

当肿瘤遇到高血糖，不要慌

□秦婷婷

恶性肿瘤和糖尿病是严重威胁人类健康和生命的两种疾病。当肿瘤患者遇到糖尿病和高血糖，其治疗难度更大。高血糖不仅会增加手术和化疗患者的感染风险，还会影响患者的抗肿瘤治疗效果，导致患者的营养状态恶化，影响肿瘤患者的预后和生存期。因此，了解肿瘤相关性高血糖，并加强血糖管理，对肿瘤患者及其家人尤为重要。接下来，我们一起来学习肿瘤相关性高血糖的相关知识吧。

什么是肿瘤相关性高血糖

所谓肿瘤相关性高血糖，是指没有糖尿病或糖尿病病史，而在发现肿瘤后出现的非一过性血糖升高，不仅包括肿瘤本身导致的高血糖和糖尿病，还包括抗肿瘤治疗过程中出现的高血糖和糖尿病。根据世界卫生组织制定的糖尿病标准，肿瘤相关性高血糖的诊断标准为：空腹血糖 >7.8 毫摩尔/升或空腹血糖 >6.1 毫摩尔/升。

肿瘤相关性糖尿病：有“三多一少”症状（多饮、多食、多尿、体重下降），并且随机血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升或空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩尔/升，或口服葡萄糖耐量试验，2小时血糖 > 11.1 毫摩尔/升。

肿瘤相关性高血糖的病因

1.与肿瘤本身有关

一方面，部分恶性肿瘤为了维持自身增长速度，在有氧条件下增加了肿瘤细胞对葡萄糖的摄取并产生乳酸，影响患者机体的糖代谢，导致高血糖；另一方面，生长在胰腺的肿瘤会直接破坏胰岛 β 细胞，使患者机体胰岛素合成和分泌减少，血糖升高。此外，神经内分泌肿瘤可能会通过分泌升糖激素诱发胰岛素抵抗，导致血糖升高。

2.与手术治疗有关

很多肿瘤患者受疾病影响，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪，加上手术引起的创伤、术后疼痛等，处于一种应激状态，释放大量的升糖激素，抑制胰岛素分泌，同时激

活与肝脏糖异生有关的酶，最终出现应激性高血糖。

3.与化疗有关

化疗药物多具有直接毒性，在杀死肿瘤细胞的同时还可能损伤胰岛 β 细胞，导致胰岛素分泌减少，血糖升高。另外，化疗药物还可能使患者的肝功能受损，影响肝脏对葡萄糖的代谢，诱发高血糖。肿瘤患者在接受化疗药物时，常使用糖皮质激素等辅助药物来预防不良反应，而糖皮质激素会减少机体组织对糖的利用，加快肝脏糖异生，使血糖升高。

4.与免疫治疗有关

一些免疫检查点抑制剂，如PD-1（程序性死亡受体1）抑制剂/PD-L1（细胞程序性死亡-配体1）抑制剂，可通过激活机体的免疫细胞，控制和清除肿瘤细胞。但是在免疫检查点抑制剂调控免疫应答杀伤肿瘤细胞的同时，过度活化的免疫细胞也可能损伤胰岛 β 细胞，引起自身免疫性糖尿病，出现严重且持续的胰岛素缺乏症状。因此，应用PD-1抑制剂/

PD-L1抑制剂后应密切监测静脉血糖、糖化血红蛋白和空腹胰岛素水平。

5.与靶向治疗有关

靶向治疗也是肿瘤疾病治疗的一个重要手段，以肿瘤标志物为靶点靶向干预。某些靶向治疗药物的分子靶点及细胞内信号传导途径复杂，在杀灭肿瘤细胞的同时也可能引起高血糖、血脂血症、骨髓抑制、肺炎、口腔炎和肝毒性等不良反应。其中，最常见的与剂量相关的不不良反应为高血糖。因此，在进行靶向治疗时一定要遵医嘱使用正确的剂量，并做好血糖检测。

如何管理肿瘤相关性高血糖

良好的血糖控制有助于提高肿瘤患者的生存率，这需要院内外医患共同努力。

1.院内：制订个性化血糖管理方案

住院期间，医师可以对患者进行全面系统的评估，具体包括：①糖尿病或高血糖的诊断，并回顾患者既往血糖控制情况和可能存在的

危险因素；②评估糖尿病并发症等情况；③制订患者住院期间及后续的管理方案，做好血糖检测记录。如果患者持续高血糖，应进行胰岛素治疗。禁食或进食不稳定的肿瘤患者，可选择基础胰岛素或基础胰岛素加餐时胰岛素的治疗方案；营养摄入良好的肿瘤患者，可选择预混胰岛素治疗方案。

2.院外：肿瘤患者的自我管理

肿瘤患者出院后要注意血糖的自我管理，除药物干预外，还要注意生活方式，如调整饮食结构和适量运动等；严格按照医嘱使用降糖药物，定期检测血糖水平；坚持定时、定量的饮食原则，多吃低糖、低脂、低胆固醇食物，合理膳食；适当进行低强度运动，体弱患者可在室内适当散步，体质好的患者可在室外散步，以提高胰岛素敏感性，促进肌肉组织对葡萄糖的摄取和利用，帮助机体更好地控制血糖。

（作者供职于河南省肿瘤医院药学部）

眼睛是心灵的“窗户”，是获得光明的器官，如果这扇“窗户”被蒙上灰尘，不仅会影响我们的生活质量，还可能引发其他眼部问题。近视已经成为当前社会普遍存在的问题。近视的发病率呈逐年上升趋势，并且越来越儿童化。因此，近视防控成了一项非常重要的任务。本文将从近视的成因、预防和治疗等方面展开讲解。

近视的原因

眼睛像一台“照相机”，看远处的物品时，如果光线刚好聚焦在“底片”——视网膜上，成像就会很清晰，但是如果眼轴较长或者屈光力过强，导致成像点跑到“底片”前，就会导致近视。近视的形成原因比较复杂，包括遗传因素和环境因素等。首先，遗传因素是近视的一个重要原因。如果家族中有高度近视遗传史，那么个体近视的发病率会非常高。其次，环境因素也是近视的重要诱因。近视的发生发展与不良的读写习惯、光线不足或过强等密切相关。除此之外，长期用眼过度、不良的用眼习惯、缺乏户外活动等也可能导致近视。其他因素如疾病、年龄等也可能对近视的发生发展产生影响。

近视的防控

近视防控要多方协同，多管齐下。近视防控是一个漫长的过程，需要家庭、学校、医疗机构的共同努力，只有这样才能取得良好的效果。

1.保持正确的用眼姿势。学生可通过缩短学习时间来预防和控制近视，正确的坐姿和读写姿势等也非常重要。读写姿势不正确时1小时的用眼量等于读写姿势正确时3小时的眼用量。由此可见，保持正确的读写姿势不仅可以保证学习时间，还可以防止近视的发生发展。

2.避免不良的读写习惯，减少长时间连续用眼。需要长时间近距离用眼时可以这样做：看近处20分钟后，远眺6米，保持20秒，这样可以有效缓解眼部疲劳。避免不良的读写习惯要遵守“6个不要原则”（不要在昏暗的光线下看书，不要在直射的阳光下看书，不要躺着看书，不要歪着头写字）。

3.天气好时适当增加户外活动。光对于视觉发育有着举足轻重的作用，对眼睛的健康非常重要，可以被视眼的一种营养，如果眼睛缺少这种营养，就会诱发近视。每天在阳光下至少进行2小时的户外活动，有助于预防近视。户外活动不仅可以缓解眼睛疲劳，还可以让眼睛接受自然光线的照射。自然光线有别于室内灯光，具有全光谱等优点。此外，太阳光能够促进多巴胺的释放，多巴胺已被科学家们明确认为可以预防近视的发生发展。

4.均衡饮食。调整饮食结构，改变饮食习惯，比如少吃糖，多吃蔬菜及水果。人体在分解糖的过程中会影响维生素和钙的吸收，从而影响视力，让眼轴增长得更快，促进近视的形成和加重。

5.定期进行视力检查。定期到正规的医疗机构进行视力检查，可以及早发现近视，并采取措施进行预防和治疗。

6.成年人和老年人要定期检查。成年人和老年人虽然已经过了近视的高发期，但仍需要保护视力。除以上提到的预防方法外，成年人和老年人还需要定期到正规的医疗机构进行眼部检查，关注自己的眼部健康状况。

近视的治疗

1.眼镜矫正。佩戴合适的镜片是纠正视力的常用方法。根据度数和瞳距，选择合适的镜片和镜框，以达到最佳的矫正效果，可以有效缓解眼疲劳，放松睫状肌，控制近视的发展速度。随着科学技术的进步，角膜塑形镜、硬性透氧性隐形眼镜等越来越多的防控镜片被应用在近视防控中，人们的选择范围越来越大。

2.手术治疗。激光手术是一种常用的近视手术治疗方法，适用于符合手术指征的近视患者。手术治疗具有恢复快等优点，但也存在一定的风险。在做激光手术之前，需要进行检查，看自己是否适合激光手术。

3.其他治疗方法。除眼镜矫正和手术治疗外，还有其他治疗方法如药物治疗、视觉训练等。药物治疗主要是使用药物如低浓度的阿托品眼药水等，防止近视发展过快。视觉训练是根据被训练者的眼睛状况，制订的一套眼睛训练方法，可以明显改善青少年的假性近视，对提高视力、开发视觉潜能、改进视觉功能等有较好的效果。需要注意的是，这些治疗方法需要在医生的指导下进行。

总之，防控近视需要政府、学校、医疗机构、家庭、近视者本人共同努力，并坚持下去。我们每个人都应重视起来，关注视力健康，共同呵护我们的眼睛，拥有一个光明的未来。

（作者供职于阜阳市人民医院）

□陈钰

“蜱虫病”很危险 加强预防是关键

□陈钰

发热伴血小板减少综合征，俗称“蜱虫病”，是由一种布尼亚病毒科白蛉病毒属的新病毒引起的新发传染病，主要通过蜱叮咬传播。

1.使用防护剂：在户外活动前使用含有氧氟沙星或苏氨酸等成分的喷雾剂，能有效减少被蜱咬伤的风险。

2.穿浅色衣物：穿浅色衣物有助于发现蜱。由于蜱通常是黑色或棕色的，穿浅色的衣物更容易让人发现它们。

3.定期体检：结束户外活动后应仔细检查全身，特别注意头发、耳朵、脖子、腋窝、腹股沟、腿部和脚踝等容易隐藏的部位。也可以请他人帮助检查。如果发现蜱，请使用镊子轻轻地将其完整地取出。

4.定期对家中宠物驱虫：狗和猫是蜱的常见宿主，因此要定期检查家中宠物的身体或者使用驱虫药物。

5.保持良好的室内环境：保持室内清洁，定期检查和打扫潜在的蜱藏身地点，如家具、地毯和床垫。

6.接种疫苗：对于某些类型的“蜱虫病”，例如蜱传脑炎，处于高风险地区的人群可以考虑接种相应的疫苗。

总之，为了保护自己和家人的健康，加强预防是关键。通过避免接触蜱生存环境、使用防护剂、定期体检等方式，我们可以减少被蜱咬伤和感染的风险。

（作者供职于信阳市中心医院重症医学科）

（作者供职于信阳市中心医院重症医学科）

（作者供职于信阳市中心医院重症医学科）

（作者供职于信阳市中心医院重症医学科）

（作者供职于信阳市中心医院重症医学科）

（作者供职于信阳市中心医院重症医学科）

（作者供职于信阳市中心医院重症医学科）

术前麻醉评估 为什么那么重要

□李越

手术是一种创伤性医疗干预方式，会对人体造成一定损伤和压力。因此，手术需要使用麻醉药物来减轻疼痛、控制生命体征、保护器官功能等。相信很多做过手术的患者都知道，术前，麻醉医生会对你进行全面的了解，包括你的个人信息、既往病史、自身状况等，这就是术前麻醉评估。术前麻醉评估是对有麻醉需求或将要实施手术的患者进行麻醉风险评估。麻醉医生在术前通过与患者沟通，获取患者现病史和既往病史中有价值的信息，了解患者的病情，评估手术风险，优化麻醉方案等。

术前麻醉评估的主要目的

1.术前，麻醉医生要充分了解患者的状况以及身体素质，评估患者对于麻醉的耐受性，保障患者在麻醉中处于一个安全的状态，避免紧急事件的发生。

2.对于评估出麻醉风险较高的患者，应及时优化手术方案，必要时采取有效的术前治疗手段，以免临时叫停手术。

3.完善的术前评估可以帮助

患者缓解手术前的焦虑情绪。医生和患者要做好协商工作，让患者签署麻醉知情同意书。

术前麻醉评估的优点

1.做好术前麻醉评估工作，不仅可以更加深入地了解患者的身体状况，还可以让患者在住院期间少做检查，节约治疗成本。

2.根据术前麻醉评估结果中的相关危险因素，对患者进行个性化麻醉前教育，进行围麻醉期的干预，从而提高医疗质量。

3.目前，随着快速康复理念的普及、日间手术的大量开展，术前麻醉评估已成为快速康复中的重要组成部分。

所有需要手术麻醉或者无痛诊疗的患者都应该做术前麻醉评估。

术前麻醉评估的流程

首先，在做术前麻醉评估前，应向医生咨询此次手术的方式。其次，在做术前麻醉评估时，要告知麻醉医生自己的既往病史、吸烟史、家族史、手术史、药物过敏

史、目前的病情、用药情况或者其他需要沟通的情况等，并配合麻醉医生完善相应的体格检查。

最后，麻醉医生会依据患者的具体情况，告诉患者哪些事情能做，哪些事情不能做，比如高血压患者术前如何服用降压药物，哪些药物需要停用或者哪些药物不需要停用等，并有针对性地进行麻醉前宣教（包括禁食禁饮、麻醉前的准备工作、相关风险点及预防措施、术后镇痛措施、心理疏导等）。

看到这里，可能有人问：术前不做麻醉评估会怎么样？答案是会影响手术进程。如果术前没有做麻醉评估，在准备做手术时发现了其他会影响麻醉安全的并发症，就只能延迟手术。这个时候就需要重新做检查或者经医生会诊后再做手术，容易延误治疗时机。如果术前做了麻醉评估，就可以避免这样的情况，还可以节省住院时间和住院费用。因此，术前，我们一定要配合医生进行麻醉评估，这是对自己生命健康负责的表现。

（作者供职于商丘市中医院麻醉科）

手术室里真有那么冷吗

□商雪爽

很多人认为手术室是一个温度很低、非常干净的空间，但手术室里真有那么冷吗？其背后又有什么原因呢？下面，我们来一起了解一下吧。

手术室里为何设置低温

首先，低温对抑制细菌繁殖有着十分重要的作用。由于手术室空间相对密闭，如果内部温度过高，会造成空气内大量细菌繁殖，引起患者的切口感染，可造成严重的并发症。任何感染都可能对手术造成严重影响，甚至威胁患者的生命。通过降低手术室的温度，能有效降低细菌、病毒的活跃度，从而减少患者感染的风险。其次，手术通常是一个高强度的工作，尤其是一些大型的、复杂的手术。做手术时，医护人员需要穿着厚重的防护服，佩戴专用的手术帽、手套和口罩。这些防护装备不仅重，还不透气，容易使医护人员在手术过程中出汗，如果室内环境温度过高，他们会感到闷热和不适，影响工作效率。因此，保持手术室里低温，能够避免医护人员和患者大量出汗，确保患者

术中安全。最后，手术中使用的一些医疗器械、药物和其他物资均需要在特定的温度范围内存储。高温环境可能导致这些医疗物资失效或性能降低；低温环境则可以确保这些医疗物资处于最佳状态，从而确保手术顺利进行。此外，低温还有助于调节手术室的湿度。正常情况下，手术室的湿度最好控制在40%~50%，处于相对恒定的水平，避免细菌和病毒繁殖。温度和湿度平衡是手术室里一个非常重要的环境因素，能确保手术的安全和效果。

综上所述，手术室里设置低温，不仅是为了抑制细菌繁殖，还可以确保医护人员的工作环境和医疗物资的存储、使用均处于最佳状态。这样做都是为了确保手术安全和成功。

对于医护人员来说，低温环境是一把“双刃剑”。一方面，低温环境有助于医护人员保持清醒、注意力集中，防止出汗。但另一方面，长时间在低温环境中工作，医护人员的手指可能会变

得不灵活，手术操作可能会受到影响。低温环境也可能导致医护人员身体逐渐僵硬，长期如此甚至可能导致关节疼痛。医护人员通常会在手术前后进行适量的热身运动，保持血液循环。一些医院还为医护人员准备了特制的保暖衣物和加热垫，以确保他们在低温环境中能够保持最佳的工作状态。

对患者的影响及预防措施

对患者来说，低温环境可能造成的最大影响是体温降低。体温过低可能导致代谢减慢，增加术后并发症的发生风险，如伤口愈合延迟、感染等。患者可能在手术中或术后醒来时感到寒冷。医护人员会为手术患者做好加温保暖措施，例如对输液的液体进行加温等，让患者感觉到温暖、舒适，从而保障手术安全。有些手术室还经常备有保温毯和加热垫，帮助患者维持恒定的体温。手术后，医护人员会密切监测患者的体温，并采取相应的保暖措施。

（作者供职于洛阳市汝阳县人民医院手术室）

心血管疾病的预防方法

□陈文生

心血管疾病是全球范围内常见的健康问题，每年导致数百万人死亡。心血管疾病的发生与多种因素有关，如遗传、年龄、性别、种族、饮食、生活习惯等。大多数心血管疾病是可以预防的。本文将为大家介绍一些心血管疾病的预防方法。

心血管疾病的危险因素

想要预防心血管疾病，先需要了解它的危险因素。以下是一些心血管疾病的主要危险因素：

- 1.高血压：高血压会损害心血管系统，增加心脏病、卒中等疾病的发生风险。
- 2.高胆固醇：高胆固醇会导致动脉硬化，增加心脏病和卒中的发生风险。
- 3.糖尿病：糖尿病会增加心血管疾病的发生风险，包括心肌梗死和卒中。
- 4.肥胖：肥胖会增加心血管疾病的发生风险，包括高血压、高胆固醇和糖尿病等。
- 5.不健康的生活方式：缺乏运动、不健康饮食、吸烟、过量饮酒等不健康的生活方式会增加心血管疾病的发生风险。
- 6.家族遗传：家族中有心血管疾病史的人更容易发生心血管疾病。

心血管疾病的预防措施

针对以上危险因素，我们可以采取以下预防措施：

- 1.健康饮食：在饮食方面应控制热量摄入，以免体重过重。建议选择低脂、低糖、高纤维食物，如蔬菜、水果、全谷类食物和瘦肉等。减少高胆固醇食物（如动物内脏、蛋黄等）的摄入，以降低心血管疾病的发生风险。同时，控制盐的摄入量也很重要，摄入过多的盐与高血压的发生密切相关。建议每日盐的摄入量不超过6克。
- 2.适量运动：适量运动可以帮助降低血压、控制体重，并增强心血管系统功能。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。此外，还可以进行力量训练，增强肌肉，有助于保护心血管健康。
- 3.戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会增加心血管疾病的发生风险。戒烟可以有效地降低心血管疾病的发生风险，建议吸烟者尽快戒烟。限制酒精摄入也有助于预防心血管疾病。
- 4.管理压力：长期精神压力过大可能导致身体出现应激反应，加重心血管负担。要学会放松，可以通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式来缓解压力，有助于预防心血管疾病。
- 5.定期体检：定期体检可以帮助你了解自己的心血管健康状况。通过测量血压、血糖、血脂等指标，可以评估心血管疾病的发生风险。如果发现异常指标，及时采取措施进行干预，可以有效预防心血管疾病。
- 6.控制慢性疾病：如果患有高血压、高胆固醇、糖尿病等疾病，应积极治疗，控制病情，以降低心血管疾病的发生风险。
- 7.家族遗传咨询：家族中有心血管疾病史的应定期进行遗传咨询和筛查，并根据医生的建议采取相应的预防措施，以降低心血管疾病的发生风险。

心血管疾病的预防需要从生活细节入手，保持健康的生活方式和饮食习惯，并定期进行体检和遗传咨询。通过这些措施，我们可以有效降低心血管疾病的发生风险，保护自身健康。同时，对于已经患有心血管疾病的人来说，积极接受治疗和调整生活方式是非常重要的。另外，在预防和治疗心血管疾病的过程中，我们还需要关注心理健康，避免过度焦虑，要保持积极乐观的心态。

（作者供职于遂平县人民医院心血管内科）