始运动前、运动中和运动后测量血糖水平。有助于了解运动对血糖的影响，并能够调整运动计划和饮食。

血糖监测及用药

血糖监测 根据医生的建议和个人情况，定期测量血糖水平。有助于了解血糖的波动和变化。使用血糖仪时，应严格按照设备使用说明进行操作，正确测量血糖。对于高血糖患者而言，记录和追踪血糖结果，以便更好地了解血糖控制的效果和调整治疗计划。

降糖药物的使用 如果医生根据患者的糖尿病情况开具了

药物处方，按照医生的指示正确使用。在服药时，遵守药物的使用频率和剂量，不要随意停药或更改用药方案。此外，还要注意药物的副作用和注意事项，如果有任何不适或疑问，请及时咨询医生。

糖尿病的健康管理需要长期进行，通过科学的饮食、适量运动、血糖监测合理用药等手段，可以助力建立良好的糖尿病管理习惯。同时，加强宣传和教育，提高社会对糖尿病的认识，也是促进糖尿病健康管理的重要途径。

(作者供职于邹平市疾病预防控制中心)

血液检验如何诊断和治疗疾病

□吴艳华

血液检验是一种常见而有效的医学检测方法，其中血液检验是较常见的一种血液检验方法。通过分析血液中的各种成分和指标，医生能够了解患者的体内状况，从而实现疾病的诊断和治疗。

血液检验的原理

血液是维持人体生命的重要物质，它包含了红细胞、白细胞、血小板等多种细胞和各种生化指标。血液检验通过采集和分析患者的血液样本，使用不同的技术和方法对血液中的细胞和成分进行定性和定量的测量，从而了解患者的体内状况和疾病情况。

血液检验在疾病诊断中的应用

常规血液检查 常规血液检查是对患者血液成分进行全面评估的一项基础检查。通过测量血红蛋白、红细胞计数、白细胞计数、血小板计数等指标，医生可以了解患者的贫血情况、白细胞异常、血小板功能异常等情况，从而帮助诊断和治疗相关疾病。

生化指标检查 生化指标检查是通过检测血液中的生化物质进行测量，了解患者的代谢情况和器官功能的一种检查方法。通过测量血清中的蛋白质、酶类、电解质、糖类、脂质代谢产物等指标，可以帮助医生评估肝脏、肾脏、心脏等器官的功能状况，发现相关疾病。

免疫学指标检查 免疫学指标检查是通过测量血液中的免疫细胞和免疫分子等指标，了解患者的免疫功能状态和疾病情况的一种方法。通过测量血液中的白细胞亚群、免疫球蛋白、自身抗体等指标，帮助医生评估免疫系统的功能状况，发现免疫相关的疾病和免疫功能异常。

血液检验在疾病治疗中的作用

疾病的早期诊断 血液检验可以通过测量各种指标和成分，帮助医生发现疾病的早期迹象。通过定期进行血液检验，可以发现潜在的疾病风险和异常状态，从而采取相应的治疗干预措施，提高治疗效果和预后。

疾病的治疗效果监测 血液检验可用于监测治疗效果。通过定期检测血液中的指标和成分的变化，医生可以了解治疗的效果，并及时调整治疗方案。如在癌症治疗中，血液检验可以通过监测肿瘤标志物的变化，评估治疗的疗效和预后情况。

药物代谢监测 血液检验可以帮助医生了解患者对药物的代谢状况，从而调整药物剂量和给药方案。通过测量血液中的药物浓度、药物代谢产物等指标，医生可以个体化地制定药物治疗方案，提高治疗效果和降低药物副作用。

通过测量血液中的各种指标和成分，医生可以了解患者的体内状态，实现对疾病的早期诊断、治疗效果监测及药物治疗的个体化。尽管血液检验存在一些局限性，如检出限制、样本获取困难和结果解读困难等，但其广泛的应用和重要的临床价值使得血液检验成为临床医生进行疾病诊断和治疗的重要手段。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心检验科)

神经内科结合康复科 助患者克服运动障碍

□张媛

运动是人类生活的重要组成部分。然而，有些人却因为神经系统的异常而遭受运动障碍的折磨。神经内科与康复科的结合为运动障碍患者提供了新的希望和可能。

神经内科与康复科的协同作用 神经内科专注于研究和治疗影响中枢神经系统和周围神经系统的疾病，而康复科则致力于通过康复训练和物理疗法帮助患者恢复运动功能。这两个领域的结合为治疗运动障碍提供了更全面、个体化的方法。

在神经内科方面，医生可以通过神经系统检查和相关的影像学检查来确定运动障碍的具体类型和原因。康复科的专家则可以根据神经内科的诊断结果，制订个性化的康复科计划，帮助患者恢复运动能力。神经内科医生和康复科医生的紧密合作，确保了治疗方案的科学性和有效性。

常见运动障碍及治疗 帕金森病 帕金森病是一种神经变性疾病，主要症状包括肌肉僵硬、震颤、运动迟缓等。神经内科医生通常会开具处方药物，如多巴胺激动剂，以提高多巴胺在大脑中的水平，改善运动控制。此外，康复治疗专家可以通过物理治疗和运动训练来帮助患者维持肌肉力量、平衡和日常生活能力。

卒中后遗症 卒中可能导致部分肢体瘫痪、失去运动能力，以及言语和吞咽障碍。在康复阶段，康复医学会制订个性化的康复计划，包括物理治疗、言语治疗和

(作者供职于山东省济宁市梁山县人民医院)

关于麻醉的认识误区

□孙明

麻醉作为现代医学的一项关键技术，为手术和疼痛管理提供了不可或缺的帮助。在日常生活中，关于麻醉的谣言和误解不胜枚举，给公众带来了不必要的恐惧和担忧。局部麻醉和全身麻醉被误解为会导致记忆丧失和永久性伤害，麻醉被贴上“危险”“成瘾”等标签，老年人和儿童接受麻醉时被误认为更加危险。然而，这些观点往往远离事实。

麻醉会让人永久失去记忆 局部麻醉和全身麻醉并不会导致永久性的记忆丧失。局部麻醉仅在作用部位附近产生麻醉效果，而全身

麻醉是通过药物让人暂时失去意识、疼痛感和记忆。一旦麻醉的效力消失，记忆也会恢复。全身麻醉下进行的手术在患者恢复意识后，大多数人可以回忆起手术前后的事情。

麻醉会让人无法苏醒 现代麻醉技术较为安全，医务人员在手术过程中会密切监测患者的生命体征，确保患者在手术结束后能够顺利苏醒。苏醒后，患者需要进入恢复室，接受进一步观察，直至医生确认患者完全稳定才会准许出院。

麻醉是非常危险的 麻醉是高度专业化的医疗技术，在受过专业训练和持有相应资质的医生和护士的监护下进行的。现代麻醉药物的研发和使用经过严格的临床试验，以确保其有效性和安全性。尽管麻醉有一定风险，但与手术治疗所带来的风险相比，麻醉的风险通常是可以控制的。

麻醉会损害大脑 全身麻醉在现代医学中已经广泛应用多年，并没有明确的证据表明会造成大脑损伤。医疗专业人员在选择适合的麻醉方案时，会综合考虑患者的身体状况和手术类型，以确保较大限度

地降低潜在风险。麻醉会导致成瘾 麻醉药物通常是一次性使用的，不会导致成瘾问题。专业的麻醉医生和护士会根据患者的体重、年龄、健康状况和手术类型等因素，准确计算和控制使用的药物剂量，避免使用可能引起成瘾的药物。

麻醉对老年人和儿童更加危险 老年人和儿童在接受麻醉时可能有一些特殊的考虑因素，但并不意味着麻醉会更加危险。医务人员会根据患者的年龄、健康状况、手术类型等因素，调整麻醉方案，以确保

麻醉的安全性和有效性。

麻醉会导致永久性伤害 现代麻醉技术的发展使麻醉的风险大大降低。医务人员会在麻醉过程中进行严密地监测，确保患者的生命体征处于安全范围。虽然麻醉并非完全无风险，但严重的并发症在临床中已经变得罕见。

麻醉是现代医学中不可或缺的重要环节，它使许多手术和治疗变得可能。通过科学讲解，人们可以更好地了解认识和麻醉。

(作者供职于枣庄市精神卫生中心脑功能治疗科)

关节损伤的预防

□邵家豪

关节是人体重要的组成部分，承担着骨骼运动和支撑的重要功能。然而，关节损伤却是常见的健康问题之一，给患者带来疼痛和功能障碍。

关节损伤类型

关节损伤的类型可以分为多种，如关节脱位、关节扭伤、软组织损伤、关节炎等。每种类型的损伤都可能导致关节出现肿胀、疼痛及运动功能受限的情况。有些情况可能需要进行手术治疗来修复。其中，关节脱位是指关节的骨头脱离其正常位置，造成关节不稳定和功能障碍；关节扭伤则是由关节过度旋转或过度拉伸，导致关节周围的韧带或肌肉组织受损；软组织损伤指的是关节周围的软组织，包括肌肉、韧带、滑膜等的损伤；而关节炎则是

关节的炎症性疾病，会导致关节肿痛和功能障碍。

关节损伤的原因 关节损伤的原因也是多种多样的，可以归纳为以下几方面。意外伤害，意外事故中的跌倒、碰撞、摔倒等都有可能对关节造成伤害。

长期运动过度，如运动员过度训练、频繁地高强度运动，都可能增加关节损伤的风险。

此外，不正确的姿势也是导致关节损伤的常见原因，如久坐不动或长时间保持同一姿势会给关节

带来不必要的压力和损伤。

预防措施

保持适当体重 体重过重会给关节增加负担，容易导致关节损伤。保持适当体重，通过均衡的饮食和适度的运动控制体重，减轻对关节的压力。

加强肌肉力量 通过有针对性的肌肉锻炼，特别是关节周围的肌肉群，增强关节的稳定性和支撑力。这有助于减少关节受力和损伤的风险。

动态热身和适当伸展 在进行体育运动或重体力劳动前，进行适

当热身运动和关节伸展。可以提高关节的灵活性和运动范围，减少关节受伤的风险。

使用保护装备 在进行高风险运动或从事危险活动时，佩戴适当保护装备。如头盔、护膝、护腕等，可以有效减少关节受伤。

注意正确姿势 在日常生活中注意正确的姿势，特别是在久坐、行走和举重时。正确的姿势可以减少关节受力，减轻关节的损伤风险。

避免过度使用关节 避免进行过度强度或时间过长的运动，尤其

脊柱健康小贴士

□谭菁菁

脊柱是人体重要的支撑结构之一，它承担着保持身体姿势稳定及支持头部、躯干和四肢的重要功能。现代生活方式和不良习惯导致越来越多的人出现脊柱问题，如脊柱疼痛、脊柱畸形等情况。为了保护大家更好地学习和保护脊柱健康，笔者将介绍一些脊柱健康相关的知识，希望能够引起大家对脊柱健康的关注和重视。

保持正确姿势

坐姿 长时间的坐姿容易导致脊柱负荷过大。因此，应该保持直立的坐姿，让脊柱保持自然曲度。同时，应该选择符合脊柱生理曲度的椅子，并在椅子上放置坐垫来减轻脊柱的负担。

站姿 正确的站立姿势对于脊柱的健康同样重要。站立时，应保持身体的重心平衡，双脚平行，尽量避免长时间低头或弯腰。如果需要长时间站立，可以交替脚踏垫，以减轻脊柱的压力。

睡眠 正确的睡眠不仅能够帮助休息，还能保护脊柱。符合脊柱自然曲度的睡姿是侧卧，使用符合颈椎生理曲度的枕头，使脊柱处于自然位置。避免仰卧或俯卧睡觉，以免造成脊柱压力过度。

注意事项 提高体质和核心肌力 通过进行适宜的锻炼，特别是脊柱稳

定训练和核心肌群锻炼，可以增强脊柱周围的肌肉力量。这有助于支撑脊柱，并减轻脊柱的负担。

穿着合适的鞋子 穿着合适的鞋子对于脊柱的健康同样重要。应该选择符合自己足部特点的鞋子，避免高跟鞋或过紧的鞋子，以减轻脊柱的压力。

注意提重物姿势 当需要提起重物时，应该采取正确的姿势，如蹲下并用腿部力量来提起物体，以减少脊柱的压力。同时，分配重量并尽量避免扭转腰部，以免造成脊柱损伤。

定期进行脊柱检查 定期进行脊柱检查是保护脊柱健康的重要步骤。可以寻求医生或脊柱康

复师的帮助，并进行全面的脊柱评估，了解脊柱的状况。在需要的情况下，可以进行影像学检查，以便更全面地了解脊柱的结构和功能。

热身 在进行体育锻炼、户外活动或长时间久坐之前，需要进行适当热身运动。这将帮助肌肉和韧带适应运动，减少脊柱损伤的风险。

避免长时间低头 长时间低头看手机、看书等会增加颈椎的压力。因此，要保持良好的姿势，经常休息并做一些颈椎放松运动。

适当调整工作环境 工作环

境 保持正确的座椅高度、桌面高度及显示器高度，有助于保持良好的工作姿势，减轻脊柱的负担。

合理安排活动与休息时间 长时间久坐或者进行重复性动作都会对脊柱造成不良影响。因此，需要合理安排活动与休息时间，给脊柱足够的休息和放松的机会，以减少脊柱的疲劳和损伤。

综上所述，脊柱健康对于人体的正常运动和生活非常重要。定期进行脊柱检查，可以预防脊柱问题，并保持脊柱的健康与活力。

(作者供职于广饶县人民医院脊柱外科)

心血管疾病的预防策略

□唐群

心脏是人体重要的器官之一，其良好的功能对维持整体健康非常重要。心血管疾病是导致死亡的主要原因之一。因此，保护心脏健康非常重要。

危险因素

基因因素 遗传因素在心血管疾病的发生中起到重要作用。一些家族性心脏病、高血压等疾病与遗传有关。通过了解家族病史，可以评估个体的患病风险，采取预防措施。

不健康的生活方式 不健康的生活方式是心血管疾病的重要危险因素。包括吸烟、不健康的饮食、缺乏运动、长时间久坐等。通

过改变这些不良生活习惯，可以降低心血管疾病的发病风险。

慢性疾病和其他危险因素 一些慢性疾病(如糖尿病、高血压病)及其他危险因素(如肥胖、高胆固醇水平)也与心血管疾病的发生密切相关。及早管理和控制这些疾病和危险因素，可降低患心血管疾病的风险。

预防策略

健康的饮食习惯 均衡的饮食对心血管健康非常重要。建议减少高盐、高糖、高脂肪食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物和富含健康脂肪的食物的摄入量。合理饮食可以维持体重、降低胆固醇、控制

血压，从而降低心血管疾病的发病风险。

适度锻炼 适度的体育锻炼对心血管健康非常重要。有氧运动(如散步、跑步、游泳等)可以增强心血管功能、控制体重、降低血压、胆固醇水平等。每周进行150分钟的中等强度有氧运动，或75分钟的高强度有氧运动，可以保护心脏健康。

戒烟和限制酒精摄入量 吸烟是导致心血管疾病的重要因素之一。因此，戒烟对保护心脏健康非常重要。适量摄入酒精则有益健康，但过量的饮酒会增加心脏病和中风的风险。因此，应限制酒精摄

入量。

健康管理 对于存在危险因素或慢性疾病的人群，定期接受体检和相关检查是预防心血管疾病的重要手段。通过早期发现和管控问题，可以采取相应措施降低发病风险。

检查方式

心电图 心电图是一种常见的心血管检查方法。通过记录心脏的活动，可以检测心脏是否存在异常情况，并及时发现心律失常等问题。

超声心动图 超声心动图利用声波来观察和评估心脏的结构和功能。通过超声波在心脏中的反

射，可以获得心脏的运动情况、心室收缩功能、心瓣膜状态等信息，帮助诊断和评估心血管疾病。

心脏磁共振成像 心脏磁共振成像(MRI)利用磁场和无线电波来生成心脏的图像。通过磁共振成像，可以揭示心脏内部的结构、功能、血流情况及纤维化程度，为心血管健康的评估和治疗提供重要参考依据。

通过实施心血管疾病的预防策略，包括调整饮食习惯、适度锻炼、戒烟限酒、科技辅助检查等，可以降低心血管疾病的发生风险。

(作者供职于山东省博兴县中医院治未病科)