

# 如何预防糖尿病视网膜病变

□刘芳

糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的微血管并发症之一，也是导致糖尿病患者失明的主要原因。早期规范治疗糖尿病视网膜病变对于糖尿病患者来说至关重要。本文将就如何防治糖尿病视网膜病变展开探讨。

## 预防措施

**控制血糖、血压** 高血糖、高血压是糖尿病视网膜病变的最相关危险因素。因此，糖尿病患者应积极控制血糖、血压，将其维持在正常范围内，糖尿病视网膜病变与糖尿病病程及控制程度密切相关，一般病程越长，发生糖尿病视网膜病变的概率越高，糖尿病病程10年以内，眼底病变发生率约7%，15年以上发生率约

63%，30年以上发生率约95%，因此严格控制血糖对预防糖尿病视网膜病变有至关重要的作用。

**保持良好的生活习惯** 戒烟、限制饮酒、保持适度的运动和健康的饮食等良好的生活习惯有助于降低糖尿病视网膜病变的发生风险。此外，保持充足的睡眠也有助于减轻眼部疲劳和保护眼睛健康。

**加强自我监测** 糖尿病患者应加强自我监测，如出现视力模糊、视野缺损、眼前黑影等症状时应及时就医检查。同时，应注意眼部卫生，避免长时间使用电子产品和长时间看书等用眼疲劳的行为。

定期进行眼底检查 定期进

行眼底检查是及早发现和及时治疗糖尿病视网膜病变的关键。一般来说，糖尿病患者应每年进行一次眼科检查，以便及时发现视网膜病变的迹象。如果已经出现糖尿病视网膜病变需遵医嘱定期复查。

**眼底血管荧光造影检查**是当眼前科诊断眼底疾病常用、主要的检查方法之一，通过观察荧光素在眼底血管的血流情况，可以判断是否已经发生糖尿病视网膜病变，以及明确糖尿病视网膜病变分期(非增殖期和增殖期)。因此，对于初次就诊、无荧光素眼底血管造影术禁忌证，并且已经出现糖尿病视网膜病变的患者应进行眼底血管荧光造影检查，以便明确眼底病变分期，指导下一步

治疗。对于治疗中的糖尿病视网膜病变患者需根据病情变化遵医嘱完成检查。

## 相关治疗

对于轻度非增殖期糖尿病视网膜病变可通过口服药物治疗，而对于重度非增殖期以及增殖期早期糖尿病视网膜病变仅通过药物治疗是远远不够的，通常需联合全视网膜光凝(PPR)控制眼底病情进展。

**手术治疗** 对于严重的增殖期糖尿病视网膜病变，发生玻璃体积血、牵拉性视网膜脱离等需进行手术治疗。手术治疗的目的是清除玻璃体出血、解除牵拉、挽救视功能。

心理调适 糖尿病视网膜病

变会给患者带来心理压力和焦虑情绪，影响患者的治疗和生活质量。因此，心理调适也是预防和治疗糖尿病视网膜病变的重要方面之一。患者可以通过心理辅导、放松训练等方式缓解焦虑情绪，保持良好的心态，积极配合治疗。

综上所述，预防糖尿病视网膜病变需要从多个方面入手，包括控制血糖血压、保持良好的生活习惯、加强自我监测、定期进行眼科检查、对症治疗以及心理调适等措施。通过全面细致的护理和治疗，有助于降低糖尿病视网膜病变的发生风险和改善患者的生活质量。

(作者供职于山东第一医科大学附属青岛眼科医院)

## 这些实用建议带你远离疼痛

□夏志艳

腰椎间盘突出症是许多人的困扰，它给人们的生活和工作带来了极大的不便。今天，我们从骨科护理的角度，为大家提供一些实用的建议，帮助大家远离腰椎间盘突出症的疼痛。

**正确姿势** 长时间久坐不动会导致肌肉僵硬和血液循环不畅，加重腰椎间盘突出症的症状。建议每隔一段时间起身活动，进行适当的伸展运动。

**睡硬板床** 睡硬板床可以减少腰椎间盘的负荷，有助于缓解疼痛。建议选择硬板床上加垫适宜的床垫，以保证舒适的睡眠。

**功能性锻炼** 康复运动 指导患者进行康复运动，以增强腰部和核心肌群的力量，提高脊柱的稳定性。

**伸展操** 协助患者做伸展操，有助于舒缓紧张的肌肉，减轻神经根的受压情况。

**减轻体重** 过重的体会增加腰椎间盘的压力，加速其突出。因此，减轻体重有助于缓解疼痛。建议通过合理的饮食和适当的运动来减轻体重。

合理的姿势会增加腰椎间盘的压力，加速其突出。因此，无论是站立、坐姿还是行走，都应保持正确的姿势。避免长时间弯腰，加重腰椎的负担。

**适当活动** 长时间久坐不动会导致肌肉僵硬和血液循环不畅，加重腰椎间盘突出症的症状。建议每隔一段时间起身活动，进行适当的伸展运动。

**睡硬板床** 睡硬板床可以减少腰椎间盘的负荷，有助于缓解疼痛。建议选择硬板床上加垫适宜的床垫，以保证舒适的睡眠。

**功能性锻炼** 康复运动 指导患者进行康复运动，以增强腰部和核心肌群的力量，提高脊柱的稳定性。

**伸展操** 协助患者做伸展操，有助于舒缓紧张的肌肉，减轻神经根的受压情况。

**减轻体重** 过重的体会增加腰椎间盘的压力，加速其突出。因此，减轻体重有助于缓解疼痛。建议通过合理的饮食和适当的运动来减轻体重。

## 胃癌的预防措施

□张玉香

胃癌是常见的恶性肿瘤之一。胃癌的预防和早期发现对于提高治愈率和生存率具有重要意义。本文将从以下几个方面介绍胃癌的预防措施。

**幽门螺杆菌感染** 幽门螺杆菌是引起胃炎、胃溃疡等疾病的常见原因，长期感染可能增加患胃癌的风险。

**吸烟和饮酒** 长期吸烟和饮酒也是胃癌的重要危险因素。遗传因素 部分人群具有遗传易感性，容易患上胃癌。

**预防措施** 针对胃癌的病因和危险因素，可以采取以下预防措施。

**合理饮食** 保持健康的饮食习惯是预防胃癌的关键。多食用新鲜蔬菜、水果、全谷类食品等富含

维生素、矿物质和膳食纤维的食物，减少高盐、腌制、烟熏、烤制等食品的摄入。同时要规律饮食，避免暴饮暴食。

**避免幽门螺杆菌感染** 养成良好的卫生习惯，避免口口相传的饮食方式，可以降低幽门螺杆菌感染的风险。对于已经感染幽门螺杆菌的人群，应在医生的指导下进行治疗。

**戒烟限酒** 长期吸烟和饮酒是胃癌的重要危险因素，戒烟限酒可以降低患胃癌的风险。

**定期体检** 定期进行胃镜检查等筛查手段，有助于早期发现胃癌，提高治愈率。对于高危人群，应定期进行筛查。

**保持良好心态** 心理健康也是预防胃癌的重要因素。保持积极乐观的心态，减轻压力和焦虑，有助于降低患癌风险。

**坚持适量运动** 运动有助于提高身体免疫力，降低患癌风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳等。

**增加营养摄入** 适当的营养摄入有助于提高身体免疫力，增强对过敏原的抵抗力。多食用富含维生素C、维生素E和维生素A

的食物，如新鲜蔬菜、水果、坚果等，有助于改善免疫系统功能。

**保持良好的心态** 保持良好的心态对于过敏性鼻的治疗和康复具有积极意义。学会调节情绪，减轻压力和焦虑，有助于减轻症状和预防复发。

**定期复查** 在治疗过程中，应定期复查。在治疗过程中，应定期复查。在治疗过程中，应定期复查。

**关注并发症** 过敏性鼻炎长期不愈可能引发其他并发症，如鼻窦炎、中耳炎等。因此，对于长期存在的过敏性鼻炎症状，应予以足够重视，及时就医并进行相关检查。

**增加营养摄入** 适当的营养摄入有助于提高身体免疫力，增强对过敏原的抵抗力。多食用富含维生素C、维生素E和维生素A

的食物，如新鲜蔬菜、水果、坚果等，有助于改善免疫系统功能。

(作者供职于山东省临沂市肿瘤医院)

随着生活水平的提高和饮食习惯的改变，糖尿病已成为一种常见的慢性疾病。糖尿病患者中，有些人需要接受胰岛素治疗来控制血糖水平。但是，许多人对胰岛素治疗存在一些误解，认为只要血糖高就需要使用胰岛素，而且使用胰岛素会产生依赖。那么，这种说法是否正确呢？

## 血糖升高的原因

**饮食** 大量摄入糖分、脂肪和热量会导致血糖升高。

**缺乏运动** 运动可以帮助人们快速消耗能量，缺乏运动会使身体处在低代谢状态中，身体无法消耗多余的血糖，便会导致血糖升高。

**应激** 当身体处于应激状态时，会释放肾上腺素和糖皮质激素等激素，这些激素会导致血糖升高。

**药物** 某些药物，如皮质类固醇、利尿剂等，会导致血糖升高。

对于正常人来说，可以通过正常的代谢使得血糖降低，但糖尿病患者存在胰岛素分泌不足或胰岛素作用障碍等问题，导致血糖升高后无法通过代谢降低。

## 胰岛素的降糖原理

胰岛素是由胰腺合成和分泌的唯一具有降血糖作用的激素，对人体糖、脂肪、蛋白质及水盐平衡调节起重要作用，它可以促进细胞对葡萄糖的摄取和利用，从而降低血糖水平。对于糖尿病患者来说，使用胰岛素正好可以弥补其自身胰岛素分泌不足或胰岛素作用障碍的问题，从而帮助降低血糖，有助于延缓或防止糖尿病慢性并发症的发生发展。

## 血糖高就需要胰岛素治疗吗

糖尿病患者是否需要打胰岛素，关键取决于有无使用胰岛素的适应症。

1型糖尿病患者必须使用胰岛素。因为其本身不能分泌胰岛素，口服降糖药物无效，只能通过注射外源性胰岛素，以降低血糖水平。

妊娠期间糖尿病患者必须使用胰岛素。口服降糖药会通过胎盘进入子宫对胎儿造成伤害，但胰岛素是一种大分子物质不会通过胎盘，对胎儿和母亲是安全的。

糖尿病患者应在应急状态下(如手术、高热、心肌梗死、严重感染、严重创伤、脑血管意外等)需根据情况使用胰岛素控制整体血糖水平。

2型糖尿病患者特定时期和特定患者(如合并酮症酸中毒、非酮症高渗昏迷等急性并发症或合并严重心血管、肾、神经等慢性并发症的人群；糖尿病病史长，胰岛素分泌严重不足，口服多种降糖药物血糖仍控制不佳)需要使用胰岛素。

轻度血糖升高的患者，可以通过饮食控制，适当减少碳水化合物的摄入，增加蔬菜、水果和蛋白质的摄入，帮助控制血糖水平。此外，适当增加运动量也可以帮助降低血糖水平。对于中度或重度血糖升高的患者，如果饮食控制和运动无法有效控制血糖水平，可以加用口服降糖药物。当上述方法都无法有效控制血糖时，才会考虑使用胰岛素治疗。

胰岛素的长期使用，归根结底不是胰岛素本身的问题，而是患者自身胰岛功能储备的问题。所以，糖尿病患者不必担心胰岛素是否有成瘾性的问题。只要按照医生的建议使用胰岛素，不会产生依赖。

(作者供职于山东省青岛市城阳区人民医院)

## 中医内科护理的降压秘诀

□张营营

高血压病是一种常见的心血管疾病，给患者的身体健康和生活质量带来了巨大的威胁。中医内科护理在高血压病患者的管理中发挥着重要作用，通过中医的独特理论和治疗方法，可以有效地帮助患者降低血压，改善身体健康状况。

## 耳穴贴压法

耳穴贴压法是通过在耳穴处贴上药豆，然后进行适度的按、揉、捏、压，以产生酸、麻、胀、痛等刺激感觉，从而达到降压的目的。治疗时，患者的耳廓消毒后，将药豆贴于敏感处，每天可以多次按压刺激耳穴，以使耳部感到酸、麻、胀、痛或发热为宜，但要注意适度，能够耐受为度。

## 艾灸

艾灸通过产生艾热刺激人体的穴位或特定部位，通过激发经气来纠正人体功能的紊乱，以达到降压的效果。艾灸穴位根据辨证分型的不同而有所差异，建议咨询中医师获取正确的穴位信息。

## 足浴

中药足浴具有促进药物透皮吸收的特点，有效成分无需经过胃肠道的破坏，避免了对肝肾的额外负担，并具有一定的降压作用。患者每晚入睡前可以用桑叶、桑枝、茺蔚子等药材，将其煎煮后进行足浴，以帮助降低血压。

## 心理干预

中医内科护理强调心理干预的重要性。患者往往伴有情绪波动、紧张焦虑的倾向，这些都会导致血压升高。因此，患者应该学会积极应对压力，保持良好的心态，可以通过冥想、放松训练等方式来调节心理状态。

中医内科护理的降压方法是一个综合性的过程，患者在进行护理时应该遵循医师的指导，结合个体情况进行合理的护理，以达到最佳的降压效果。

## 气功调理

气功是中医传统养生的重要方式之一。通过调整呼吸、运动身体、调节心态，可以达到调理身体、平衡阴阳、促进健康的目的。常见的气功包括太极拳、五禽戏、八段锦等，可以帮助高血压病患者放松心情、平衡气血，改善焦虑情绪，提高生活质量。

## 推拿按摩

中医推拿按摩可以通过按摩特定的穴位和经络，促进血液循环、缓解压力、调节神经系统功能，推拿手法以揉法、推法、点按为主。高血压病患者可进行头部、颈部、背部的按摩，有助于放松身体、减轻紧张情绪。

## 饮食调理

中医内科护理注重平衡饮食，合理搭配食物。高血压病患者的饮食宜少盐、低脂、高纤维，多摄入富含钾、镁、钙等元素的食物，如蔬菜、水果、干果、谷物类食物等。同时，也可以根据辨证分型食用不同的药膳来调理，如肝阳上亢患者可以食用决明养麦粥，肝郁脾虚患者可以食用天麻鲫鱼汤，痰湿壅盛患者可以食用泽泻养麦粥，肾阴亏虚患者可以食用天麻鸡汤，此外一些其他的药膳对降压也有一定作用。

(作者供职于山东中医药大学附属医院)

## 手术室护理的重要性

□赵忠民

在医疗领域中，手术室是一个极其重要的地方，在手术室内需要专业与温暖并存的守护者。手术室医护人员以其出色的技能和无私的奉献精神，成为医疗团队中不可或缺的一环，医护人员在手术室中的工作不仅需要出众的专业能力，更需要敏锐的观察力和温暖的关怀。本文将探讨手术室护理的重要性以及医护人员在其中发挥的作用。

手术室护理是一项高度专业化的工作，要求医护人员具备丰富的医学知识、娴熟的技术以及对患者安全的高度敏感性，并且在手术准备阶段承担着关键的角色，为医师提供必要的支持和帮助。无论是准备手术器械、检查设备还是为手术室做好消毒清洁工作，都需要细致入微地完成每一个步骤，确保手术室的安全和卫生。然而，手术室护理不仅是技术层面的要求，更需要医护人员展现出对患者的温暖关怀。在手术前，护士与患者会进行详细的交流，以了解他们的病情和需求，用亲切的语言和微笑来缓解患者的紧张和焦虑，让他们感受到被关爱的温暖。

手术室护理是一个严密而复杂的流程，在这个过程中，护理人员需要与医师做好密切配合，确保手术顺利进行。下面是手术室护理的一般流程。

**准备手术室** 护理人员需要确保手术室洁净有序，并妥善摆放好所需的器械和设备。

**确认患者安全** 护理人员会对患者进行全面的检查和评估，以确保患者手术前后的安全。

**协助手术** 在手术过程中，护理人员协助医师进行各项操作，同时会递上所需的器械等，并记录手术中的重要数据。

**手术记录** 护理人员会详细记录手术过程中的各个环节，包括手术时间、所用药物、产生的问题以及医疗团队的讨论等。

**患者恢复** 手术结束后，护理人员会继续对患者进行监护，确保患者的恢复进程正常。

要成为专业与温暖的手术室护理人员，需要不断培养自己的技能和品质。以下是几点建议。

**继续教育和培训** 医学知识和技术不断发展，手术室护理人员需要通过参加培训和继续教育课程来更新自己的知识，有助于了解最新的手术技术和护理方法，提高自己的专业水平。

**提升沟通能力** 良好的沟通能力是成为一名有温度的护理人员的关键，应该学会倾听患者的需求和顾虑，并提供清晰的解释和指导，还需要与其他医疗团队成员保持良好的合作关系，确保手术期间的工作顺利进行。

**加强自我保护和压力管理** 手术室工作的高压环境容易使护理人员感到疲惫和焦虑，为了保持专业和温暖的状态，需要学会管理自己的压力，可以通过锻炼、休息和寻求支持来释放压力。

手术室护理是医疗领域中不可或缺的一环，医护人员以其专业技能和温暖关怀，为患者提供了安全、舒适的手术体验，他们的付出和努力将永远被患者珍藏在心中。无论是专业技能还是温暖关怀，医护人员都是值得我们尊重和感激的守护者。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

## 过敏性鼻炎的症状与治疗

□郝卫星

过敏性鼻炎，也称为变应性鼻炎，是一种常见的鼻部炎症，由过敏反应引起。本文主要介绍过敏性鼻炎的症状与治疗，帮助大家更好地了解这一病症。

## 症状

过敏性鼻炎的症状主要表现为鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞等。这些症状与感冒相似，但不同于感冒的是，过敏性鼻炎通常不会发热。此外，过敏性鼻炎还可能伴有眼睛痒、喉咙痒等症状，严重时可能导致头痛、失眠等。

## 治疗

**避免过敏原** 了解并避免接触过敏原是治疗过敏性鼻炎的关键。常见的过敏原有花粉、尘螨、

动物皮毛等。在花粉浓度高的季节，尽量减少户外活动，保持室内空气清洁。定期清洗床上用品，保持室内湿度适中，有助于减少尘螨和霉菌滋生。

**药物治疗** 针对过敏性鼻炎的症状，医生会开具相应的药物，如抗组胺药、抗白三烯药、鼻用糖皮质激素等。这些药物可以减轻鼻部炎症反应，缓解症状。使用药物时，应按照医生的指示正确使用，避免产生药物依赖或不良反应。

**免疫治疗** 对于一些过敏原无法避免或药物治疗无效的患者，可以考虑进行免疫治疗。这种治疗方法通过逐渐增加对过敏原的

暴露量，帮助身体逐渐适应过敏原，从而减少或消除过敏反应。

**其他治疗** 除了以上治疗方法外，还可以采取一些辅助措施来缓解过敏性鼻炎的症状。如，保持良好的鼻腔湿润度，定期进行鼻腔冲洗。加强身体锻炼，提高免疫力，也有助于减轻炎症反应。

## 注意事项

**预防为主** 过敏性鼻炎的治疗应以预防为主，通过避免接触过敏原来降低发作的风险。保持

良好的生活和饮食习惯，增强身体免疫力，也有助于减少发作。

**规范治疗** 当出现过敏性鼻炎症状时，应及时就医并接受规范

治疗。切勿自行随意使用药物或偏方，以免延误治疗时机或加重症状。

**定期复查** 在治疗过程中，应定期复查。在治疗过程中，应定期复查。在治疗过程中，应定期复查。

**关注并发症** 过敏性鼻炎长期不愈可能引发其他并发症，如鼻窦炎、中耳炎等。因此，对于长期存在的过敏性鼻炎症状，应予以足够重视，及时就医并进行相关检查。

**增加营养摄入** 适当的营养摄入有助于提高身体免疫力，增强对过敏原的抵抗力。多食用富含维生素C、维生素E和维生素A

的食物，如新鲜蔬菜、水果、坚果等，有助于改善免疫系统功能。

(作者供职于河南省济源市肿瘤医院)