糖尿病足，小伤口会引起大问题

□陈 骏

对于糖尿病患者，一个小伤口就可能造成严重危害。糖尿病足是一种很常见的慢性糖尿病并发症之一，常见的表现是足部感染、溃疡，严重时可以发生局部或全足坏疽，需要截肢。糖尿病足会致残、致死。

调查结果显示，一半的糖尿病患者会合并糖尿病足。长期高血糖会使糖尿病患者的下肢血管受损，导致下肢神经、皮肤等发生病变。而下肢神经发生病变的糖尿病患者受伤后，伤口不易愈合，易发生感染，可能导致糖尿病足。因此，应对糖尿病患者进行糖尿病足防治知识的宣教，让糖尿病患者对糖尿病足做到早预防、早治疗，避免病情加重。

糖尿病足会导致下肢动脉硬化闭塞症。随着糖尿病患者数量的增加，糖尿病足的发病率正在逐年上升。据有关资料显示，全球每30秒就有1人因糖尿病发生糖尿病足。糖尿病足如果继续发展，就会引起间歇性跛行。下肢缺血会使肌肉供血不足，患者行走数百米甚至数十米，就会出现小腿肌肉酸痛，或者下肢其他部位的疼痛，被迫停下来休息一段时间后，疼痛才能有所缓解。如果患者继续活动，疼痛就会反复出现。如果患者的病情越来越严重，无痛行走的距离会越来越短，从开始能走几百米，到最后只能走十几米，甚至几米。糖尿病足的早期症状有双脚麻木、发凉、感觉迟钝、易受伤、浅表伤口不易愈合等。这个时候，许多人对糖尿病足的危害认识不足，以为在小诊所抓点药，开点止痛片，贴个膏药，熬过一段时间就没事了。实际上，并非如此。糖尿病足主要是由于糖尿病造成肢体周围血管、神经病变继发感染所致，如果患者不及时去正规医院诊治，会严重影响生活质量，有截肢甚至死亡的危险。

对糖尿病足认识不足导致截肢率升高。在临床上，糖尿病患者由于长期受高血糖的影响，发生下肢血管硬化，血管壁增厚，弹性下降，血管内容易形成血栓，并集结成斑块，导致下肢血管狭窄或完全闭塞，致使局部血液供应不足，末端神经出现损伤，从而造成下肢组织病变，引发足部疼痛、间歇性跛行等症状。因足部离心脏最远，闭塞严重时，可引发足部水肿、发黑、腐烂、坏死、坏疽，甚至可能截肢。据统计，在所有的非外伤性下肢低位截肢中，40%～60%是由于糖尿病足引起的。

糖尿病患者在日常生活中忽视足部保健，出现小伤口合并感染时强忍或自行处理不当，都可能导致伤口迅速恶化。糖尿病足患者会因为对该病重视不够而错过最佳治疗时机。有的患者因观念保守，即便是肢体已坏死，也执意拒绝截肢，力求肢体完整。其实，糖尿病患者的伤口很难愈合，加上感染和不及时治疗，出现骨髓炎等病变后，截肢是难免的。

目前，下肢动脉血流重建是治疗糖尿病下肢缺血及糖尿病足的重要方法。在日常生活中，糖尿病患者要注意足部卫生和保暖，避免出现足部异常。糖尿病患者要经常自查足部，若发现有水疱、皮裂、磨伤、胼胝、足癣、甲沟炎等任何足部损伤和感染，不要自行处理，以免形成溃疡或坏疽。

（作者供职于福建中医药大学附属第二人民医院创面修复科）

如何早期识别脑卒中

□李素婵

脑卒中是一种会危及生命的疾病。当血管堵塞时，血液无法流入大脑，大脑组织会因缺血缺氧而受损，导致脑卒中。

导致脑卒中的原因有哪些

脑卒中是一种常见病，可给患者造成严重伤害，并可能导致死亡。

导致脑卒中的原因主要有：1.高血压和动脉粥样硬化。2.心脏病。这是引起脑栓塞的主要原因之一。3.颅内血管发育异常。颅内血管发育异常引起的动脉瘤和动静脉畸形，是蛛网膜下腔出血和脑出血的常见原因。4.炎症侵入脑膜、脑血管，或仅通过侵入脑血管而引起脑动脉炎。化脓性、结核性、真菌性炎症和风湿病，都会引起脑血管疾病。5.血液系统疾病。血小板减少性紫癜、红细胞增多症和白血病，会引起出血性脑血管疾病。缺血性脑血管病很少见。6.糖尿病、高脂血症等代谢性疾病的发生与脑血管疾病密切相关。7.对各种类型的创伤、中毒、脑肿瘤等进行放射治疗，都会导致缺血性或出血性脑血管疾病。此外，温度、环境和情绪的变化，以及过度紧张和疲劳，也会诱发脑卒中。吸烟和过量饮酒的人，脑卒中的发病率比较高。

如何早期识别脑卒中

脑卒中的症状主要有以下几种：1.头痛。脑卒中是由于脑血管堵塞或破裂引起的，这会对脑组织和神经造成损伤，导致头痛。头痛可能是由于大脑压力增加引起的，因为脑卒中会导致心室血液和液体堵塞，导致心室压力增加。此外，脑卒中会导致脑血管紧张，也会引起头痛。2.意识障碍。当大脑缺血时，受损的脑细胞数量会增加，大脑功能会受到影响。此时，患者可能会出现意识障碍症状，如意识模糊或丧失、精神错乱、失语症等。另外，脑卒中还可能对其他神经系统功能造成损害，如运动功能、语言功能、记忆力等，进一步影响患者的意识。3.呕吐。呕吐是脑卒中患者的常见症状之一，是由大脑缺氧引起的。缺氧会影响大脑的调节能力，导致呕吐反射。另外，脑卒中患者可能会出现恶心、嗜睡、头痛、抽搐等症状，这些症状也会导致呕吐。4.肢体麻木无力。当发生脑卒中时，血液供应中断，大量的氧气和营养物质无法通过血液输送到脑组织，对脑组织造成损伤，使神经细胞受损，可能导致四肢麻木和虚弱。由于脑组织损伤，神经系统受损，神经信号传输受阻，影响四肢的运动功能，使其麻木无力。5.视物模糊。血液供应不足会影响视觉神经系统，患者可能会突然出现一只或两只眼睛视物模糊或发黑。6.发音及吞咽困难。脑卒中患者可能会出现舌头不灵活、言语不利、发音困难，同时伴吞咽困难，在喝水或吃饭时出现呛咳。

〔作者供职于安徽省皖南康复医院（芜湖市第五人民医院）〕

如何对患者进行术前宣教

□李晓梅

术前宣教是手术顺利开展的前提。全面并细致地对患者进行术前宣教，不仅能够促进手术顺利开展，有效降低手术并发症，还能建立良好的医患关系，得到患者及家属的密切配合和信任，更是整体护理成功的关键。术前宣教主要包括一般宣教、特殊宣教及预防并发症的宣教。下面，我简单介绍一下术前宣教相关知识。

一般宣教

一般宣教指各类手术患者需要共同面对的术前教育。无论什么样的手术，面对什么样的患者，护士都需要在术前对患者进行一般宣教。护士需要具备专业的护理知识，对患者有高度的责任感和同理心，全面了解手术方法及相关疾病知识，善于抓住患者的心理，给予患者正确的引导。

首先，要缓解患者的焦虑和恐惧心理。手术所造成的创伤以及危险，会使患者产生焦虑和恐惧心理。护理人员需要对患者有针对性地进行安慰和解释，鼓励患者说出心中的想法，并耐心回答，帮助患者消除心中的疑虑。其次，让患者了解手术的风险，消除患者对手术的顾虑。有的患者对疾病和手术缺乏足够认识，没有信心，而有的患者对手术过于信赖，盲目相信手术治疗的效果。对于第一种患者，需要给予更多的耐心和指导，给他们解释手术的目的、过程及预后，消除他们的顾虑。对于第二种患者，要给他们讲清楚手术的风险，让患者对手术的风险有心理准备。

特殊宣教

特殊宣教指对个别手术患者进行特有的术前宣教。护士需要根据手术、患者的实际情况等开展术前的特殊宣教。负责术前访视的护士要了解各类手术的特殊性，然后对患者有针对性地进行宣教和解释。大型手术后，有的患者要长期卧床休息。术前，护士需要指导患者练习在床上大小便。结肠切除以后需要造瘘，要让患者有心理准备。很多急诊手术患者和家属由于没有提前做好准备，在心理上有很大负担。在甲亢患者接受甲状腺切除术之前，护士要对他们进行充分的术前宣教，缓解患者的紧张情绪。

预防并发症的宣教

对患者进行预防并发症的宣教，主要目的是为了降低术后并发症的发生率。护士要根据手术的类型有针对性地进行预防性术前宣教。比如，胸腔手术后，患者会因为支气管阻塞、口腔分泌物、呕吐物等出现吸入性肺炎、肺不张等并发症。在术前宣教的过程中，护士要告诉患者如何预防并发症，如术前要注意保暖，注意口腔卫生等。术后，护士要协助患者有效咳嗽，帮助患者更好地排痰。肠胃手术后有可能发生粘连。护士要鼓励患者术后下床活动。术前进行预防并发症的宣教，能够有效减少手术引起的并发症。

结束语

综上所述，术前对患者进行宣教非常重要。护士要有耐心，对患者进行一般宣教、特殊宣教及预防并发症的宣教。

（作者供职于榆林市榆阳区中医医院手术室）

炎症背后的密码：hs-CRP在疾病中的作用

□刘瑞利

炎症是由于机体对损伤或感染的非特异性反应，在适度和短暂的状况下有保护机体的作用。然而，在某些情况下，炎症会失去调控，从而导致慢性炎症和各种疾病的发生发展。

高敏感C反应蛋白（hs-CRP）是血液中的一种炎症标志物，在炎症过程中发挥重要作用。本文将探讨hs-CRP在疾病中的作用，解开炎症背后的密码。

关于hs-CRP的基本知识

hs-CRP的产生

hs-CRP是肝脏细胞在炎症刺激下合成的一种蛋白质。炎症刺激能够促使肝脏释放C反应蛋白（CRP），而hs-CRP则是CRP的一种形式。由于hs-CRP在血液中浓度较低，所以需要使用高灵敏度的技术进行测定。

hs-CRP的生理功能

hs-CRP在炎症过程中发挥多种重要的生理功能。首先，它能够与细菌、病毒等致病微生物结合，促进它们被巨噬细胞吞噬和清除。其次，hs-CRP能够激活免疫系统，增强炎症反应，进一步促进损伤组织的修复和康复。

hs-CRP与心血管疾病

hs-CRP与动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是导致心血管疾病的主要原因之一，而hs-CRP在动脉粥样硬化的发生和发展中有重要作用。炎症在动脉壁的病变中有关键作用，而hs-CRP的升高往往是炎症反应的一个指示器。通过测定血液中的hs-CRP水平，可以对动脉粥样硬化的风险进行评估，从而采取相应的预防措施。

hs-CRP与心肌梗死

心肌梗死是由于冠状动脉狭窄或闭塞导致心肌缺血和坏死的疾病。炎症在心肌梗死的发生和发展中也有重要作用，而hs-CRP的浓度往往与心肌梗死的风险相关。高水平的hs-CRP提示存在心血管系统的病理状况，可以作为心肌梗死的一个预测指标和诊断标志。

hs-CRP与中风

中风是指由于脑供血不足导致的神经功能障碍。炎症也在中风的发生和发展中有关键作用，而hs-CRP的水平与中风存在一定关联。研究发现，高水平的hs-CRP与中风的发病率和预后密切相关，血液中hs-CRP水平的升高可以作为评估中风风险的一个指标。

hs-CRP与其他疾病

hs-CRP与炎症性肠病

炎症性肠病是一类以肠道慢性炎症为特征的疾病，包括克罗恩病和溃疡性结肠炎。研究发现，hs-CRP的水平与炎症性肠病的活动程度和严重程度密切相关。通过检测血液中的hs-CRP水平，可以评估炎症性肠病的活动程度，便于医生指导治疗和评估疗效。

hs-CRP与关节炎

关节炎是一类以关节炎症为主要特征的疾病，包括类风湿关节炎和强直性脊柱炎等。研究表明，hs-CRP的升高与关节炎的活动程度和进展有关。通过检测血液中的hs-CRP水平，可以评估关节炎的活动性，便于医生指导治疗和评估疗效。

综上所述，hs-CRP在炎症过程中有重要作用。通过检测血液中的hs-CRP水平，可以评估炎症活动度、预测疾病的风险和指导治疗方案的制订。科学技术的不断进步和对hs-CRP作用机制的深入研究，将为炎症相关疾病的预防和治疗提供更有效的手段。

（作者供职于内黄县人民医院检验科）

睡眠障碍不用慌，教你轻松应对

□王 欣

相关研究机构的报告显示，大量人群面临睡眠障碍问题，睡眠障碍已成为现代人不可忽视的健康隐患。那么，什么是睡眠障碍？该如何应对？

睡眠是人体的一项基本需求，对于身体和心理健康非常重要。然而，许多人在现实生活中常常面临睡眠障碍问题，如失眠、睡眠过度或睡眠呼吸暂停等。除以上表现外，患者还可能会出现神经、精神及亚健康症状，包括头晕、心悸、胸闷、疲乏等。这些问题不仅会影响患者的日常生活和工作，还会对身体健康产生负面影响。因此，我们应该引起重视，积极采取措施来解决睡眠障碍问题。

1.养成良好的睡眠习惯，这是解决睡眠障碍问题的关键。确保每晚大约在相同的时间上床睡觉，并早晨起床也保持相同的时间。这样会帮助我们的身体和大脑建立一个稳定的睡眠周期，在合适的时间入睡和醒来。此外，睡前半小时尽量避免使用电子设备，如手机等，因为这些设备会发出蓝光，影响褪黑激素的分泌，从而干扰睡眠质量。

2.创造一个舒适的睡眠环境，这是保证良好睡眠的重要因素。保持卧室安静、光线暗和温度适宜，可以帮助我们放松身心。选择一张舒适的床、一个高度合适的枕头。此外，使用柔软的床单和被套会增加睡眠的舒适度。可以尝试使用耳塞来减少噪声的干扰。

3.保持规律的运动习惯，有助于改善睡眠质量。适度运动可以消耗体内的能量，缓解紧张的情绪，让身体有松弛感。不要在睡前进行激烈运动，因为激烈运动会升高体温和提高心率，导致入睡困难。

4.饮食习惯对睡眠也有很大影响。建议避免在睡前进食过多，因为进食过多会造成胃部不适，影响入睡。此外，避免摄入刺激性食物，如咖啡、茶和巧克力等，因为这些食物里的咖啡因和兴奋剂会刺激神经系统，影响睡眠质量。我们可以选择一些有助于睡眠的食物，如香蕉、牛奶、燕麦片等。

5.放松身心也是改善睡眠质量的关键。人们常常会因为压力过大和担忧而难以入睡。为了解决这些问题，我们可以学习一些放松的技巧，如深呼吸、冥想、温水浸泡和放松肌肉等。这些技巧可以帮助我们放松身心，减轻焦虑和压力，为良好的睡眠创造条件。

如果采取以上方法无法解决睡眠障碍，建议咨询医生，寻求医生的帮助。医生可以根据我们的具体情况提供合适的建议和治疗方法。医生可能会建议我们进行相关检查，如睡眠监测或血液检查，确定发生睡眠障碍的原因。

总之，面对睡眠障碍，我们不必过分担忧。通过养成良好的睡眠习惯、创造舒适的睡眠环境、保持规律的运动、调整饮食习惯、学会放松身心和寻求医生的帮助，我们可以轻松应对睡眠障碍，提高睡眠质量。

记住，睡眠对我们的身体和心理健康至关重要，我们应该重视睡眠。

（作者供职于河南省新乡市中心医院神经内科）

做超声检查有哪些注意事项

□于小芳

超声检查是利用超声波在人体内传播时，由于声波的反射、折射、衰减、吸收等物理学特性，在穿过不同的组织、器官时形成不同强度的回声，回声信号经过计算机处理后成像，医生通过分析超声声像图对疾病做出诊断的一种检查技术。超声检查是一项经济安全又方便快捷的检查项目，在临床上的应用也越来越广泛。那么，做超声检查有哪些注意事项呢？这是由检查项目决定的，不同的检查项目有不同的准备事项。超声检查主要分为两大类：普通超声检查和特殊超声检查。

普通超声检查包括腹部超声、淋巴结等浅表超声、血管超声、普通心脏超声、妇产科超声、肌骨超声等。在做普通超声检查时，需要空腹和憋尿。

空腹是做腹部超声检查（主要是肝胆检查）时的要求。一般情况下，成人要求空腹至少8小时，幼儿空腹4小时。空腹指的是不能吃任何能饱腹的东西，包括但不限于我们日常吃的包子、水果，喝的粥、豆浆、奶茶、饮料等。空腹的目的是保持胆囊的充盈状态，减少肠道内因进食及食物消化产生的气体，以免影响超声检查。另外，做腹膜后肿物和腹部大血管检查也应尽量空腹，减少气体对检查结果的影响。

有的腹部超声检查是需要进食的。一是检查胆囊收缩功能的时候，一般需要进食较油腻的食物，比如煎鸡蛋等，进食半小时后观察胆囊收缩排空胆汁的情况；二是疑似十二指肠压迫综合征患者，要进食。这是因为进食后半小时要观察食物能否顺利通过十二指肠进入小肠。

憋尿通常是做膀胱、前列腺及子宫检查，包括孕早期子宫检查时的要求。这是因为这些脏器的前方及周围有肠管，肠管内会有吞咽时咽下的气体，以及食物在消化过程中产生的气体，而超声波无法穿透气体，遇见气体时，气体后方的脏器就会无法显示，周围脏器的显示清晰度也会受到影响。憋尿是为了让膀胱充盈，一方面可以清晰显示膀胱的囊壁及囊腔，另一方面可以把膀胱当作“声窗”，更好地显示其后方及周围的脏器。

特殊超声检查包括超声造影检查、经食管心脏超声检查和超声介入检查等。这些检查是在普通超声检查发现病变后，需要进一步确认时进行的检查。一般情况下，临床医生在开具检查单时会告知检查前的注意事项。

经食管心脏超声检查要有经胸心脏超声检查结果，要排除食管畸形、血管瘤、食管静脉曲张等禁忌证。超声介入检查是一种既可以活检、抽液又可以对患者进行治疗的超声新技术，需要患者提供相关检查结果，如血常规检查、凝血功能检查和传染病检查结果。做超声造影检查前要明确患者的过敏史。有的超声科医生会要求临床科室留好肘部静脉的留置针。在做超声造影检查、经食管心脏超声检查和超声介入检查前，患者要签署知情同意书。

总之，不管是做普通超声检查还是特殊超声检查，在检查前都要了解相关注意事项，这样才能得到更清晰的图像，便于医生得出准确的检查结果，制订科学的治疗方案。

（作者供职于郑州大学第一附属医院超声科）

肺癌的早期发现和早期治疗

□王亚飞

肺癌是一种常见的恶性肿瘤，在全球范围内的发病率不断上升。早期发现并治疗肺癌可以显著提高患者的生存率和生活质量。本文将详细讲解肺癌的定义、早期症状、诊断方法及早期治疗，希望对大家有所帮助。

肺癌的定义

肺癌是一种发生在肺部的恶性肿瘤。这种疾病通常源于肺泡或支气管黏膜上皮细胞，主要有非小细胞肺癌和小细胞肺癌两种类型。非小细胞肺癌在所有肺癌病例中占比较高。

肺癌的早期症状

肺癌在早期通常无明显的症状，这使得很多患者在确诊时已处于疾病的中晚期。若肺癌早期出现症状，可能包括：

1.咳嗽。这是肺癌最常见的症状，通常表现为持续干咳或痰液带血。

2.胸痛。患者会感到胸部轻度疼痛或压迫感，有时还会出现肩部或背部疼痛。

3.呼吸困难。早期肺癌患者会感到呼吸困难，尤其是在运动或深呼吸时。

4.疲劳和无力。患者会感到异常疲劳和无力，导致日常生活和工作都变得困难。

5.体重下降。由于癌症的影响，患者会出现不明原因的体重下降。

肺癌的诊断方法

对肺癌需要通过多种方法进行确诊。以下是一些主要的诊断方法：

1.胸部X线检查。这种影像学检查可以帮助医生发现患者肺部的小结节和异常病变。

2.支气管镜检查。通过将狭长的支气管镜插入患者的气管，医生可以观察气管和支气管内的情况，发现病变。

3.细胞学检查。对痰液样本或支气管镜活检获取的细胞样本在显微镜下进行观察，以确定是否存在肺癌细胞。

4.血液检查。某些肺癌患者的血液中会出现特殊的蛋白质或分子标记物，这些可以作为辅助诊断的指标。

5.低剂量CT筛查。低剂量CT筛查是一种新型的肺癌早期诊断方法。该方法使用较低剂量的CT扫描来检测肺部结节，可以提高早期发现肺癌的准确性和敏感性。目前，低剂量CT筛查已被纳入一些国家的健康保险计划中。

肺癌早期治疗的意义

早期发现并治疗肺癌对患者具有重要意义。

1.提高生存率。早期肺癌患者如果及时治疗，通常具有更高的生存率。如果肺癌在早期被发现并治疗，患者有更高的机会康复。

2.降低肿瘤负荷。早期治疗可以降低肿瘤负荷，从而降低其扩散和复发的风险。

3.保留肺功能。在肺癌的早期阶段，肺功能通常较好。早期治疗可以保留更多的肺功能，提高患者的生活质量。

4.减少并发症。随着肺癌的发展，会出现一些严重并发症，如肺炎、肺脓肿等。早期治疗可以减少这些并发症的发生。

5.降低治疗成本。在肺癌的早期阶段，治疗通常相对简单。随着肺癌的进展，治疗会变得复杂。

肺癌的早期发现和早期治疗对于提高患者的生存率和生活质量具有重要意义。通过了解肺癌的定义、早期症状、诊断方法和早期治疗，我们可以更好地管理这种疾病。我们要重视体检，每年都定期进行体检，以便早期发现和早期治疗肺癌。

（作者供职于邯郸市中心医院肿瘤一科）