

老年人得了糖尿病怎么办？怎么治疗效果好

□ 刘新华

糖尿病是一种常见的慢性疾病，影响着全球范围内的许多人。糖尿病的原因有多种，主要是由于体内胰岛素分泌不足或功能失调。对于老年人来说，由于身体各项机能的下降，糖尿病的发生率也在逐年上升。糖尿病会对老年人的健康和生活质量产生严重影响，因此了解如何管理和治疗糖尿病至关重要。

一、治疗方法

1. 饮食调整：老年人在饮食上应遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则。避免食用过多的甜食和高糖食品。此外，要控制饮水量，尤其是碳水化合物的摄入量，

以保持血糖稳定。同时，要增加蔬菜、水果和优质蛋白质的摄入，以满足身体需要。

2. 运动管理：适量的运动对糖尿病患者来说是非常重要的。老年人可以选择一些轻松的运动方式，如散步、太极拳等，以增加身体代谢，提高胰岛素敏感性，从而控制血糖。

3. 药物治疗：如果饮食和运动无法有效控制血糖，医生可能会建议使用药物来调节血糖。老年人应遵循医生的建议，按时按量服用药物，并注意药物副作用。

4. 定期监测：老年人在治疗糖尿病的过程中，应定期进行血糖监测，了解血糖变化，以便及时调整饮食和药物剂量。

二、治疗效果

通过合理的饮食、运动和药物治疗，大多数老年糖尿病患者可以有效地控制血糖。然而，由于个体差异和身体状况的不同，治疗效果可能会有所不同。一些老年人可能需要更长时间的治疗和调整，才能达到稳定的血糖水平。然而，只要坚持科学的治疗和管理，大多数老年糖尿病患者都可以过上正常的生活。

三、预防和管理

除了治疗，预防和管理糖尿病同样重要。老年人应定期进行体检，及早发现糖尿病的迹象。在日常生活中，应养成良好的生活习惯，如保持规律的作息、避免过度劳累、戒烟限酒等。总的来说，老年糖尿病的治疗和管理需要耐心和坚持。老年人应了解糖尿病的基本知识，积极配合医生的治疗方案，调整生活方式和饮食习惯。在这个过程中，家人的支持和关心也是非常重要的。只有通过全面的预防和管理，老年人才可能过上健康、快乐的生活。

(作者单位：河北省迁西县人民医院)

西医对于肝硬化的有效治疗方法

□ 吕作虎

肝硬化是一种慢性、进行性、弥漫性的肝病，它通常由多种原因引起，如慢性肝炎、长期胆汁淤积、营养不良或代谢障碍等。虽然肝硬化是不可逆性的慢性病变，但是通过正确的治疗，我们可以控制病情并改善患者的生存质量。这篇文章将探讨西医对于肝硬化的一些有效治疗方法。

一、病因治疗

对于肝硬化患者，病因治疗是至关重要的。例如，对于病毒性肝炎引起的肝硬化，抗病毒治疗是关键。对于长期胆汁淤积的患者，改善胆汁淤积的因素也是治

疗的重要部分。营养障碍或代谢障碍引起的肝硬化，改善营养和代谢状况也是治疗的一部分。

二、药物治疗

对于肝硬化患者，药物治疗是非常重要的。例如，一些药物可以改善肝功能，如保肝药物，可以帮助改善肝脏的炎症和纤维化。此外，一些抗纤维化的药物也可以帮助逆转或延缓肝纤维化的进程。对于合并腹水、门脉高压的患者，利尿剂也是常用的药物。

三、手术治疗

对于一些严重的肝硬化患者，手术治

疗也是一种选择。例如，对于门脉高压严重的患者，可以通过手术进行分流或断流手术来改善门脉高压。对于合并严重感染的患者，抗生素治疗也是必要的。

四、生活习惯调整

生活习惯的调整对于肝硬化患者也是非常重要的。患者应保持健康的饮食，避免高脂、高糖、高盐的食物，多吃富含维生素和蛋白质的食物。同时，患者应保持适度的运动，增强身体的抵抗力。戒烟、戒酒也是必须的。

五、心理干预

肝硬化是一种慢性疾病，患者可能会

面临许多心理压力和焦虑。因此，心理干预对于患者来说也是非常重要的。家庭和社会应给予患者足够的关爱和支持，帮助他们建立积极的心态，应对疾病。

总的来说，西医对于肝硬化的治疗方法包括病因治疗、药物治疗、手术治疗、生活习惯调整和心理干预等。这些方法的有效性在临床实践中已经被广泛验证。然而，治疗过程中需要关注患者的个体差异和病情变化，灵活调整治疗方案。同时，患者应保持积极的心态，配合医生的治疗，以达到最佳的治疗效果。

(作者单位：河北省曲阳县第二中心医院)

西医科普：甲状腺药物治疗经验

□ 马倩

甲状腺疾病是一种常见的内分泌系统疾病，影响着全球数亿人的健康。其中，甲状腺药物是治疗甲状腺疾病的主要手段之一。本文将介绍甲状腺药物的基本知识，包括其作用机制、种类、使用方法以及可能的副作用。

一、甲状腺药物的作用机制

甲状腺药物主要用于治疗甲状腺功能亢进和甲状腺功能减退等疾病。其主要作用是调节甲状腺激素的合成、分泌和代谢，从而改善患者的症状。

二、甲状腺药物的种类

目前临床上常用的甲状腺药物主要包括：丙硫氧嘧啶(PTU)、甲硫咪唑(MMI)和左甲状腺素(L-T4)等。这些药物在化学结构、作用机制和适应症等方面存在差异，医生会根据患者的具体情况选择合适的药物。

三、甲状腺药物的使用方法

在使用甲状腺药物时，医生会根据患者的病情和药物的性质制定相应的治疗方案。通常，医生会根据药物的半衰期和药效持续时间来确定用药时间和剂量。此外，患者在用药期间需定期检查甲状腺功能，以确保药物效果和安全性。

四、甲状腺药物的副作用

尽管甲状腺药物在许多情况下是安全有效的，但仍有可能产生一些副作用。常见的副作用包括：皮疹、皮肤瘙痒、肝功能损害、粒细胞减少等。因此，在使用甲状腺药物时，患者应遵循医生的建议，定期检查身体各项指标，以便及时发现和处理可能的副作用。

五、注意事项

1. 遵医嘱按时按量服药，不要随意更改剂量或停药。
2. 定期检查身体各项指标，如肝

功能、甲状腺功能等。

3. 如有不适，应及时就医并告知医生。

4. 避免食用含碘量高的食物，如海带、紫菜等，以免影响药物效果。

5. 保持心情舒畅，避免过度焦虑和紧张。

本文介绍了甲状腺药物的基本知识，包括作用机制、种类、使用方法以及可能的副作用等。在使用甲状腺药物时，患者应充分了解相关知识，遵循医生的建议，按时按量服药，并定期检查身体各项指标。此外，甲状腺疾病患者还应注意生活方式的调整，保持健康的生活习惯和良好心态，以便更好地应对疾病。最后，如果您有任何疑问或不适，请及时就医咨询专业医生。

(作者单位：河北省曲阳第一医院)

心衰是一种严重的疾病，它会影响心脏的功能，导致身体其他器官的供血不足，严重时甚至危及生命。对于心衰患者来说，家庭养护是非常重要的，下面就为大家介绍一下心衰患者的家庭养护方法。

一、了解心衰的基本知识

首先，我们需要了解心衰的基本知识，包括心衰的原因、症状、治疗方法等。心衰的原因有很多，包括高血压、冠心病、心肌病等，症状包括呼吸困难、乏力、水肿等。治疗方法包括药物治疗、康复训练、饮食调整等。

二、家庭环境调整

对于心衰患者来说，家庭环境非常重要。首先，要保持室内空气流通，避免空气干燥，可以使用加湿器等设备。其次，要保持安静，避免噪音和刺激。此外，要保持室内温度适宜，避免过冷或过热。

三、合理饮食

心衰患者的饮食非常重要，需要合理调整。首先，要控制盐分的摄入，避免食用过多的盐和调味品。其次，要控制水分摄入，避免饮水过量导致水肿。此外，要多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。同时，要避免暴饮暴食和过度饥饿，保持适当的体重。

四、康复训练

康复训练是心衰患者非常重要的家庭养护方法。康复训练包括呼吸训练、肌肉锻炼、步行训练等。呼吸训练可以通过深呼吸、腹式呼吸等方法来改善呼吸功能。肌肉锻炼可以通过做一些简单的体操或瑜伽来增强肌肉力量。步行训练可以从慢走到快走逐渐增加运动量，以不引起不适为宜。

五、日常护理

心衰患者的日常护理也非常重要。首先，要避免过度劳累，注意休息和睡眠，保持充足的精力。其次，要避免情绪波动，保持稳定的心态，避免焦虑和抑郁。此外，要定期到医院进行检查和复诊，及时调整治疗方案。

六、紧急情况处理

对于心衰患者来说，家庭养护中不可避免地会出现一些紧急情况。如果出现呼吸困难、心跳加快、血压升高等症状，应该立即呼叫急救车并到医院就诊。同时，要保持冷静，不要惊慌失措，以免加重病情。

总之，心衰患者的家庭养护非常重要。家庭成员应该了解心衰的基本知识，只有做好家庭养护，才能让心衰患者更好地康复和生活。

(作者单位：河北省香河县中医医院)

心衰患者的家庭养护

□ 马子蕾

服用非甾体抗炎药注意事项

□ 马媛媛

非甾体抗炎药是指不含有甾体结构的抗炎药，包括非选择性环氧酶抑制药和选择性环氧酶-2抑制药。非甾体抗炎药是通过抑制前列腺素的合成发挥消炎、止痛、退热、抗风湿、抗凝血等功效，多用于各种炎症、多种发热以及各种疼痛症状的治疗。

非甾体抗炎药超过四十种，长期使用均有不同程度的副作用，除了最常见的胃肠道黏膜损害，其次是肝肾损害，还可能引起神经系统、血液系统等系统的异常。为了提高非甾体抗炎药的治疗效果，减少药物不良反应发生，需要注意以下4个方面：

1. 用药禁忌

有活动性溃疡或有消化道出血的患者应禁用，患有血友病或血小板减少症的患者也不能用，另外，

服用非甾体类抗炎药物出现过敏，或者哮喘、休克以及神经血管性水肿的患者也不能服用。非甾体抗炎药可能损害肝肾功能，最好选用结构简单且不含氮的药物，从而减少对肝功能的影。

2. 饮食禁忌

非甾体抗炎药会对胃肠道造成刺激，治疗期间应以清淡饮食为主，多食用新鲜的蔬菜水果，避免食用辣椒、花椒等辛辣刺激性食物，以免影响药物效果。肾功能不佳的患者尽量选择半衰期短的药物，对肾血流量影响较小的药物，选择在饭后服用可以减轻对胃肠道的刺激，从而提高安全性。

3. 限制疗程

非甾体抗炎药不良反应与用药时间有密切关系，长期服用此类药物可以引起胃溃疡、胃出血等症

状，严重者可能会导致胃穿孔，因此不建议长期服用。患者一定要在医生的指导下用药，严格控制用药时间，治疗效果不佳则考虑更换用药方案。

4. 联合用药

两种非甾体抗炎药同时使用并不能增加疗效，但副作用却会倍增，因此，应用非甾体抗炎药物治疗时应全面考虑药物间相互作用，避免不合理用药影响治疗效果。非甾体抗炎药可以和抗生素类药物、抗病毒类药物以及中成药搭配，根据患者的病情及体质决定联合治疗方案，在提高治疗效果的同时保证安全性。

非甾体抗炎药应用范围非常广，可用于治疗多种临床疾病，一定要重视用药注意事项，坚持合理用药。

(作者单位：河北省保定市徐水区妇幼保健院)