

妊娠期糖尿病须有效干预

□ 尚迎军

妊娠期糖尿病 (Gestational Diabetes Mellitus, GDM) 是一种在怀孕期间发生的糖尿病类型,它可能对母婴健康产生重要影响。随着生活方式的变化和妊娠率的上升,妊娠期糖尿病的发病率逐渐增加。了解妊娠期糖尿病的风险、症状、治疗和预防对于维护孕妇和胎儿的健康至关重要。

一、什么是妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是指在怀孕期间发生的一种暂时性高血糖症状。在怀孕期间,孕妇的身体需要更多的胰岛素来处理额外的葡萄糖。如果身体无法产生足够的胰岛素来满足这个需求,就会导致血糖水平升高,形成妊娠期糖尿病。

二、妊娠期糖尿病的风险因素

1. 年龄: 年龄是一个重要的风险因素。怀孕年龄超过 25 岁的女性更容易患上妊娠期糖尿病。2. 体重: 超重或肥胖是妊娠期糖尿病的主要风险因素之一。过量的体重增加了胰岛素抵抗的可能性。3. 家族病史: 如果有家族中有糖尿病病史, 孕妇患上妊娠期糖尿病的风险将增加。4. 种族: 一些种族(如非洲裔、拉丁裔、印第安裔、亚洲裔)的女性更容易患上妊娠期糖尿病。5. 孕期糖尿病史: 曾经在之前的怀孕中患过糖尿病的女性, 再次怀孕时

患上妊娠期糖尿病的风险更高。

三、妊娠期糖尿病的症状

妊娠期糖尿病可能在怀孕期间没有明显的症状,或者症状非常轻微,难以察觉。一些常见的症状包括: 1. 过度口渴: 由于高血糖水平, 孕妇可能感到口渴异常。2. 频繁尿频: 尿频增多是糖尿病的常见症状, 同样也出现在妊娠期糖尿病患者中。3. 过度疲劳: 由于身体无法有效利用葡萄糖, 患者可能感到疲劳不堪。4. 模糊视觉: 高血糖水平可能导致视觉模糊或眼前出现黑点。

四、妊娠期糖尿病的影响

1. 对母亲的影响: 妊娠并发症: 孕妇患有妊娠期糖尿病时, 她们更容易面临高血压、早产和需要剖宫产的风险。这些并发症可能对母亲的身体和整体健康产生负面影响。未来糖尿病风险: 患有妊娠期糖尿病的女性在未来患上 2 型糖尿病的风险明显增加。这强调了对于患有妊娠期糖尿病的女性来说, 维持良好的生活方式和定期随访的重要性, 以预防慢性疾病的发展。

2. 对胎儿的影响: 巨大儿: 孕妇的高血糖水平可能导致胎儿生长过大, 增加了分娩并发症的风险, 如难产和肩难产。

这需要更密切的产前监测和管理, 以确保胎儿的正常生长。低血糖: 新生儿可能在出生后经历低血糖症状, 因为它们适应了母亲高血糖的环境。呼吸窘迫综合症: 妊娠期糖尿病可能增加新生儿呼吸窘迫综合症的发生率。

五、妊娠期糖尿病的治疗和预防

1. 胰岛素治疗: 在饮食和运动无法满足控制血糖的需要时, 医生可能会考虑药物治疗。一些口服药物和胰岛素可能被用于帮助维持正常的血糖水平。选择合适的药物应在医生的指导下进行。

2. 保持健康体重: 在怀孕前, 女性应该努力达到并维持一个健康的体重范围。过重或肥胖不仅会增加患妊娠期糖尿病的风险, 还可能导致其他孕期并发症。体重管理不仅有助于预防糖尿病, 还有助于确保母体和胎儿在整个孕期都能够获得适当的营养和支持。

3. 健康饮食: 采用均衡的饮食习惯, 包括合理搭配碳水化合物、蛋白质、脂肪和各种维生素和矿物质, 对于维持血糖水平的稳定至关重要。建议孕妇选择低糖、高纤维的食物, 避免过多摄入加工食品和高糖分饮料。合理的饮食不仅有助于预防妊娠期糖

尿病, 还有助于提供足够的能量, 满足胎儿正常发育的需求。

4. 科学而适度的体育锻炼: 规律的运动可以提高身体对胰岛素的敏感性, 促使血糖更有效地进入细胞。对于孕妇来说, 适度的锻炼不仅有助于控制体重, 还有助于缓解孕期不适和提高整体身体素质。常见的适度运动包括散步、孕妇瑜伽和水中运动。然而, 在开始任何新的锻炼计划之前, 孕妇应该先征求医生的建议, 确保所选择的运动适合个人的健康状况。

六、结语

妊娠期糖尿病是一种需要及时关注和管理的疾病, 因为它不仅对孕妇的健康构成风险, 还可能对新生儿产生长期的影响。通过采取积极的生活方式和健康管理, 许多孕妇可以有效地预防或管理妊娠期糖尿病, 保障母婴的健康。在怀孕期间, 定期的产前检查和遵循医生的建议是确保早期发现和有效管理妊娠期糖尿病的关键。通过科学的饮食、适度的运动和及时的医疗干预, 我们可以共同努力降低妊娠期糖尿病对母婴健康的风险, 为每个家庭带来更加美好的未来。

(作者单位: 河北省文安县医院)

浅析慢性阻塞性肺疾病

□ 张青松

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的呼吸系统疾病,影响全球数亿人的生活。COPD 主要包括肺气肿和慢性支气管炎,它们共同的特点是造成气道阻塞,使得呼吸变得困难。本文将为大家介绍 COPD 的病因、症状、诊断和治疗方法,帮助大家更好地了解和应对这一疾病。

一、COPD 的病因

1. 长期吸烟: 这是 COPD 最主要的病因。香烟烟雾中的有害化学物质,如尼古丁、焦油等,会对气道和肺部组织造成损害,引发炎症和气道阻塞。2. 空气污染: 长期暴露在工业废气、室内烹饪烟雾等空气污染环境中,会增加患 COPD 的风险。这些污染物中的有害颗粒和气体也会对气道和肺部造成损害。3. 呼吸道感染: 反复的呼吸道感染,如支气管炎、肺炎等,可能导致气道炎症和损伤,进而发展为 COPD。4. 遗传因素: 部分 COPD 患者有家族遗传史,可能与基因变异有关,使得他们更容易患上这种疾病。5. 职业暴露: 某些职业,如矿工、建筑工人等,长期暴露于粉尘和化学物质中,也可能增加患 COPD 的风险。6. 其他因素: 包括年龄、性别、社会经济状况等也可能与 COPD 的发病有关。例如,老年人、男性以及社会经济地位较

低的人群患 COPD 的风险可能较高。

二、COPD 的症状

1. 持续性咳嗽: COPD 患者常常出现持续性咳嗽,伴有少量黏液性痰液。2. 气短: 患者在活动后或休息时可能感到气短,这是因为气道阻塞导致氧气进入肺部困难。3. 喘息和胸闷: COPD 患者可能出现喘息和胸闷的症状,尤其是在用力或活动时。4. 疲劳和消瘦: 由于呼吸困难导致患者活动受限,以及食欲减退,可能导致患者出现疲劳和消瘦。

三、COPD 的诊断

1. 肺功能检查: 肺功能检查是诊断 COPD 的关键步骤之一。这项检查主要测量患者的肺活量、呼气流量以及其它相关指标。患者通常需要在一种特制的仪器——肺功能计上进行测试。检查过程中,患者会被要求按照特定的节奏呼吸,仪器则会详细记录患者的呼吸情况。医生通过分析这些数据,可以了解患者的肺部功能受损程度,从而判断是否存在 COPD。

2. 胸部 X 光或 CT 扫描: 胸部 X 光和 CT 扫描是常用的影像学检查方法,可以帮助医生观察患者肺部的结构变化。这些检查能够显示出肺气肿、支气管炎等 COPD 典型的肺部病理变化。胸部 X 光是一种简单的检

查方式,可以大致了解胸部情况。而 CT 扫描则更加精细,能够提供更详细的肺部结构信息,有助于医生进行更准确的诊断。

3. 血液检查: 血液检查在 COPD 的诊断中也起着重要作用。医生通常会检测患者血液中的氧气和二氧化碳水平,以评估患者的呼吸功能。COPD 患者由于气道阻塞,往往会出现血液中氧气含量下降、二氧化碳含量上升的情况。此外,血液检查还可以帮助医生了解患者是否存在其它可能影响治疗的全身性疾病。

4. 痰液检查: 痰液检查是对 COPD 患者进行病因分析和制定治疗方案的重要依据。通过分析痰液中的细菌、炎症细胞等成分,医生可以了解患者的肺部炎症程度和可能存在的感染病原体。这对于选择合适的药物治疗和预防并发症具有重要意义。痰液检查通常需要在医院的专业实验室进行,以确保结果的准确性。

四、COPD 的治疗

1. 戒烟: 对于吸烟的 COPD 患者,戒烟是首要任务,有助于减缓疾病进展和改善症状。2. 药物治疗: 使用支气管舒张剂、抗炎等药物,以此减轻气道炎症和阻塞,改善呼吸功能。3. 氧疗: 对于严重的 COPD 患者,可能

需要长期氧疗,以提高血液中的氧气水平。4. 肺康复: 包括运动训练、呼吸锻炼、营养支持等综合措施,帮助患者改善生活质量和活动能力。5. 手术治疗: 对于部分严重的 COPD 患者,如肺气肿患者,可考虑进行肺减容手术或肺移植等手术治疗。

五、预防 COPD 的措施

1. 戒烟: 不吸烟并避免二手烟暴露是预防 COPD 的最有效措施。2. 改善室内空气质量: 使用清洁能源、保持室内通风、减少烹饪烟雾等有助于降低室内空气污染。3. 加强锻炼: 适度的体育锻炼有助于提高肺功能和免疫力,预防呼吸道感染。4. 定期体检: 定期进行肺功能检查和胸部影像学检查,有助于早期发现和预防 COPD。5. 注意保暖: 避免在寒冷天气中长时间暴露,以减少呼吸道感染的风险。

六、结语

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的呼吸系统疾病,严重影响患者的生活质量。通过了解 COPD 的病因、症状、诊断和治疗方法,我们可以更好地预防和应对这一疾病。同时,戒烟、改善室内空气质量、加强锻炼等预防措施有助于降低患 COPD 的风险。(作者单位: 四川省盐亭县巨龙镇卫生院)

针灸疗法在减轻艾滋病相关症状中的应用

□ 鞠焱

艾滋病,即获得性免疫缺陷综合征(AIDS),是由人类免疫缺陷病毒(HIV)感染引起的一种影响人体免疫系统的疾病。艾滋病患者通常会遭受一系列的并发症,如机会性感染、消瘦、疼痛等,这些症状严重影响了患者的生活质量。传统的医疗方法包括抗病毒治疗,但患者的症状管理也至关重要。近年来,越来越多的研究开始探讨传统中医针灸疗法在减轻艾滋病相关症状中的应用价值。本文旨在科普针灸在这一领域的应用及其潜在的益处。

一、针灸疗法简介

针灸疗法通过在身体的特定穴位精准地刺入细针,以调节气血的流动,从而达到治愈疾病、恢复健康的效果。中医理论将人体视为一个能量系统,强调气血平衡是维持健康的关键,而针灸正是通过激发穴位的方式,促进这一平衡,激发身体的自愈能力。在现代医学中,针灸已被广泛应用于多种疾病的辅助治疗,特别是在缓解慢性疼痛、压力和焦虑等方面,展现出其独特的治疗潜力和良好效果。

二、艾滋病相关症状概述

HIV 入侵并破坏人体的 CD4+ T 细胞,

从而严重削弱了患者的免疫系统。这种免疫缺陷让患者更容易遭受包括机会性感染、恶性肿瘤、消化系统紊乱和神经系统疾病等一系列并发症的侵袭。在这种背景下,针灸疗法的应用成为了一种重要的辅助手段,它通过提高症状的管理效能,有助于改善患者的整体健康和生活质量。

三、针灸在减轻艾滋病症状中的应用

1. 疼痛缓解: 神经病理性疼痛: 神经病理性疼痛是 HIV 感染晚期常见的并发症。针灸通过刺激神经系统,能有效减轻这种疼痛。穴位如足三里和合谷,是常用的缓解疼痛的穴位。通过促进局部血液循环、减少炎症性介质的释放,针灸可以改善患者的神经病理性疼痛症状。在临床实践中,患者在接受针灸治疗后,通常能够报告疼痛感有所减轻。肌肉骨骼疼痛: HIV 患者由于长期卧床或药物副作用,可能会导致肌肉萎缩或关节疼痛。针灸可以通过调节局部血液循环和改善肌肉营养,来缓解这些疼痛。例如,对于背痛,施针在督脉沿线的穴位,如命门、至阳等,可以缓解背部的疼痛。

2. 消化系统改善: 恶心和呕吐: 针灸通过调节中枢神经系统,可以缓解恶心和呕吐症

状。内关和足三里是常用来治疗恶心和呕吐的穴位。针灸不仅能够减轻胃肠不适,还能够通过内分泌系统的调节,减少恶心呕吐。食欲和体重: 食欲不振和体重下降是艾滋病患者常见的问题。中脘、足三里等穴位的刺激,有助于改善食欲,促进营养吸收,进而有助于体重的维持和增加。针灸的这种作用对于预防和治疗艾滋病相关的消瘦有重要意义。

3. 精神心理健康: 压力和焦虑: 针灸在减轻心理压力和焦虑方面显示出良好的效果。神门和太冲是常用来安神的穴位。通过调节自主神经系统,针灸有助于减少患者的焦虑和压力,促进心理健康。睡眠质量: 睡眠问题在 HIV 患者中极为普遍,针灸通过调节神经递质的水平,如血清素和内啡肽,有助于改善患者的睡眠质量。睡眠的改善对于提高生活质量、增强免疫力都有积极的影响。

4. 免疫功能调节: 免疫细胞活化: 针灸能够通过促进免疫细胞的活化来增强机体的免疫反应。例如,刺激足三里穴位可以增加自然杀伤细胞的活性,这对于抗击 HIV 有积极作用。免疫平衡: 疏通经络,调整气血,针灸有助于调和人体的阴阳平衡,从而有可能带

来免疫系统的整体调节效果。

5. 安全性和耐受性: 安全性: 针灸是一种相对安全的治疗手段,其并发症极少。然而针灸操作需要由有经验的医师进行,确保器具的一次性使用,以防交叉感染。对艾滋病患者的特殊考虑: 在给 HIV 患者施行针灸时,需要特别注意无菌操作,选择合适的穴位和适当的刺激强度,以减少患者的不适和避免潜在的感染风险。

针灸作为一种传统医学疗法,其在减轻艾滋病相关症状方面展现出了潜在的应用价值。虽然目前关于针灸治疗艾滋病的科学研究仍然有限,但足够的临床实践和患者反馈表明,它在改善患者的疼痛、消化系统问题、精神状态以及睡眠质量等方面具有积极作用。更重要的是,它对免疫系统的调节作用,为艾滋病患者带来了新的希望。当然,针灸治疗并不是替代传统药物治疗的手段,而是一种辅助疗法。未来,我们期待着有更多的科学研究来验证针灸在艾滋病治疗中的效果和机制,为艾滋病患者提供更全面、更有效的治疗方案。(作者单位: 重庆市公共卫生医疗救治中心)