

# 居家监测血糖注意事项

□陈硕

糖尿病患者应定期测量血糖。如果血糖升高没有及时察觉并通过合理的措施来控制,有可能会引发糖尿病并发症。很多糖尿病患者为了监控病情,都选择在家测量血糖。那么,居家检测血糖有哪些注意事项呢?

在医院进行血糖测定时,从采集的血样到检测的每一个步骤,都不会受到人为因素的影响,具有较高的精确度。因此,医院检测血糖对于糖尿病的诊断更有参考价值。

目前,家庭血糖仪采取的都是手指上的血液。从理论上来说,毛细血管全血血糖值要低于静脉血浆血糖值,但这是因为患者自己进行操作,很可能会出现错误,导致测量结果时高时低。因此,这种的测量结果并不能用来做糖尿病的诊断依据,只是在日常的监测中用来做参考。

**检查仪器** 看血糖仪有没有干净清洁。血糖检测仪的检测区域对检测结果非常敏感,若检测区域被污染将会影响检测结果;看试纸是否在有效期内。试纸条从保鲜箱中拿出后,5分钟以内要试验完毕,若长期暴露于空气中,试纸条上的化学成分会被氧化,从而影响试验结果。

**采血时间要选对** 不同时间段的血糖是不能进行比较的,因为人体的血糖会受到多种因素的影响,在一定的波动范围内,会出现较大的变化,需要对比血糖时时候要确保测量血糖时间一致。测量血糖分为两个阶段,一个是空腹,一个是餐后2小时。空腹血糖是前一餐后8小时~2小时内的血糖,餐后2小时内的血糖是从吃饭到2小时内的血糖。比较两次餐后血糖时,需要注意两次餐后的食物种类、数量要保持一致,而且餐后2小时的活动也要保持一致,不然就不能形成对比性。

**消毒也会影响结果** 很多人认为,血糖仪和试纸都是一次性用品,不需要消毒。其实,这种想法是不对的。日常在家自行检测血糖时,可以使用酒精、碘伏等对手指进行消毒,但要等消毒剂彻底挥发后才能进行,以免消毒剂与试纸上的化学成分起作用,从而影响测试结果的准确性。

**扎针时操作规范** 针刺的位置一般是无名指、中指、小指等,可以选择在手指一侧进行测量,此处神经末梢比较少,但是血供比较丰富。在针扎之后,尽量让血流出来,最好是绿豆大小。若出血过少,可从手指根部往上按压,以助出血。

如果发现自己的手指上有血痂或者是硬结,这时候就不要再继续扎了。因为这些都可能是皮肤感染造成的,不仅会增加疼痛感还会影响检测结果。

**稳定情绪再测量** 测量血糖时不要过度紧张,很多人在家里测量血糖的过程中没有稳定个人情绪。总是处于紧张的状态中,而过度紧张会让交感神经变得兴奋,进而导致身体其他指标发生变化。

(作者供职于虞城县人民医院)

# 放疗对身体有什么伤害

□王莉

放疗是一种常见的癌症治疗方法,它可以通过高能放射线破坏癌细胞的DNA(脱氧核糖核酸),从而抑制其生长和分裂。尽管放疗在治疗癌症方面取得了显著成果,但是也可能对身体造成一些伤害和不良反应。这些不良反应在一定程度上取决于治疗的部位、剂量、个体的耐受性。那么,放疗对身体有什么伤害?放疗期间吃什么好?有什么要注意的?

**不良反应** **皮肤反应** 放疗可能引起被照射部位的皮肤红肿、瘙痒、干燥、脱屑等症状。**疲劳** 放疗会增加患者的疲劳感,这种感觉可能会持续一段时间,影响患者的日常生活。

**恶心和呕吐** 放疗会对胃部及周围器官产生影响,引起患者恶心和呕吐。**口腔问题** 被照射后,口腔区域可能出现口腔炎、口干、溃疡等问题。

**食欲减退** 放疗可能影响患者食欲,导致患者摄入的热量 and 营养减少。**免疫系统抑制** 放疗可能抑制患者的免疫系统功能,增加感染的风险。

**长期影响** 放疗可能增加某些癌症的二次发生的风险,也可能导致永久性的组织损伤。

**放疗期间吃什么好** **高蛋白食物** 患者放疗期间应多食用含有丰富蛋白质的食物如鱼、鸡肉、瘦肉、豆类、坚果等,有助于维持患者肌肉质量和为身体提供能量。

**维生素和矿物质** 患者放疗期间应摄取足够的维生素和矿物质,特别是维生素C、维生素E、维生素A,以及锌、硒等,有助于提高免疫力和维持身体的正常功能。

**柔软易消化的食物** 柔软易消化的食物,如煮熟了的蔬菜、瘦肉、软糯的谷物等。

**定期复诊** 按医生的医嘱定期进行复诊,及时与医生沟通任何不适症状。

**保持充足休息** 保持良好的睡眠习惯,充足的休息有助于身体康复。

**遵医嘱** 如医生开具了特定的药物或护理方法,要严格遵照。

放疗的副作用和影响因人而异,而且医生会根据患者的具体情况来确定最合适的治疗方案和剂量。在放疗期间,患者应与医生密切合作,及时报告任何身体不适,以便医生采取相应的措施来减轻不良反应。

(作者供职于山东省滨州市阳信县水落坡镇卫生院)

# 盆底肌超声检查的临床作用

□胡亚南

盆底肌超声检查是一种非侵入性的医学检查方法,通过超声波技术来观察和评估盆底肌的结构、功能和病变情况。

**辅助诊断** 对于一些盆底问题,如尿失禁、盆腔脱垂等,盆底肌超声检查可以提供图像资料,辅助医生做出诊断并制定治疗方案。

**指导治疗** 盆底肌超声可以帮助医生选择合适的治疗方法,如物理治疗、康复运动等,以促进盆底肌肉的康复。

**临床作用**

**评估盆底肌肉结构** 盆底肌超声检查可以清晰地显示盆底肌的结构和解剖,帮助医生了解盆底肌的形态和构造。

**检测盆底肌功能** 通过盆底肌超声,医生可以观察盆底肌的运动和收缩情况,评估盆底肌的功能状态,包括肌肉的张力、协调性等。

**评估疾病和病变** 盆底肌超声可以检测盆底肌的病变,如肌

肉萎缩、损伤等,帮助医生判断是否存在盆底肌功能障碍。

**辅助诊断** 对于一些盆底问题,如尿失禁、盆腔脱垂等,盆底肌超声检查可以提供图像资料,辅助医生做出诊断并制定治疗方案。

**指导治疗** 盆底肌超声可以帮助医生选择合适的治疗方法,如物理治疗、康复运动等,以促进盆底肌肉的康复。

**操作方法**

**患者准备** 患者通常需要在检查前排空膀胱,以便更好地观察盆底区域。如果有特殊的准备要求,医生会提前告知。

**仪器准备** 医生会使用一台超声设备,设备上连接一个探头。探头可以是腔道探头或经腹探头,根据患者的具体情况选择。

**体位调整** 患者通常需要以仰卧位或盆底抬高位躺在检查床

上,该体位有助于更好地观察盆底区域。

**应用凝胶** 在探头上涂抹一层无菌凝胶,这有助于传导超声波并减少空气的干扰。

**插入探头** 医生会根据患者的情况将探头轻轻插入阴道或直肠。在插入过程中,患者通常不会引起明显的不适。

**图像采集** 医生会移动探头,定位到盆底区域,并采集图像。医生可以观察盆底肌肉的结构、运动和功能状态。

**记录结果** 医生会记录超声图像,并在图像上进行标记和测量,以便后续分析和诊断。

**结束检查** 检查结束后,医生会从患者的体内轻轻取出探头。整个检查过程持续时间较短,患者需要保持轻松和放松的状态,配合医生的操作。盆底肌

超声检查结果可以帮助医生了解盆底肌肉的情况,从而为患者制定合适的治疗方案。

**注意事项**

**按医生建议准备** 根据医生的指示,进行检查前的准备,可能包括排空膀胱或其他特殊要求。

**告知医生情况** 在检查前,患者应告知医生自身的健康状况、症状和药物使用情况,以便医生更好地了解病情。

**选择舒适的服装** 选择舒适、宽松的服装,便于医生操作检查。

**放松心情** 检查时,患者保持放松状态,有助于减少不适感。患者放松的肌肉有助于医生获得更准确的图像。

**配合医生操作** 跟随医生的指示,配合操作,尽量保持平静,以便医生更好地观察和采集图像。

# 脑出血的应对措施

□孙远朋

脑出血是指由于脑血管破裂导致的血液在脑组织内的溢出,引起脑组织损伤和功能障碍。脑出血是一种常见的急性中风类型,发病率在全球范围内呈上升趋势。

**脑出血的发病机制** 涉及多个方面,包括血管壁的损伤、高血压病、动脉硬化等。在脑出血过程中,血管壁的损伤是导致血液溢出的主要原因之一。此外,高血压病会增加脑血管的压力,动脉硬化会导致血管壁变薄,容易破裂。这些因素相互作用,共同促进了脑出血的发生。

**准确的诊断** 对于及时采取治疗措施至关重要。目前,临床上常用的诊断方法包括神经影像学检查、神经功能评估等。神经影像学检查,比如头颅CT(计算机断层扫描)检查、核磁共振成像等可以直观地显示出脑出血的位置和范围。神经功能评估则通过测试患者的感知、运动、语言等功能来评估脑出血对患者的影响程度。

在脑出血发生时,及时采取合适的应对措施可以有效地减轻伤害,并提高患者的生存率和康复程度。本文将介绍脑出血的初步应对措施,以帮助患者及家人对紧急情况做出正确的反应。

**保持冷静并呼叫急救** 当发现有人出现脑出血的症状时,首先要保持冷静并立即拨打急救电话。在等待急救人员到达的过程中,应确保患者处于安全的位置,并避免任何进一步的伤害。

**保持患者平卧并解开贴身衣物** 在等待急救人员的过程中,应将患者放在平坦的地面上,并保持仰卧位。同时,应解开患者身上的贴身衣物,使其呼吸顺畅。

**保持患者头部略微抬高** 可以使用枕头或折叠毛巾将患者头部抬高约30度。

**不要给予任何口服药物或食物** 在应对脑出血的过程中,切勿给予患者任何口服药物或食物。这是因为脑出血可能导致出血源扩散,并增加进一步的伤害风险。只有经过医生评估后,才能进行相应的治疗。

观察并记录症状 在等待急救人员到达的过程中,应密切观察患者的意识状态、呼吸困难、身体活动能力等。这些信息将为医生提供重要参考,并有助于患者后续的诊断和治疗。

**与医生积极合作** 在急救人员到达后,应积极配合医生的指导和处理措施。医生会根据患者的具体情况进行治疗,包括调整血压、手术等。与医生积极合作,将有助于提高脑出血患者治疗效果和康复程度。

**总之,脑出血是一种紧急情况,正确的初步应对措施至关重要。保持冷静并呼叫急救、保持患者平卧、避免口服药物和食物、观察及记录症状、避免剧烈运动和紧张情绪,以及与医生积极合作,这些措施都可以在某种程度上减轻脑出血带来的伤害,并为患者的康复创造更好的条件。**

(作者供职于梁山县人民医院)

# 全身麻醉时紧张这样办

□王秀艳

全身麻醉作为一种在手术中广泛应用的技术,不仅可以确保患者无痛手术,还有助于提高手术效果和减少疼痛后遗症。然而,对于许多人来说,麻醉过程本身充满了未知和不安。本文将详细讲解手术需要全身麻醉的情况,以及如何减轻患者在这一过程中的紧张情绪。

**必要性与选择** 在许多手术中,全身麻醉是一种必要手段。全身麻醉方式可以让患者在整个手术过程中处于昏迷状态,不会感受到任何疼痛或不适。这种麻醉方式对于复杂的手术操作,需要维持患者体位稳定的手术,以及需要严格控制患者生理参数的手术,都是非常关键的。

然而,麻醉方式的选择并非固定不变的。对于一些较为简单的手术,如小型切口、表面组织修复等,局部麻醉更为适用。局部麻醉可以减少全身麻醉带来的一些潜在风险,但仍须根据患者的具体病情和手术类型进行权衡。

**安全性与风险** 随着现代医疗技术的发展,虽然麻醉技术已经非常成熟,但是仍然存在一些患者对全身麻醉的安全性担忧。值得注意的是,麻醉医生在手术前会对患者的健康状况进行全面评估,确认患者是否适合接受全身麻醉。同时,在麻醉过程中,医生会持续监测患者的生命体征,随时调整药物剂量,确保患者安全。

当然,任何医疗过程都会有一定的风险,全身麻醉也不例外。患者可能出现药物过敏、呼吸抑制、低血压等不良反应。然而,麻醉医生的专业知识和丰富经验,使得他们能够及时应对并处理这些潜在问题,确保患者安全。

**应对方法** 面对手术和麻醉,患者的紧张情绪是可以理解的。有一些方法可以帮助患者减轻这种紧张情绪。

**与麻醉医生沟通** 在手术前,患者可以与麻醉医生进行沟通,了

解麻醉过程的细节和安全性。这有助于消除一些误解和担忧。

**深呼吸和放松技巧** 学习深呼吸和放松技巧可以帮助患者在手术前冷静下来,减少紧张情绪的影响。

**了解手术细节** 手术前,了解手术的具体过程和预期结果,可以减轻患者不必要的紧张感。

**寻求家人或朋友的陪伴** 有时,家人或朋友的陪伴可以在患者的情绪上起到积极的支持作用。

**疲劳** 放疗会增加患者的疲劳感,这种感觉可能会持续一段时间,影响患者的日常生活。

**口腔问题** 被照射后,口腔区域可能出现口腔炎、口干、溃疡等问题。

**食欲减退** 放疗可能影响患者食欲,导致患者摄入的热量 and 营养减少。

**免疫系统抑制** 放疗可能抑制患者的免疫系统功能,增加感染的风险。

**长期影响** 放疗可能增加某些癌症的二次发生的风险,也可能导致永久性的组织损伤。

**放疗期间吃什么好** **高蛋白食物** 患者放疗期间应多食用含有丰富蛋白质的食物如鱼、鸡肉、瘦肉、豆类、坚果等,有助于维持患者肌肉质量和为身体提供能量。

**维生素和矿物质** 患者放疗期间应摄取足够的维生素和矿物质,特别是维生素C、维生素E、维生素A,以及锌、硒等,有助于提高免疫力和维持身体的正常功能。

**柔软易消化的食物** 柔软易消化的食物,如煮熟了的蔬菜、瘦肉、软糯的谷物等。

**定期复诊** 按医生的医嘱定期进行复诊,及时与医生沟通任何不适症状。

(作者供职于沂源县第二人民医院)

# 肠癌是什么原因导致的

□毕春红

肠癌是一种恶性肿瘤,主要起源于结肠或直肠内的组织细胞。其发病原因涉及多种因素,如遗传、生活方式、饮食习惯等。肠癌的发展通常较为缓慢,早期可能无明显症状,因此早期筛查和预防至关重要。那么,肠癌是什么原因导致的?怎么治疗和护理呢?

**病因**

**遗传因素** 遗传基因的突变可能增加肠癌的风险。如果家族中有肠癌或其他相关疾病的患者,个体患肠癌的风险可能会增加。

**饮食习惯** 高脂、高胆固醇、低纤维的饮食习惯可能增加肠癌的风险。

**肠道疾病** 长期的炎症性肠道疾病,如溃疡性结肠炎和克罗恩病,可能增加肠癌的发生风险。

**肠息肉** 肠道内的息肉是肠癌的前体病变,某些大肠息肉可能逐渐演变为恶性肿瘤。

**生活方式** 缺乏运动、肥胖、酗酒和吸烟等不良生活方式可能增加肠癌的风险。

**遗传综合征** 一些遗传综合征,如家族性腺瘤性息肉病和遗传性非息肉病性结直肠癌,增加了肠癌的风险。

**治疗**

**手术切除** 早期肠癌通常需要通过手术将肿瘤及其周围组织彻底切除。

**化疗** 该治疗方式是使用药物来杀灭或抑制癌细胞的生长。在肠癌患者手术前、手术后或进展期肠癌中,化疗可以用来缩小肿瘤、减少复发风险或延长生存。

**放疗** 该治疗方式是利用高能射线来杀灭癌细胞。放疗作为手术前的预处理,帮助缩小肿瘤,或作为手术后的辅助治疗,减少复发风险。

**靶向治疗** 靶向药物可以针对癌细胞内部的分子靶点,抑制癌细胞生长和传播。

**免疫治疗** 该疗法可以增强患者机体免疫系统对癌细胞的攻击能力,从而减缓肿瘤的生长。

**对症支持治疗** 对于晚期肠癌患者,医生可能采取一些措施来缓解患者的不适症状,如疼痛管理、恶心控制等。

**护理**

**饮食护理** 保持均衡的饮食对于肠癌患者尤为重要。肠癌患者应选择高纤维、低脂、低盐的饮食,多摄入新鲜水果、蔬菜及全谷物,避免摄入过多的红肉和加工肉。

**药物管理** 在肠癌治疗过程中,患者一定要遵照医嘱准时服药,避免漏服或过量服药。同时,注意药物的不良反应,及时与医生沟通。

**恢复锻炼** 适度的运动可以促进身体康复,提高免疫力和心肺功能。在医生的指导下,肠癌患者可进行适合的锻炼,如散步、瑜伽、水中运动等。

**定期检查** 定期随访和检查非常重要,避免肠癌复发。患者应根据医生的建议,定期进行肿瘤标志物检测、影像检查等。

**预防感染** 在治疗过程中,患者的免疫系统可能受到影响,肠癌患者要避免接触传染源,保持个人卫生,避免感染。

**充足休息** 保证充足的睡眠和休息,有助于身体康复和增强免疫力。

肠癌的治疗通常采用综合性方法,包括手术切除、化疗、放疗、靶向治疗等。患者在治疗过程中需要注意饮食健康、药物管理、恢复锻炼等。同时,早期发现、早期治疗,结合良好的护理方法,有助于提高治疗效果和生活质量,减轻患者的身体和心理负担。

(作者供职于巨野县北城医院)

# 什么是肺心病

□江运霞

肺心病的全称是肺源性心脏病,属于严重的呼吸系统和循环系统疾病。肺心病患者的急性发作期主要表现为烦躁不安、胸痛、呼吸困难、出汗等;慢性期主要表现为咳嗽、心悸、气促等。重症肺心病患者可能导致肾功能不全,出现全身水肿、少尿等症状。肺心病不及时治疗会影响患者的生活质量。因此,积极治疗和预防很重要。肺心病是什么原因导致的?怎么治疗和护理?

**发病原因**

**急性肺心病** 重度急性呼吸窘迫综合征、肺栓塞等,可能引起急性肺心病,其中肺栓塞比较常见。

**慢性肺心病** 比如支气管疾病、肺部疾病等,其中包括支气管炎、支气管扩张、肺结核、间质性肺炎等。这些疾病容易导致肺血管收缩,阻力增加,从而引起肺动脉高压,产生慢性肺心病。另外,睡眠呼吸暂停低通气综合征、原发性肺泡通气不足等,也可能导致肺血管收缩,引发慢性肺心病。

**诱发因素** 比如长期吸烟、过于劳累、饮水过多等,容易导致体内液体聚集,加重心脏负担。此外,呼吸道感染也可能导致肺心病加重。

性肺心病,其中肺栓塞比较常见。

**慢性肺心病** 比如支气管疾病、肺部疾病等,其中包括支气管炎、支气管扩张、肺结核、间质性肺炎等。这些疾病容易导致肺血管收缩,阻力增加,从而引起肺动脉高压,产生慢性肺心病。另外,睡眠呼吸暂停低通气综合征、原发性肺泡通气不足等,也可能导致肺血管收缩,引发慢性肺心病。

**诱发因素** 比如长期吸烟、过于劳累、饮水过多等,容易导致体内液体聚集,加重心脏负担。此外,呼吸道感染也可能导致肺心病加重。

**如何治疗**

**一般治疗** 对于慢性肺心病患者,建议每年接种流感疫苗,增强免疫功能;身体状况允许的,可以适当锻炼,比如散步、打太极拳等;血氧较低的患者需要长期进行氧疗,或家庭无创呼吸机治疗;吸烟的患者要注意戒烟。

**药物治疗** 明显气流受限的患者,可以吸入激素联合长效受体激动剂以及吸入长效M受体阻滞剂进行治疗。如果出现咳嗽以及痰多不容易咯出的情况,可以采用化痰药物进行治疗,比如盐酸氨溴索、乙酰半胱氨酸等。

**手术治疗** 常用的手术治疗方式有取栓术、置入下腔静脉滤网等。取栓术适用于致命性肺动脉主干或主要分支大面积堵塞的患者。肺心病没有办法控制,或者存在禁忌证的情况下,可以进行肺减容术或者肺移植术治疗,也可以介入治疗,比如置入导管粉碎或抽吸栓子等。

**如何护理** **患者** 患者日常生活中要戒烟、限酒,控制体重,保持良好的心态,正确使用药物;在生活方面需要根据天气的变化情况,及时增减衣物,避免感冒或出现呼吸

道感染情况;饮食方面要加强营养,多摄入蔬菜、水果、优质蛋白质等食物;适当运动,但不宜进行剧烈运动,也尽量不要到人的地方;定期到医院进行肺功能检查,了解身体的恢复情况,如果出现身体不适或其他异常症状,需要马上就医检查处理。

**家属** 作为患者家属,要多与患者沟通,给患者一些鼓励和支持,同时需要给患者准备血氧饱和度和监测仪、氧气瓶及无创呼吸机等,便于患者进行长期氧疗。

(作者供职于沂源县第二人民医院)