

糖尿病患者怎样预防低血糖

□刘鹏涛

低血糖是指血液中葡萄糖浓度过低的情况。血糖水平 ≤ 3.9 毫摩尔/升即可诊断为低血糖。对于糖尿病患者来说,低血糖是其治疗过程中常见的并发症之一。造成低血糖的主要原因是胰岛素或降糖药使用过量、饮食不当、运动过度等。对于糖尿病患者来说,发生低血糖会造成严重的危害。早期出现的低血糖反应包括头晕、心慌、出汗、颤抖、面色苍白、精神不集中、乏力等,如果未及时处理,可能进一步导致意识模糊、行为异常甚至昏迷。严重的低血糖会诱发急性心脑血管疾病,导致心肌梗死、脑梗死、心绞痛、心律失常等,严重并发症可能会对患者的生命造成威胁。

饮食管理和合理用药

饮食管理和合理用药是糖尿病患者预防低血糖的关键。首先,个性化的饮食对于控制血糖水平至关重要。建议糖尿病患者咨询专业的营养师,根据自身情况制订适合自己的饮食计划。均衡摄入碳水化合物、蛋白质和脂肪等,避免过度限制或过度摄入。在用药方面,患者需要严格按照医生的建议注射胰岛素或口服降糖药。此

外,了解胰岛素或降糖药使用前后的注意事项也很重要。例如,在注射胰岛素之前,要确保双手清洁并选择合适的注射部位;在口服降糖药时,遵医嘱精准控制药物的剂量。在日常生活中,糖尿病患者要做好血糖监测工作。通过定期监测空腹血糖和餐后血糖,糖尿病患者可以及时了解自己的血糖水平,并在医生的指导下调整饮食结构和用药方案。此外,糖尿病患者还可以使用连续葡萄糖监测系统了解自己的血糖变化,为医生提供更准确的数据。

对于糖尿病患者来说,规律饮食和合理的进餐时间有助于预防低血糖。首先,建议糖尿病患者一日至少3餐,还可以在3次正餐之间适当加餐,但要注意定时、定量。过度节食或暴饮暴食会导致血糖波动,增加低血糖发生的风险。其次,合理安排进餐时间也很重要。糖尿病患者可以制订一个进餐时间表,以维持血糖水平。如果糖尿病患者需要注射胰岛素,则应在进餐前30分钟左右注射,注射后按时进食,以避免发生低血糖。此外,在进餐时还需要注意一些细节:建议患者优先选择高纤维、

低脂肪和富含复合碳水化合物的食物,如全谷类食物、蔬菜和瘦肉;控制餐后血糖的方法之一是减少高糖食品和饮料的摄入,尽量避免吃甜食或含糖饮料;限制盐的摄入量。

制订运动计划

运动对于糖尿病患者来说也是非常重要的,可以帮助糖尿病患者控制血糖水平,并改善整体健康状况。首先,糖尿病患者制订运动计划或运动前需要做一些准备工作,比如检查和评估身体,这有助于确定自己是否适合进行某种特定类型的运动,并排除可能引起问题的潜在风险因素,同时向医生或专业教练咨询以获取个性化的建议。其次,运动时,请佩戴医疗警示标志物品,如手环或项链等。这样可以在紧急情况下为急救人员提供必要的信息,并确保他们能够及时采取适当的措施。在实施运动计划前,检测血糖水平是至关重要的。通过检测血糖水平,糖尿病患者可以了解自己的血糖变化情况。需要注意的是,在进行高强度或长时间持续锻炼之前,最好测量血糖水平,以确保其处于正常范围内。有氧

运动如快走、慢跑、游泳等可以帮助患者提高心肺功能和代谢率,从而促进血糖控制。力量训练如举重或使用弹力带等可以增加肌肉力量,并提高身体对胰岛素的敏感性。糖尿病患者可以根据个人情况和健康状况,选择适当的运动方式和运动强度,并逐渐增加运动时间和运动强度。运动时,要注意避免在低血糖状态下锻炼;随身携带一些能被快速吸收的碳水化合物(如果汁、葡萄糖片),以应对可能发生的低血糖事件;注意休息,喝足够的水来保持水分平衡。

紧急处理低血糖事件

在预防低血糖的同时,了解如何应对低血糖事件也是至关重要的。首先,辨别低血糖的症状非常重要。常见的低血糖反应包括头晕、心悸、出汗、颤抖、恶心等。有些人可能会感到焦虑或易怒,甚至出现意识模糊或昏迷。早期发现和及时处理低血糖反应可以避免其进一步恶化。当出现低血糖反应时,第一步是立即采取行动。如果糖尿病患者还能吞咽并保持清醒状态,可以给予含有碳水化合物的食物或饮料,例如果汁、葡萄糖片、巧克力

等。这些食物能够迅速提高血糖水平,并缓解低血糖引起的不适。如果糖尿病患者处于昏迷状态或无法吞咽,则需要寻求他人的帮助,并立即拨打急救电话。在等待急救人员到来前,患者家属可以采取一些紧急处理措施:将患者转移到安全的地方,并保持其呼吸道通畅;如果患者佩戴有胰岛素泵或胰岛素注射器,应立即停止给药,或者使用紧急治疗工具帮助患者,例如在医生的指导下把葡萄糖凝胶或喷雾剂通过鼻孔喷入或涂抹于患者的口腔黏膜上,以提高血糖水平。

综上所述,对于糖尿病患者来说,预防低血糖的发生至关重要。采取饮食管理、适度运动和紧急处理低血糖事件等措施,可以有效降低低血糖的发生风险,提高患者的生活质量。正确管理和积极预防是保持血糖水平稳定的关键。我们应该加强宣传教育,提高公众对低血糖的认识,并推广科学可行的预防措施。只有全社会共同努力,才能更好地保障糖尿病患者的健康。

(作者供职于北京市房山区周口店镇社区卫生服务中心)

如何识别抑郁患者的躯体症状

□王建康

抑郁症是一种常见的心理疾病,以连续且长期的心情低落为主要临床特征。抑郁症患者通常表现为思维迟缓、意志活动减退、认知功能障碍,甚至有睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘等躯体症状。有关研究认为,伴有躯体症状的抑郁症患者往往疗效更差,社会功能损害更为严重,也更容易复发。

抑郁症常见的躯体症状有哪些?症状发作时,又该如何自救呢?下面,我们一起来了解一下。

1. 胃肠道不适

胃肠道不适主要有腹泻、腹痛、恶心、呕吐等。情绪与胃肠道功能密切相关,抑郁会导致生理反应,如激素的分泌变化和胃肠道蠕动减缓。

自救方法:每日规律饮食,吃一些容易消化的食物,避免喝过量的咖啡、茶、酒等刺激性饮品。坚持抗抑郁药物治疗,症状改善后,食欲也会显著改善,胃肠道不适也会缓解或消失。

2. 耳鸣

虽然耳鸣通常是由听力问题导致的,但是有时也可能是由心理压力引起的。研究表明,抑郁症可能会影响神经系统,从而导致耳鸣。

自救方法:日常生活中应远离噪声,学习如何缓解抑郁、焦虑情绪,保证充足的睡眠。如果情况严重,可以去正规的专科医院咨询医师,必要时考虑药物治疗。另外,通过心理治疗、认知行为疗法,可以帮助你更好地应对压力,缓解抑郁。

3. 头晕

若抑郁症患者有严重的情绪低落、睡眠质量不好、食欲减退、焦虑等症状,很可能会出现头晕眼花的情况,甚至还会出现头重脚轻的感觉。

自救方法:头晕发作时最好躺下,尽量避免站立或走动,以免症状加重。可以尝试放慢呼吸速度,然后慢慢地深呼吸,帮助改善血液循环,减轻头晕。另外,保持视线稳定,做眼保健操,可以减轻头晕症状。

4. 呼吸困难

通常情况下,抑郁症可能会引起呼吸困难、气短。发病时,肌肉紧张、焦虑也可使呼吸困难加重。

自救方法:慢慢地深呼吸,让身体得到放松。

5. 肌肉酸痛

抑郁症可能会使患者出现肌肉酸痛。但需要注意的是,并不是所有的抑郁症患者都会出现肌肉酸痛。抑郁症之所以会导致患者出现肌肉酸痛,是因为患者体内的去甲肾上腺素和5-羟色胺含量下降,导致植物神经功能紊乱。此外,抑郁症还会抑制内啡肽正常释放。除肌肉酸痛外,抑郁症还可能使患者出现头痛、胸腹背痛以及关节痛等。

自救方法:必要时,可进行药物治疗或物理治疗来缓解疼痛。认知行为疗法可以通过识别和改变负面思维来缓解疼痛。

6. 失眠

抑郁症会影响我们的生物钟,即控制睡眠-清醒周期的生物学机制,从而导致睡眠问题。失眠是其中一种,通常表现为入睡困难、睡眠质量下降和睡眠时间减少等。

自救方法:遵循固定的作息时间表,创造一个安静、舒适的睡眠环境,睡前做一些放松身体的锻炼,如深呼吸、渐进性肌肉放松,有助于睡眠。

(作者供职于鹿邑石井医院精神科)

心血管内科的常见疾病及护理

□孟犁南

随着人们生活水平的提高,心血管疾病已经成为全球范围内常见的疾病之一。心血管内科护理对于提高心血管疾病患者的生活质量和预后具有重要意义。本文将为大家介绍心血管内科常见疾病的相关知识。

冠状动脉粥样硬化性心脏病

冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)是心血管内科的常见疾病之一,主要表现为心绞痛、心肌梗死等。冠心病的发生原因主要与遗传、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等多种因素有关。心血管内科护理的主要目标是控制病情的发展,减少心肌梗死事件的发生,提高患者的生活质量。

心力衰竭

心力衰竭是指心脏泵血功能减退,导致全身器官和组织供血不足的一种病症。心力衰竭的病因包括冠心病、高血压、心肌病等。心血管内科护理的主要任务是帮助患者改善症状,提高生活质量,延长生存期。治疗方法包括药物治疗、生活方式干预、器械辅助治疗等。

心律失常

心律失常是指心脏搏动的频率、节律或激动传导异常。心律失常的病因包括器质性心脏病、电解质紊乱、药物不良反应等。心血管内科护理的主要目标是帮助患者恢复正常的心律,减少心律失常对心脏功能的影响。治疗方法包括药物治疗、电生理治疗、射频消融术等。

高血压

高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征,可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压是心血管疾病的重要危险因素,可导致心脑血管并发症,如心肌梗死、脑卒中等。心血管内科护理的主要任务是帮助患者控制血压,降低心脑血管并发症的发生风险。治疗方法包括药物治疗、生活方式干预等。

风湿性心脏病

风湿性心脏病是指由于风、湿、热活动,累及心脏瓣膜而造成的心脏瓣膜病变,是一种自身免疫性疾病,主要表现为心脏瓣膜损害。风湿性心脏病的病因主要是链球菌感染,尤其是咽部感染。心血管内科护理的主要目标是控制病情的发展,防止心脏瓣膜损害加重,提高患者的生活质量。治疗方法包括药物治疗、手术治疗等。

先天性心脏病

先天性心脏病是指在胎儿发育过程中,心脏结构或功能发生异常的一类疾病。先天性心脏病的病因包括遗传因素、环境因素等。心血管内科护理的主要任务是帮助患者改善症状,提高生活质量,预防并发症。治疗方法包括药物治疗、手术治疗等。

(作者供职于南阳市中心医院心血管内科心衰病区)

脑卒中的预防和治疗

□刘勇

脑卒中(俗称中风)是一种常见的神经系统疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。脑卒中的发病率和死亡率呈逐年上升趋势,给患者及其家庭带来了巨大的负担。因此,预防和及时治疗脑卒中显得尤为重要。本文将从脑卒中的预防和治疗两个方面进行科普。

脑卒中的预防

- 控制血压**
高血压是脑卒中的主要危险因素,因此,控制血压是预防脑卒中的关键。如果脑卒中患者有高血压病史,应遵照医生的建议规律服药,将血压控制在正常范围内。
- 控制血糖**
糖尿病患者若血糖控制不良,很容易引发脑血管病变,增加脑卒中的发生风险。糖尿病患者应定期检测血糖,并根据医生的建议调整饮食结构、进行药物治疗。
- 戒烟限酒**
吸烟和过量饮酒都会增加脑卒中的发生风险。戒烟不仅有助于降低脑卒中的发生风险,还能改善其他慢性病的严重程度。限制饮酒也可以降低脑卒中的发生风险。
- 均衡饮食**
保持均衡的饮食结构,多吃蔬

菜、水果、全谷类食物,适量摄入优质蛋白质、低脂肪食物,减少盐、糖、油的摄入,有助于降低脑卒中的发生风险。

- 适量运动**
适量运动可以降低脑卒中的发生风险。建议每周进行150分钟的中等强度有氧运动,同时增加肌肉锻炼,提高身体代谢水平。
- 保持良好的心理状态**
长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良心理状态的人群,脑卒中的发生风险较高。因此,保持良好的心理状态,学会调节情绪,对预防脑卒中具有重要意义。

脑卒中的治疗

- 急性期治疗**
脑卒中发生后应尽快就医,进行急性期治疗。急性期治疗主要包括溶栓治疗、抗血小板治疗和降血压治疗。溶栓治疗是通过药物溶解血栓,恢复血流;抗血小板治疗是通过药物抑制血小板聚集,降低血栓形成的风险;降血压治疗是通过药物降低血压,减轻脑组织的水肿和损伤。急性期治疗效果与治疗时间密切相关,越早治疗,预后越好。
- 康复治疗**
急性期治疗后,脑卒中患者还需要进行康复治疗。康复治疗包括

物理治疗、言语治疗和心理治疗。物理治疗是帮助脑卒中患者恢复功能和日常活动能力的有效方法之一,通过训练改善患者的肌力、关节活动度和平衡能力;言语治疗主要是针对患者的言语障碍,通过训练提高患者的言语表达能力;心理治疗主要是针对患者的心理问题,通过心理咨询、心理支持等方式帮助患者建立自信心,积极面对疾病。康复治疗需要长期坚持,只有这样才能取得良好的效果。

康复治疗后,脑卒中患者仍需要防止脑卒中再次发作:首先,要定期复查血压、血糖、血脂等指标,及时调整药物治疗方案;其次,要加强运动锻炼,提高身体素质;再次,要保持良好的心理状态,学会调节情绪;最后,要养成良好的生活习惯,戒烟限酒、规律作息。

总之,脑卒中是一种严重危害人类健康的疾病,预防和治疗脑卒中对我们每个人来说都很重要。在日常生活中,我们可以采取控制血压及血糖、戒烟限酒、均衡饮食、适量运动等方法预防脑卒中。需要注意的是,一旦发生脑卒中,要尽快就医,进行急性期治疗和康复治疗,以达到最佳的治疗效果。

(作者供职于枣庄市台儿庄区人民医院神经内科)

肛周脓肿的预防与护理

□全梁洁

肛周脓肿也被称为肛管直肠周围脓肿,是发生于肛门、肛管和直肠周围的急性化脓性感染性疾病,通常是由于细菌感染引起的,常常会给患者带来剧烈的疼痛和不适。因此,肛周脓肿的预防与护理显得尤为重要。今天,我们就来聊一聊这个话题。

我们先来了解一下肛周脓肿的常见原因。肛周脓肿主要是由两大类原因引起的:一类是原发性感染,例如肛裂、痔疮、肛瘘等,这些疾病的存在为细菌的入侵提供了途径;另一类是继发性感染,这主要是由于全身性感染、糖尿病、白血病等疾病使身体的抵抗力下降,从而引起肛周感染。

了解了肛周脓肿的原因,我们就可以有针对性地进行预防。以下是预防肛周脓肿的几点建议:

- 保持肛门清洁**:每天用温水清洗肛门,可以减少肛门处细菌的数量,降低发生感染的风险。
- 均衡饮食**:保持均衡饮食,多吃蔬菜、水果和全谷物,以增强身体的抵抗力。避免摄入过多高脂、高糖、辛辣食物,这些食物可能会导致

便秘,从而增加肛周脓肿的发生风险。

- 控制全身性疾病**:积极治疗糖尿病、白血病等全身性疾病,控制病情发展,避免因疾病导致免疫力下降。
- 避免过度劳累**:合理安排休息时间,避免过度劳累,使身体有足够的休息时间。
- 防止便秘**:保持良好的排便习惯,避免便秘。如果发生便秘,要及时采取措施,如增加高纤维食物的摄入量、多饮水等,同时避免用力排便,以免导致肛裂。

对于已经发生肛周脓肿的患者,合理的护理是非常重要的。以下是护理肛周脓肿的几点建议:

- 局部清洁**:保持脓肿部位的清洁干燥,避免细菌感染扩散。
- 热敷**:使用热毛巾或热水袋对脓肿部位进行热敷,有助于减轻疼痛和促进脓肿的消退。
- 饮食护理**:应进食流质、半流质食物,多吃高蛋白、低脂肪食物以及新鲜的水果、蔬菜,避免吃辛辣、刺激性食物。
- 术后护理**:如果脓肿较大或

者已经形成瘘管,可能需要手术治疗。手术后,要遵循医生的建议,做好术后护理。

5.心理护理:肛周脓肿往往会给患者带来很大的痛苦和不适,因此要积极进行心理护理,帮助患者保持积极、乐观的心态,增强信心,争取早日康复。

肛周脓肿如果不及治疗和护理,会给患者带来很大的痛苦和不便。因此,我们要注意预防,及早发现并治疗原发性疾病,避免肛周脓肿的发生。对于已经发生肛周脓肿的患者,要积极采取有效的护理措施,促进脓肿消退和身体康复。

肛周脓肿的治疗和护理是一个复杂的过程,需要在专业医生的指导下进行。如果您怀疑自己可能患有肛周脓肿或其他肛门疾病,请及时就医,咨询专业医生,接受正确的诊断和治疗。同时,在日常生活中要注意保持良好的卫生习惯,增强身体的抵抗力,减少肛周脓肿的发生风险。

(作者供职于洛阳市中医院肛肠科)

腰椎间盘突出应对措施

□王超

在生活节奏较快的今天,腰椎间盘突出已成为一种常见的慢性疾病。据统计,在全世界范围内,腰椎间盘突出的发病率呈逐年上升趋势,严重影响人们的工作和生活。

病因

腰椎间盘突出是由于长期坐姿不正、过度使用或疾病导致的腰椎间盘结构改变。当腰椎间盘受到压力时,髓核会从纤维环中突出,压迫神经根,引发疼痛和活动障碍。

- 坐姿不正确**:长时间保持不良的坐姿,容易使腰椎间盘受到的压力增加,导致腰椎间盘突出。
- 过度使用**:长期从事重体力劳动、长时间站立或行走,容易增加腰椎间盘受到的压力,使其容易受损。
- 遗传因素**:家族中有腰椎间盘突出病史的人,患病风险较高。
- 其他因素**:腰肌劳损、骨质疏松症等也可能导致腰椎间盘突出。

症状与危害

腰椎间盘突出的症状主要表现为腰部及下肢疼痛、肌肉无力、感觉异常等。部分患者还可能

- 疼痛**:腰痛是腰椎间盘突出典型症状,表现为刺痛、酸痛或灼痛。疼痛可能放射到下肢,导致腿部疼痛和无力。
- 活动障碍**:腰椎间盘突出可能导致腰部活动受限,影响日常生活和工作。
- 神经功能受损**:长期腰椎间盘突出可能导致神经根受损,出现下肢感觉异常、肌肉萎缩、无力等症状。
- 心理压力**:长期有疼痛和活动障碍,可能会给患者带来沉重

的心理压力,影响心理健康。

- 并发症**:部分患者可能会出现膀胱或肛门括约肌功能障碍。

预防与应对措施

预防腰椎间盘突出需要保持良好的生活习惯,采取正确的坐姿和站姿,避免长时间保持同一姿势,加强腰部肌肉锻炼,以提高腰椎的稳定性。

- 保持正确的坐姿**:在日常工作中,要特别注意保持正确的坐姿。正确的坐姿应该是,身体挺直,坐端正,腰部和大腿呈90度,两条大腿和小腿呈90度,上臂和前臂保持90度。平时,大部分人喜欢靠在沙发上看电视,为了防止腰部和背部肌肉损伤,最好的办法就是坐直或者在腰部和沙发靠背之间垫一个大小合适的枕头,避免腰部弯曲。
- 避免过度用力**:在进行重体力劳动或运动时,要注意适当休息,避免长时间过度使用腰部。
- 定期伸展与锻炼**:定期伸展腰部,如向后仰、向左右侧弯等,以增加腰部的柔韧性。同时,加强腹部和背部肌肉锻炼,以提高腰椎的稳定性。
- 睡硬板床**:睡硬板床可以减少对腰椎间盘的压力,有助于缓解疼痛和防止病情恶化。
- 冷敷或热敷**:在疼痛部位进行冷敷或热敷,可以有效缓解疼痛和肌肉紧张。
- 避免长时间站立或行走**:长时间站立或行走会增加腰椎间盘的压力,尽量减少这些行为。
- 及时就医**:若出现上述症状,应及时就医,以免延误治疗。我们每个人都应重视腰椎间盘突出,养成良好的生活习惯,提高自我保护意识。如有疑问或出现症状,请及时就医,及时诊治。

(作者供职于河北医科大学第三医院友谊院区骨科)