

# 类风湿性关节炎护理从细节做起

□李水贤

也可能诱发或进一步加剧 RA 的临床表现。

## 2. 类风湿性关节炎的症状与临床表现

RA 的症状多种多样并可能随时间的推移而变化，主要症状包括：①关节肿胀、疼痛和僵硬：通常起始为小关节受累，如指关节和腕关节。②关节对称受累：通常两侧关节同步受累，例如双手或双膝。③早晨僵硬：持续时间通常超过 1 小时，这与其他疾病的短暂晨僵不同。④系统性症状：除了疲劳、食欲减退外，患者还可能出现低烧、体重下降以及全身乏力或不舒适的感觉。⑤长期不治疗，RA 可能导致关节结构破坏，从而产生永久性的关节畸形和功能障碍。

## 3. 类风湿性关节炎的治疗方法

治疗 RA 的目的不仅是减轻症状，更重要的是预防关节进一步损伤和保护身体的其他器官。常用的治疗手段包括：①非甾体类抗炎药 (NSAIDs)：例如布洛芬和萘普生，主要用于缓解疼痛和减少炎症。②疾病修饰性抗风湿药物 (DMARDs)：如甲氨蝶呤、羟氯喹等，这类药物可

以减缓 RA 的进展并保护关节免受损伤。③生物制剂：例如利妥昔单抗和阿达木单抗，它们目标特定的免疫反应，从而减少炎症。④皮质类固醇：如强的松，它们既可以口服也可以直接注射到关节中，主要用于迅速控制炎症。

## 4. 护理与日常生活建议

为了更好地管理 RA 并提高生活质量，患者在日常生活中可以参考以下建议：

保持适量活动：规律地进行关节锻炼和温和的有氧运动，如游泳和走路，可以帮助维持关节的灵活性和肌肉的强度。但在关节疼痛加重时，需要适当休息以避免关节过度疲劳。

维持健康的体重：超重可能增加关节压力并加重体内炎症。多余体重导致炎症因子增多，恶化 RA 病情。均衡饮食和适当锻炼是关键体重管理方法。

使用辅助工具：根据关节受损的程度和位置，如手杖、关节护具或特制鞋垫都能帮助分散关节上的负担，从而有效减轻疼痛和延缓疾病进展。

心理健康：RA 的长期病程和反复发作可能导致焦虑、沮丧和失眠等心理问题。学习放松和压力管理技巧，或考虑心理咨询，有助于更好地应对情绪

挑战。

## 5. 预防策略

虽然 RA 的确切原因尚不明确，导致不能完全预防，但采纳以下策略可能有助于降低患病风险：①避免吸烟：长期吸烟不仅是 RA 的风险因素，还可能加重 RA 的症状。②营养均衡：保持均衡的饮食对 RA 患者至关重要。富含 omega-3 脂肪酸的食物，如深海鱼、亚麻籽和核桃，可以有助于减少炎症。摄入富含抗氧化剂的食物，如绿叶蔬菜、蓝莓和石榴，也可能帮助抵御与 RA 相关的氧化应激。③早期检测与干预：家族中有 RA 史的人应定期进行医学检查。早期诊断和治疗可以延缓疾病进展，并保护关节免受长期损伤。

类风湿性关节炎可能是一个生活中的持久挑战，但通过正确的知识和护理方法，我们可以更有效地管理它，为患者创造更好的生活质量。当我们从细节出发，关心每一个小小的日常护理步骤，我们不仅能减少患者的身体不适，还能帮助他们在心理上克服由疾病带来的困扰。为了我们自己和我们所爱的人，让我们继续努力，从每一个小细节做起，共同对抗类风湿性关节炎。

(作者单位:广西梧州市工人医院)

# 糖耐量试验的意义及应用范围，它有助于发现和预防哪类疾病

□刘健

糖耐量试验是一种常见的医学检查方法，主要用于检测人体对血糖的调节能力，从而判断患者是否存在糖尿病的风险。近年来，随着生活方式的改变和人口老龄化，糖尿病的发病率逐渐上升，糖耐量试验也因此在疾病预防和健康管理方面发挥着重要作用。本文将详细介绍糖耐量试验的意义及应用范围，重点阐述它在发现和预防糖尿病及相关疾病方面的作用。

## 1. 糖耐量试验的意义

糖耐量试验是一种评估血糖代谢紊乱程度的检查方法。在试验过程中，受检者需要空腹抽取静脉血，然后饮用含糖溶液，通过监测血糖浓度的变化，了解人体对血糖的调节能力。正常人在糖耐量试验中，血糖浓度会在一定时间内恢复正常；而糖尿病或其他糖代谢紊乱的患者，血糖浓度则难以降至正常范围。

糖耐量试验的意义主要体现在以下几个方面：①早期发现糖尿病：糖耐量试验可以帮助早期发现糖尿病，为患者提供及时的诊断和治疗。糖尿病前期患者通过生活方式干预和药物治疗，可以降低发展为糖尿病的风险。②评估糖尿病病情：对于已经确诊的糖尿病患者，糖耐

量试验可以帮助医生评估病情的严重程度，为治疗方案的制定提供依据。③预测心血管疾病风险：糖耐量试验可以反映患者全身代谢紊乱程度，进而预测心血管疾病的风险。④评估药物疗效：糖耐量试验可用于评估降糖药物的疗效，为临床治疗提供指导。⑤评估胎儿健康状况：在孕妇中进行糖耐量试验，可以及时发现妊娠糖尿病，对胎儿的健康状况进行评估，降低妊娠并发症的风险。⑥监测糖尿病并发症：对于已经患有糖尿病的患者，定期进行糖耐量试验可以监测并发症的发展情况，如肾病、视网膜病变等，为早期干预提供依据。⑦研究糖尿病的发病机制：糖耐量试验可以为研究人员提供丰富的数据，有助于深入研究糖尿病的发病机制，为未来糖尿病的治疗提供新思路。

糖耐量试验在糖尿病的早期发现、病情评估、并发症监测以及药物疗效评估等方面具有重要意义。通过糖耐量试验，我们可以更好地预防和控制糖尿病，降低糖尿病相关的并发症风险，提高患者的生活质量。因此，糖耐量试验成为了糖尿病筛查和预

防的重要手段。在我国，随着糖尿病发病率的上升，普及糖耐量试验具有重要意义。希望大家能够更加重视糖尿病的预防和健康监测，关注自己的身体。

## 2. 糖耐量试验的应用范围

糖耐量试验在以下几类人群中具有广泛的应用：①高危人群：年龄大于 40 岁，体重指数 (BMI) 大于 24，或有糖尿病家族史的人群。②肥胖人群：肥胖是糖尿病的重要危险因素，糖耐量试验可以帮助筛查肥胖人群中的糖尿病前期患者。③孕妇：孕妇易发生妊娠糖尿病，糖耐量试验有助于早期发现和干预，降低母婴并发症风险。④心血管疾病患者：心血管疾病与糖尿病密切相关，糖耐量试验有助于评估心血管疾病患者的糖代谢状况，指导治疗和预防策略。⑤无症状人群：对于无症状的人群，定期进行糖耐量试验有助于发现潜在的糖尿病风险。

## 3. 糖耐量试验在发现和预防糖尿病及相关疾病方面的作用

预防糖尿病：糖耐量试验可以帮助发现糖尿病前期患者，通过生活方式干预和药物治疗，降低糖尿病的发病率。

预防并发症：糖尿病并发症是糖尿病患者生活质量下降的主要原因。糖尿

量试验可以帮助医生了解患者的糖代谢状况，为预防并发症提供依据。

提高生活质量：通过早期发现和干预，糖耐量试验有助于降低糖尿病及相关疾病的风险，提高患者的生活质量。

节约医疗资源：糖尿病及相关疾病的早期发现和干预，有助于减轻医疗负担，提高医疗资源的使用效率。

辅助诊断其他糖代谢紊乱：糖耐量试验可以帮助发现其他糖代谢紊乱，如甲状腺功能减退症、脂肪肝等，为这些疾病的诊断和治疗提供依据。

监测糖尿病治疗效果：在进行糖尿病治疗过程中，糖耐量试验可以用于监测患者的血糖控制情况，评估治疗效果，调整治疗方案。

评估胰岛素抵抗程度：糖耐量试验可以反映患者的胰岛素抵抗程度，对糖尿病的分型和治疗策略选择具有指导意义。

糖耐量试验是一种重要的糖尿病筛查和预防手段。在当前糖尿病发病率持续上升的背景下，普及糖耐量试验具有重要意义。希望通过本文的介绍，大家对糖耐量试验有了更深入的了解，能够更加重视糖尿病的预防和健康监测。

(作者单位:河北省廊坊市爱德堡医院)

# 为您揭开麻醉的“神秘面纱”

□刘朝辉

麻醉是医学领域中一层神秘的面纱，遮掩着其深奥的机制和不可思议的效果。每年，数百万患者接受麻醉以进行手术和医疗程序，但麻醉药物的作用原理和影响仍然是医学界和大众关注的焦点之一。这篇文章将深入研究麻醉的神秘之处，揭示它的奥秘，以及它如何改变了医学的进程和病人的生活。

## 1. 麻醉药物作用机制的复杂性

麻醉药物对大脑的作用机制涉及到多种神经递质和受体的复杂相互作用。大脑中的神经元通过化学信号传递信息，而麻醉药物会影响这些信号的传递方式。其中，一种关键的神经递质是  $\gamma$ -氨基丁酸，它是中枢神经系统中的一种抑制性神经递质。一些麻醉药物能够增加

$\gamma$ -氨基丁酸受体的活性，导致神经信号传递被抑制，进而导致镇静和意识丧失。此外，麻醉药物还可能与其他受体相互作用，如 N-甲基-D-天冬氨酸受体和多巴胺受体。这些相互作用可以改变神经元之间的通信路径，进一步影响意识和感知。然而，不同类型的麻醉药物可能通过不同的机制作用于不同的受体，这增加了研究的复杂性。

## 2. 麻醉的症状

个体差异：麻醉药物对不同人的作用可能会有很大的差异。有些人可能对某种麻醉药物非常敏感，而其他人可能需要更高的剂量才能达到同样的效果。这种个体差异可能受到遗传因素、药物代谢和生理状态的影响，这增加了麻醉的神秘性。

失去意识和记忆：麻醉过程中，患者通常会失去意识，这本身就是一个神秘的现象。更令人着迷的是，许多麻醉药物还会导致失去记忆。这意味着患者在手术过程中不仅不会感到疼痛，还不会记得手术的细节，这引发了对“失去时间”的神秘探讨。

## 3. 麻醉的风险

尽管麻醉是医疗领域中常用的工具，但它并不是没有风险的。麻醉过程中可能会发生并发症，有时甚至可能危及生命。因此，麻醉的安全性和风险管理也是一个备受关注的话题，涉及到医学专业人员的专业技能和精细的监控。

## 4. 麻醉用途的多样性

麻醉不仅用于手术，还用于许多其他医疗程序，如疼痛管理、紧急情况

的镇静以及精神健康治疗。这种用途的多样性也增加了麻醉领域的神秘感，因为它们的应用范围如此广泛，但作用机制仍然复杂。

尽管麻醉的神秘性吸引着我们的好奇心，但它也是医学进步和病人生命质量改善的关键因素。通过深入研究麻醉药物的机制、安全性和个体差异，医学界能够更好地理解如何在手术室里实现病人的舒适和安全。同时，麻醉的应用也在不断扩展，以帮助更多病人克服疾病和恢复健康。麻醉作为医学科学的一个重要组成部分，仍然激发着科学家和医生们的研究热情，以揭开其神秘面纱并不断改进麻醉技术，使其成为现代医学的重要支柱。

(作者单位:河北省沧州市中心医院麻醉科)