

糖尿病的加重症状与防控指南

□ 郝红红

随着现代生活方式的改变,糖尿病已经成为全球范围内的一种慢性疾病,并且在不同年龄段的人群中逐渐增加。糖尿病是由胰岛素不足或细胞对胰岛素的反应不佳导致的一组代谢性疾病,它会对身体的多个系统产生负面影响。因此,当身体出现一系列症状时,特别是那些与血糖控制相关的症状时,我们应该警惕糖尿病可能在加重。本文将详细介绍一些与糖尿病加重相关的症状,以帮助人们更好地认识和管理这一慢性疾病。

一、糖尿病的基本概念

糖尿病,又称为高血糖症,是一组以慢性高血糖为主要特征的代谢性疾病,通常与胰岛素的不足或胰岛素作用障碍有关。胰岛素是一种由胰腺产生的激素,它在体内调节血糖水平,促使细胞摄取和利用葡萄糖,从而维持正常的能量代谢。糖尿病主要分为两类,第一型糖尿病和第二型糖尿病。

第一型糖尿病通常在年轻时发病,是由于免疫系统攻击胰岛素生成的细胞,导致胰岛素的严重不足。因此,患者必须通过外部注射胰岛素来维持正常的血糖水平。

第二型糖尿病也是常见的糖尿病类型,通常在中年或老年发病。它主要是由于胰岛素的使用效果下降,即细胞对胰岛素的反应不佳,导致血糖升高。初期可能通过改变生活方式、饮食和药物治疗来控制,但在疾病发展的过程中,有些患者可能需要胰岛素治疗。

二、糖尿病加重的症状

当糖尿病得不到有效管理或生活方式不健康时,糖尿病可能会加重,表现出一系列症状。以下是一些应引起警惕的症状:

1、**多尿和口渴**:高血糖会导致肾脏过滤大量葡萄糖,使患者频繁排尿,进而引起口渴。如果患者发现自己频繁起夜上厕所,同时口渴感增加,可能是糖尿病加重的信号。建议出现这些症状后,及时到医院诊治,避免错过最佳治疗时间。

2、**疲劳和乏力**:也有部分患者有疲劳和乏力感,因为糖尿病影响能量的利用,可能会感到疲劳和乏力。这是因为细胞无法有效利用血液中的葡萄糖来产生能量,导致身体虚弱。

3、**体重波动**:多数患者的糖尿病症状加重时,体重可能出现波动。一些患者在疾病初期

可能会瘦下来,而在疾病进展后,由于胰岛素的不足,身体开始储存脂肪,导致体重增加。

4、**视力问题**:高血糖可以引起眼部问题,包括模糊视觉、眼干燥,甚至是视网膜病变。视力问题常常是糖尿病并发症的早期迹象。部分患者在疾病中后期还可能有失明现象。

5、**伤口愈合缓慢**:糖尿病会影响血液循环和免疫系统,使伤口愈合速度减缓。如果患者发现自己的小伤口或溃疡愈合缓慢,可能是糖尿病加重的迹象。

6、**频繁感染**:由于免疫系统受损,糖尿病患者更容易感染,特别是尿路感染和皮肤感染。如果患者经常感到生病或出现反复感染,可能是糖尿病不受控制的表现,建议第一时间到医院诊治。

三、如何管理糖尿病

1、**遵循医生建议**:如果患者怀疑自己有糖尿病或糖尿病加重的迹象,请及时就医。医生会进行相关检查,确定疾病的类型和程度,并制定相应的治疗方案。

2、**调整生活方式**:良好的生活方式对于糖尿病的管理至关重要。合理饮食、适度运

动、保持健康体重都是控制血糖的有效手段,患者可以在医嘱下调整生活方式,实现科学控糖。

3、**定期监测血糖**:糖尿病患者应该定期监测血糖水平,以确保疾病得到有效控制。一般情况下医生会根据监测结果调整治疗方案。

4、**注意并发症**:糖尿病患者应该定期接受眼科、心脏和肾脏等器官的检查,以及足部检查,防止并发症的发生。

总的来说,当身体出现多尿、口渴、疲劳等糖尿病可能加重的症状时,我们不能掉以轻心。糖尿病是一种需要持续管理的慢性疾病,而及时的医疗干预和积极的生活方式调整是确保疾病不进一步加重的关键。通过与医生紧密合作,定期监测血糖水平,以及采取健康饮食和适度运动等措施,我们可以更好地掌控糖尿病,减缓病情发展。患者朋友们都要记住,关注自身身体信号,了解糖尿病的症状,是预防疾病的第一步。通过健康的生活方式,我们能够更好地迎接未来,享受更健康、更充实的生活。
(作者单位:河北省涿鹿县东小庄镇卫生院)

宫颈癌护理知识

□ 陈萍萍

宫颈癌是临床常见多发的妇科恶性肿瘤之一,多见于40至50岁的女性,可由多孕多产、免疫功能低下、长期吸烟或吸二手烟、过早性行为或性伴侣较多等多种因素诱发,虽然该病早期治愈率较高,但死亡率也较高,所以积极护理尤为重要,接下来便会介绍一些每个女性都应该知道的宫颈癌护理知识,希望可以帮助你。

一、病情监测

平时不仅要注意观察是否有分泌物异常或阴道接触性出血等的情况,而且要注意观察身体其它部位是否有如咳嗽或不明原因的疼痛等的不适症状,一经发现最好及时就医治疗,以免肿瘤出现转移的情况。

二、避免怀孕

患病期间患者一定要注意避免怀孕,因为一方面孕期母体机体免疫力有所下降导致不能对抗癌细胞,另一方面怀孕期间母体所获取的营养在养宝宝的同时还会促使癌变部位迅速增长,所以说患病期间若是怀孕则是极其危险的。

三、定期复查

为了防止癌细胞扩散或病情复发,定期

复查显得尤为重要,一般接受治疗后2年内应每3至6个月复查1次,接受治疗后的3至5年内应每6个月复查1次,接受治疗后的第6年开始应每年复查1次,且复查时通常会做如阴道脱落细胞学检查、子宫颈鳞状细胞癌抗原、人乳头瘤病毒分型检测、妇科CT或彩超或磁共振等的检查,希望患者提前做好相应的准备。

四、科学用药

平时应当谨遵医嘱正确、规范、规律、坚持用药,切忌不可随意减量、加量、停药或更换药物,而且用药期间一旦发现出现任何不适症状,最好立即就医、及时诊断、尽早治疗。此外,患者情况不同,所用药物有所不同,例如对于复发或晚期宫颈癌患者可使用免疫药物以对抗癌细胞,接受化疗的晚期或复发转移的患者可用如紫杉醇、氟尿嘧啶等的化疗药物以杀死癌细胞。

五、合理饮食

首先患者应谨记以下饮食原则,一是根据自身营养状况,制定科学饮食计划,合理搭配膳食结构;二是营养、均衡、清淡饮食,高热量、高蛋白、高维生素饮食;三是细

嚼慢咽,少食多餐,不可暴饮暴食,不可挑食或偏食。其次患者应在平时多吃以下食物,一是多吃如牛肉、菠菜、苹果等的高热量食物;二是多吃如鱼、瘦肉、奶类等富含蛋白质的食物;三是多吃如南瓜、蛋黄、胡萝卜等富含维生素的食物;四是多吃如鸽子、甲鱼、鸡肉等具有滋补功效的食物;五是多吃如香蕉、乌梅、姜汁等具有健脾和胃功效的食物;六是多吃如枸杞、阿胶、动物肝等具有健脾补肾功效的食物;七是多吃如山楂、黑木耳、薏米仁等具有止血、补血、抗癌功效的食物。最后患者应注意限制或不吃以下食物,一是带下多粘稠且气味臭者应忌食如骨头汤等的滋腻之品;二是白带多水样者应忌食如雪糕、坚果、红薯等生冷、坚硬且难以消化的食物。

六、调整情绪

首先要进行自我调整,患者自身应多与他人交流与沟通,多到室外进行活动,多接触新鲜事物,保持一颗平常心,切忌大喜大悲,避免情绪波动,减轻心理压力,消除消极情绪,避免紧张焦虑,保持心境平和,保持乐观心态,保持心情愉悦。其次要获得

家庭支持,一方面,积极营造温馨的家庭氛围,为患者创造一个能够修身养性且舒适安静的居住环境;另一方面,患者家属应主动与患者接触,了解患者各项情况,尽量满足患者需求,从而获取患者信任,并建立良好的关系;此外,患者家属还应患者家属应多与患者交流与沟通,以了解其内心真实想法,从而为其进行心理疏导,使其感到爱与关怀,使其增强治疗信心。最后要获得病友支持,患者可以多认识一些病友,因为患者之间更容易沟通,彼此之间也可以互相开解,闲暇之余病友之间还可举行交流活动,邀请病情控制情况较好的患者来分享自己日常的护理经验,以此增强患者的治疗信心并激励患者更加积极地配合相关的护理工作。

总之,在妇女的各种恶性肿瘤中,宫颈癌的发生率较高,且该病对患者的身心健康影响较大,为了保证患者的生活质量不受影响,患者必须积极采取有效护理措施,如此才能尽快促使身体恢复健康。

(作者单位:福建省晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院))

麻醉知识简要解答

□ 王静

麻醉在临床中,特别是外科手术中有非常重要的作用,那么对于有关麻醉的小知识我们又了解多少呢?下面我们针对人们经常提出的一些小问题做一个简要的解答!

一、什么是麻醉,它在手术中起什么作用呢?

在很早以前,我国就有关于麻醉的传说和记载,如战国时期名医扁鹊以“毒酒”作为麻醉,为患者“剖腹探心”。据有关资料记载,早在1700多年以前,我国伟大的医学家华佗就已经应用全身麻醉进行腹腔手术了(公元2世纪,华佗就发明了“麻沸散”)。在公元1-2世纪,《神农本草经》就有不少具有镇痛麻醉药的记载,如大麻、乌头、莨菪子、附子等。

总之,在我国历代医药著述中,就有关于麻醉止痛、复苏急救等方面的记载。那么到底什么是麻醉呢?

麻醉是用药物或其他方法使患者局部或全身暂时失去感觉,以达到无痛手术的目的。从而我们可以看出,麻醉在手术中起着非常重要的作用,任何可能引起疼痛的手术或者检查,均需要进行麻醉后才能实施,以减轻患者的痛苦和恐惧。

二、麻醉的方式有哪些呢?

麻醉的方式分为全身麻醉和局部麻醉。

三、麻醉前,医生需要患者配合做哪些准备呢?

1、**术前探访患者**:通过患者询问病史、重新查看相关辅助检查、会诊记录、实验室检查结果等有关资料,从整体上掌握患者病情和术前用药情况,并对病情进行评估,提前预测麻醉的风险性。实施麻醉的医生还要对患者进行气道评估。患者需要配合医生做好相关工作。

2、**制订麻醉方案**:由负责实施麻醉的医师制订麻醉方案,并向患者及家属讲述麻醉方案的大概情况,消除患者及家属疑虑,以取得患者及家属的合作。

3、**麻醉前谈话**:术前医生应该履行告知、同意义务,必须进行麻醉前谈话。向患者或家属(监护人)详细讲解全麻可能造成的意外或并发症,患者及家属理解后,应配合医生在麻醉知情同意书上签字。

4、**麻醉前禁食禁饮**:成人应在术前禁食8小时;婴儿或儿童应在手术前4小时禁食。术前2小时禁水。

四、**全身麻醉前需要用药吗?如何用药?**麻醉前有时是需要用药的。常用药物包

括苯巴比妥钠、东莨菪碱或阿托品。剧痛患者术前可给哌替啶(杜冷丁),也可术前30-60分钟口服地西洋(安定)、咪达唑仑静脉注射或肌肉注射,作为麻醉前用药的补充,可产生很好的镇静作用。

五、全身麻醉什么时候开始?

患者进入手术室后,手术、麻醉及护理等医务人员首先要核查患者的信息。确认信息准确无误后,护理人员开始建立静脉通路,麻醉医生开始为患者吸氧及用药,麻醉正式开始。

六、如何进行全身麻醉?

麻醉药物进入体内的方式以静脉给药最为多见,其次经呼吸道吸入。另外,小儿麻醉可采用经鼻滴入麻醉药物、经口服给药或者经肛门给药等方式。

七、全身麻醉都用哪些药物?

一般情况下,全身麻醉会用到镇痛药、镇静药、肌肉松弛药等。另外,麻醉过程中也会用到调理患者生命体征的药物,以及各种急救药物。

八、全身麻醉后患者还能不能喘气?

全身麻醉后患者的自主呼吸动作会消失,麻醉医生会通过呼吸机帮助患者呼吸,以维持患者正常生命体征。

九、**手术过程中,麻醉医生都做了什么?**麻醉医生在围术期的各个环节对患者生命体征进行监控,为患者的安全保驾护航!

手术过程中,患者生命体征由麻醉医生进行监控和调整,包括血压、中心静脉压、心电图、脉搏血氧饱和度、呼气末二氧化碳分压、神经肌肉阻滞、脑电等监测,以及动脉血气分析。通过这些生命体征的变化,随时分析患者病情,并根据患者对麻醉药物的反应程度或不良反应,随时调整药物,以保障患者的生命安全。

十、**麻醉患者什么时候才能离开手术室呢?**手术结束后,麻醉患者达到下列状态,即可返回病房:

1、**醒觉和警觉状态**,能辨认时间、人物和地点;

2、**血压、脉搏平稳**,或血压虽比麻醉前较低,但差值不超过20mmHg(收缩压>90mmHg);

3、**能做深呼吸和有效咳嗽**,呼吸频率和幅度正常;

4、**能自动或按指令活动四肢**/抬头;

5、**末梢循环良好**,皮肤红润、温暖等。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院手麻科)