

# 如何管理血糖

□李泽合

糖尿病是慢性代谢性疾病。随着生活水平的提高和饮食结构的改变,糖尿病的发生率逐年上升,已经成为威胁人类健康的疾病之一。血糖管理对于糖尿病患者而言至关重要,直接关系到疾病的控制效果和患者的生活质量。本文旨在为广大读者提供血糖管理的秘诀,帮助大家告别“甜蜜”的烦恼,让身体越来越健康。

## 糖尿病与血糖管理

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,主要分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和其他特殊类型糖尿病。2型糖尿病多见,且多与生活方式有关。血糖管理就是通过合理饮食、规律运

动、服用药物等多种方式,将血糖控制在正常或接近正常的范围内,以减缓糖尿病的发展和减少并发症的发生。

## 血糖管理的秘诀

- 合理饮食:**这是血糖管理的基础。糖尿病患者应遵循低糖、低脂、低盐的饮食原则。糖尿病患者要少进食米粥、面条、油条、排骨汤、鸡汤、胡萝卜、土豆等升血糖快的食物。糖尿病患者可以适当吃青菜、黄瓜、苦瓜、冬瓜等蔬菜,还可以吃苹果、梨等含糖量较低的水果,少食用香蕉、荔枝、菠萝、葡萄等含糖量高的水果。同时,要少食多餐,避免暴饮暴食。
- 规律运动:**运动有助于降低

血糖,改善胰岛素抵抗。糖尿病患者应根据自身情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,并适当增加肌肉力量训练。

- 定期监测:**血糖监测是了解血糖控制情况的重要手段。糖尿病患者应定期监测空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白等指标,并根据监测结果调整治疗方案。
- 药物治疗:**药物治疗是控制血糖的重要手段之一。糖尿病患者应根据医生的建议选择合适的药物,如口服降糖药、注射胰岛素等。口服降糖药主要有格列苯脲、那格列奈、二甲双胍、罗格列酮等。

- 心理调适:**糖尿病是一种慢性疾病,长期治疗和管理可能会给患者带来心理压力。因此,糖尿病患者要学会心理调适,通过冥想、深呼吸等放松技巧,保持乐观的心态,积极应对疾病。

## 血糖管理的误区与纠正

- 误区一:**只要不吃甜食就行。其实,糖尿病患者的饮食不仅要注意限制甜食的摄入,还要注意总热量的摄入。
- 误区二:**运动越多越好。运动虽然有助于降低血糖,但是过度运动可能会导致低血糖或其他并发症。因此,糖尿病患者应根据自身情况选择合适的运动方式和强度。
- 误区三:**只要吃药就行,不用控制饮食和运动。其实,药物治疗只是控制血糖的一种手段。合理饮食和适当运动在糖尿病的治疗中具有重要作用。只有三者结合,才能达到最佳的血糖控制效果。

血糖管理对于糖尿病患者而言至关重要。通过上述血糖管理秘诀,糖尿病患者可以有效控制血糖,减缓糖尿病的发展和减少并发症的发生。同时,我们要避免血糖管理的误区,正确认识和对待糖尿病。让我们共同努力,远离“甜蜜”的烦恼,迈向健康的生活。

(作者供职于山东省滨州市无棣县车王镇中心卫生院)

# 抗生素的相关知识

□贾櫻櫻

在人类与疾病漫长的斗争史中,抗生素的出现具有里程碑意义。这是医学的奇迹。自问世以来,抗生素治好了不少曾经致命的疾病,挽救了无数生命。然而,正如任何事物都有两面性一样,抗生素在为我们带来健康的同时,也带来了一系列问题。本文将探讨抗生素的重要性、作用机制、使用误区及如何合理使用。

## 抗生素的重要性

抗生素是一类能够杀死或抑制细菌生长的物质,在治疗由细菌引起的感染性疾病方面有重要作用。从肺炎、尿路感染、皮肤感

染到食物中毒,抗生素应用广泛,有效降低了这些疾病的死亡率和并发症发生率。在手术前和手术后使用抗生素,可以预防感染。对于免疫力较低下的患者来说,手术前和手术后使用抗生素,更是不可或缺的保护措施。

## 抗生素的作用机制

抗生素通过不同的机制来抑制或杀死细菌。例如,青霉素能破坏细菌的细胞壁合成,导致细菌无法生存;而四环素则通过阻止细菌蛋白质的合成来发挥作用。这些作用机制使抗生素能够在不伤害人体细胞的情况下,有针对性地消灭病原体。

## 使用抗生素的误区

抗生素在医疗领域发挥着巨大作用。时至今日,公众对抗生素的认识和使用仍存在误区。比较常见的误区是抗生素滥用。许多人错误地认为抗生素可以治疗所有类型的感染,从而导致抗生素滥用。此外,患者在感觉病情好转后往往提前终止治疗,这不仅会导致病情复发,还会促使细菌产生耐药性。

## 耐药性的产生与后果

不合理使用抗生素最大的风险是促进细菌耐药性的发展。当细菌暴露于抗生素而未被完全消灭时,它们可能会发生基因突变,从而对抗生素产生抵抗力。这种耐药性可以通过细菌间的基因传递迅速传播,最终导致一些原本可以快速传播,最终导致一些原本可以用常规抗生素治愈的感染变得难以治疗。

合理使用抗生素 我们应该知道抗生素的适应证和禁忌证。抗生素主要用于治疗细菌感染,对于病毒感染、真菌感染等其他类型的感染,抗生素是无效的。因此,在使用抗生素之前,我们应该明确感染的类型和病原体,避免滥用和误用。我们应该遵循医生的建议,按照规定的剂量和疗程使用抗生素。过

## 合理使用抗生素

量使用或长期使用抗生素会增加发生细菌耐药性的风险,同时会增加发生药物不良反应的风险。因此,我们应该严格按照医生的建议进行治疗,不要自行增减剂量或停药。

总之,抗生素是一把双刃剑,既有拯救生命的神奇力量,也有潜在的风险。我们应该合理使用抗生素,充分发挥其治疗作用,同时避免不合理使用引起的各种问题。只有这样,我们才能更好地使用抗生素,为人类的健康作出更大的贡献。

(作者供职于新疆医科大学第二附属医院)

# 保护视力,从了解眼底病开始

□韩彦辉

眼睛被誉为心灵的窗户,是我们与世界建立联系的桥梁。然而,随着现代生活节奏的加快和电子产品的普及,视力问题日益凸显。眼底病危害较大,会影响视力健康。本文将带大家了解眼底病的病因、症状、预防与治疗方法,保护我们的视力。

## 关于眼底病的概述

眼底病是指发生在眼底视网膜、脉络膜、视神经等部位的疾病。这些部位是眼睛的重要组成部分,一旦发生病变,将直接影响我们的视力。眼底病种类繁多,包括视网膜脱离、遗传性眼病、玻

璃体积血、黄斑等,且病因复杂,涉及遗传、环境等多种因素。

## 眼底病的症状与危害

眼底病的常见临床症状有视力下降、眼前有闪光或黑影、视野异常、视物变形等。这些症状会影响我们的日常生活和工作,严重时可能导致失明。因此,一旦有这些症状,应及时就医,做相关检查,以便得到有效治疗。

## 眼底病的预防

预防眼底病,我们得从生活细节做起。首先,要养成良好的生活习惯。我们可以通过合理饮食、规

律作息、适度运动,增强身体素质,提高抵抗力,为眼睛健康筑起一道防线。

- 药物治疗:**对于轻度眼底病,可以通过药物治疗来缓解症状,控制病情发展。可以使用消炎药、营养视网膜的药物等。
- 激光治疗:**随着医学技术的进步,激光治疗已成为眼底病治疗的重要手段之一。激光治疗是一种以激光光束为工具,利用其多种生物效应,以较小的组织损害达到较好的治疗效果的方法。激光治疗具有操作简单、疗效确切、安全性高等优点。

## 眼底病的治疗方法

眼底病的治疗方法包括药物治疗、激光治疗、手术治疗等。具

体的治疗方法需要根据病因和病情的严重程度进行选择。

- 药物治疗:**对于轻度眼底病,可以通过药物治疗来缓解症状,控制病情发展。可以使用消炎药、营养视网膜的药物等。
- 激光治疗:**随着医学技术的进步,激光治疗已成为眼底病治疗的重要手段之一。激光治疗是一种以激光光束为工具,利用其多种生物效应,以较小的组织损害达到较好的治疗效果的方法。激光治疗具有操作简单、疗效确切、安全性高等优点。

# 三叉神经痛的防治

□赵荣国

像邻居一样,虽然挨得很近,但是互不打扰。然而,随着年龄的增长,血管开始硬化,弹性下降,从而对血液的缓冲能力减弱,血压升高。为了缓解这个问题,血管会延长、迂曲。这种变化可能使血管触及神经,甚至压迫神经。神经不会移位,尤其是脑神经。这种持续压迫和血管的搏动,会对神经造成持续刺激和损伤。

那么,该如何治疗这种疼痛呢? 那么,该如何治疗这种疼痛呢? 那么,该如何治疗这种疼痛呢?

于绝缘层)被血管压迫和敲击穿孔时,里面的神经就会裸露出来,易受损。

- 洗脸、刷牙等日常行为会刺激三叉神经,使电信号快速传导至大脑。电信号通过穿孔部位泄露并蓄积,当电量蓄积到一定程度时,就会再次通过穿孔部位返回神经内部,引起神经传导紊乱,导致剧烈的疼痛。**

那么,该如何治疗这种疼痛呢? 那么,该如何治疗这种疼痛呢? 那么,该如何治疗这种疼痛呢?

药物治疗主要是通过降低神

经的兴奋性来减少异常电冲动的产生。常用的药物包括卡马西平、奥卡西平、加巴喷丁、普瑞巴林等。这些药物可以帮助患者缓解疼痛,但不能根治。

- 射频烧灼、封闭、球囊压迫等方法也被用来治疗三叉神经痛。这些方法通过物理手段损害神经节,使其产生麻木感,从而缓解疼痛。需要注意的是,这些方法都是姑息性治疗手段,因为不会造成神经的彻底损毁,所以疼痛容易复发。**

# 尿路结石该怎么预防

□虞军

尿路结石是常见的泌尿外科疾病,男性患者多于女性患者,在肾和膀胱内形成。尿路结石发作的时候,会让人疼痛不已。这种疾病对人体有着一定危害,该怎么做好预防工作呢?下面,我就给大家说一说预防的方法。

## 哪些人容易得尿路结石

- 不爱吃蔬菜和水果的人** 要合理饮食。适量的水果和蔬菜摄入可以稀释尿液,减少发生尿路结石的风险。因此,不爱吃蔬菜和水果的人,可能会容易得尿路结石。
- 喜欢高糖饮食的人** 高糖饮食后,尿中的钙离子浓度及尿的酸度均会增加。尿的酸度增加,可使尿酸钙、草酸钙易于沉淀,促使尿路结石形成。
- 喜欢高盐饮食的人** 太咸的饮食会增加肾脏的负担,且盐和钙在体内具有协同作用,可以干扰预防和治疗肾结石药物的代谢过程。
- 常喝啤酒的人** 有人认为啤酒能利尿,可防止

尿结石的发生。其实,酿造啤酒的麦芽汁中含有钙、草酸、嘌呤核苷酸等酸性物质,它们相互作用,可使人体内的尿酸含量增加,成为尿路结石的重要诱因。

## 多喝水、经常憋尿的人

- 不要憋尿,多喝水多尿有助于细菌、代谢产物和易形成结石的物质被快速排出体外,减少肾脏和膀胱受伤害的机会;反之,容易形成结石。**

## 爱吃动物内脏的人

- 要注意控制动物内脏的摄入量。高动物蛋白饮食与含钙结石的形成有关。动物内脏是高嘌呤食物,过量摄入后会引起高尿酸血症,进而容易形成尿路结石。**

## 如何预防尿路结石

下面,我介绍一下预防尿路结石的一般措施。

## 增加液体的摄入量

- 增加液体的摄入量能增加尿酸,可降低尿液中形成结石成分的过饱和状态发生率,对预防尿路结石有一定作用。对于心、肾等器官功能正常者,推荐每天液体的摄入量在4升以上,使尿量保持在2升以上。应多喝草酸含量少的液体。应避免过多饮用咖啡、葡萄汁、红茶、可乐、苹果汁等。可以多喝柠檬水、橙汁等。**

## 饮食调节

- 钙的摄入要适量:适当高钙饮食,对预防尿路含钙结石的发生具有重要意义。不加控制的高钙饮食会提高尿液中形成结石成分的过饱和状态发生率,对结石的预防不利。**
- 限制盐的摄入:高盐饮食会增加发生尿路结石的风险。要少吃高盐食物,如咸鱼、腊肉、酱菜、**

辣条、火腿、榨菜等,日常饮食以清淡为主。每日盐的摄入量最好少于5克。

- 减轻体重:超重是尿路结石的危险因素之一。保持健康的体重有助于预防尿路结石。**
- 限制富含草酸的食物:大量摄入富含草酸的食物,尿酸盐的浓度上升,会增加发生尿路结石的风险。富含草酸的食物有菠菜、花生、杏仁等。**
- 控制高嘌呤食物的摄入:高尿酸血症患者应避免吃高嘌呤食物,每天嘌呤的摄入量应低于0.5克。严格控制动物内脏(动物肝脏、动物肾脏等)、沙丁鱼、凤尾鱼等食物的摄入。**
- 蛋白摄入不要过量:高蛋白饮食会使尿钙和尿酸盐的排泄增多,使尿酸排泄减少,易诱发尿路结石。每天动物蛋白摄入**

量应低于150克。复发性尿路结石患者每天蛋白摄入量应低于80克。

- 增加蔬菜和水果的摄入:多吃蔬菜和水果,不仅可稀释尿液,还不影响抑制尿路结石形成的尿酸的浓度。增加蔬菜和水果的摄入,还可以预防低枸橼酸尿症患者的尿路结石复发。**
- 增加膳食纤维的摄入:米麸能减少尿钙的排泄,降低尿路结石的发生率。需要注意的是,麦麸富含草酸,应避免摄入。**

通过上面的介绍,相信大家了解了尿路结石形成的原因、如何预防等。平时,我们要多吃蔬菜和水果,多喝水,多运动,保持健康的生活方式,降低尿路结石的发生率。

(作者供职于广西医科大学第一附属医院泌尿外科)

输血作为现代医学中一种重要的治疗手段,在治疗疾病、挽救生命方面有着不可或缺的作用。然而,输血并非没有风险,输血不良反应是输血过程中或输血后可能出现的严重问题。本文旨在科普安全输血的知识,帮助大家了解如何避免发生输血不良反应。

输血不良反应是指在输血过程中或输血后一段时间,受血者出现了由输血引起的新的异常表现或疾病。输血不良反应可以分为急性输血反应和迟发性输血反应两种类型。

## 如何避免发生输血不良反应?

- 严格筛选献血者:**对献血者进行详细的健康检查,认真询问病史,确保其没有传染病、血液病等。对于多次献血者,应定期进行血液检测,确保血液质量。
- 血液保存与运输:**在保存和运输血液的过程中,应保持适当的温度和湿度,避免发生血液污染和血液变质。定期对血液进行质量检测,确保血液质量符合标准。
- 输血前进行检查与评估:**输血前,对受血者进行检查和评估,告知受血者输血血液的风险,并让其签署“输血治疗知情同意书”。
- 血型与交叉配血:**医务人员在输血前必须确保供血者和受血者的ABO血型和Rh血型(恒河猴血型。根据红细胞膜上是否含D抗原,分为阴性和阳性)同型且交叉配血相合,以免由于血型不合导致溶血反应。医务人员要严格按照标准操作规范,将受血者的血液样本与供血者的血液样本进行交叉配血试验,在交叉配血相合后,方能发出血液。
- 输血时,要严格进行无菌技术操作,避免在输血过程中引入细菌或其他污染物质;在输血过程中,密切监测受血者的生命体征,包括心率、呼吸、血压等。如果患者出现皮肤瘙痒、呼吸急促、发热等情况,应立即停止输血,并进行对症治疗,确保受血者的安全与健康。**
- 应用预处理药物:**在输血前,对有多次输血史、妊娠史、过敏史的受血者,可以考虑使用预处理药物,如抗过敏药物,以减轻免疫反应,减少发生输血不良反应的风险。
- 保证血液制品的质量:**用物理或化学的方法将血液中的有效成分分离出来,制成高浓度、高纯度的红细胞制品,主要包括悬浮红细胞、浓缩红细胞、洗涤红细胞、冰冻解冻去甘油红细胞和辐照红细胞等。选择合适的血液制品,可有效减少输血不良反应的发生。
- 输血后进行评价与随访:**输血后,在一定时间内,对受血者进行观察和随访,要根据实验室检查结果及临床症状的变化对受血者输血后的情况进行评价。

总之,我们提倡科学、合理用血,要始终将患者的安全放在首位,严格执行输血相关操作标准,确保每一份血液的质量,减少输血不良反应的发生。同时,我们希望广大患者能够积极配合医生,确保输血治疗的效果,维护自己的安全和健康。

让我们携手共进,为安全输血而努力。

(作者供职于湖北省荆门市人民医院)

# 如何避免发生输血不良反应

□曾红艳

输血时,要严格进行无菌技术操作,避免在输血过程中引入细菌或其他污染物质;在输血过程中,密切监测受血者的生命体征,包括心率、呼吸、血压等。如果患者出现皮肤瘙痒、呼吸急促、发热等情况,应立即停止输血,并进行对症治疗,确保受血者的安全与健康。

- 应用预处理药物:**在输血前,对有多次输血史、妊娠史、过敏史的受血者,可以考虑使用预处理药物,如抗过敏药物,以减轻免疫反应,减少发生输血不良反应的风险。
- 保证血液制品的质量:**用物理或化学的方法将血液中的有效成分分离出来,制成高浓度、高纯度的红细胞制品,主要包括悬浮红细胞、浓缩红细胞、洗涤红细胞、冰冻解冻去甘油红细胞和辐照红细胞等。选择合适的血液制品,可有效减少输血不良反应的发生。
- 输血后进行评价与随访:**输血后,在一定时间内,对受血者进行观察和随访,要根据实验室检查结果及临床症状的变化对受血者输血后的情况进行评价。

总之,我们提倡科学、合理用血,要始终将患者的安全放在首位,严格执行输血相关操作标准,确保每一份血液的质量,减少输血不良反应的发生。同时,我们希望广大患者能够积极配合医生,确保输血治疗的效果,维护自己的安全和健康。

让我们携手共进,为安全输血而努力。

(作者供职于湖北省荆门市人民医院)

# 慢阻肺患者的护理

□李若蕊

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺,是一种常见的呼吸系统疾病,主要表现为持续性气流受限。对于慢阻肺患者,除了进行治疗,日常生活中的护理也至关重要。本文将从多个方面为慢阻肺患者提供一些实用的护理技巧,帮助患者更好地管理疾病,提高生活质量。

## 了解慢阻肺

慢阻肺是一种慢性、进行性发展的疾病,主要表现为有咳嗽、咯痰、呼吸困难等。了解慢阻肺的病理特点和临床表现,有助于患者更好地认识自己的疾病,从而积极进行治疗。

## 合理饮食

- 营养均衡:**慢阻肺患者应合理饮食,以增强身体免疫力,促进康复。
- 少吃或不吃刺激性食物:**慢阻肺患者应少吃辛辣、油腻、过咸的食物,以免刺激呼吸道,加重症状。
- 戒烟限酒:**吸烟是慢阻肺的主要危险因素之一,患者应戒烟。同时,限制饮酒,避免酒精刺激呼吸道。

## 呼吸锻炼

- 腹式呼吸锻炼:**慢阻肺患者可通过腹式呼吸锻炼,增强膈肌和腹肌的收缩力,改善呼吸功能。具体方法为:取仰卧位或半卧位,一只手放在腹部,另一只手放在胸部,用鼻吸气时腹部隆起,用口呼气时腹部内陷,尽量使胸部保持不动。
- 缩唇呼吸锻炼:**缩唇呼吸可减慢呼气速度,增加气道内压,防止气道过早关闭,减少肺泡残气量。具体方法为:用鼻吸气,呼气时缩唇呈吹口哨状,将气体缓慢呼出。

## 氧疗护理

- 遵医嘱吸氧:**慢阻肺患者在病情严重或伴有低

氧血症时,应遵医嘱进行氧疗。吸氧时间和流量应根据患者的病情和医嘱进行调整。

- 注意安全:**慢阻肺患者在使用氧疗设备时,应注意防火、防热等,避免发生意外事故。

## 预防呼吸道感染

- 保持室内空气清新:**慢阻肺患者居住的房间应定期开窗通风,避免发生空气污染。
- 增强体质:**慢阻肺患者可通过适当锻炼和合理饮食,增强体质,提高抵抗力。
- 接种疫苗:**慢阻肺患者可接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗等,预防呼吸道感染。

## 心理调适

- 保持乐观心态:**慢阻肺患者应保持乐观的心态,积极应对疾病,树立战胜疾病的信心。
- 寻求支持:**慢阻肺患者可加入“慢阻肺患者互助组织”或参加相关活动,和大家交流经验,互相支持。
- 寻求专业帮助:**若慢阻肺患者出现焦虑、抑郁等心理问题,应及时寻求专业心理医生的帮助。

## 定期复查

慢阻肺患者应定期到医院进行复查,了解病情和治疗效果,便于医生及时调整治疗方案。同时,慢阻肺患者应遵医嘱服药,不要随意更改药物剂量或停药。

慢阻肺患者的护理需要医务人员、患者及其家属的共同努力。通过采取护理措施,可以有效减轻慢阻肺患者的症状,提高慢阻肺患者的生活质量。希望本文提供的护理技巧,对慢阻肺患者有一定帮助。

(作者供职于山东省莱州市人民医院)