

糖尿病的预防知识

□李亚男

重要的激素,负责帮助身体利用血糖。腹部肥胖会降低身体对胰岛素的敏感性,这种情况被称为胰岛素抵抗,身体需要更多的胰岛素来控制血糖水平,最终可能导致胰腺功能紊乱。胰腺功能的下降会导致血糖水平升高,从而增加发展成2型糖尿病的风险。

2.2 遗传因素

遗传也是患病的主要原因。临床上已经确认至少有60多种遗传综合征可能伴随糖尿病发生。对于1型糖尿病,多个DNA位点参与了其发病过程,其中HLA抗原基因中的DQ位点多态性与该疾病密切相关。而对于2型糖尿病,已经发现了多种明确的基因突变,包括胰岛素基因、胰岛素受体基因、葡萄糖激酶基因、线粒体基因等。

2.3 生活方式

生活方式的影响也不容忽视,缺乏体育活动以及不健康的饮食习惯,如高糖和高脂肪饮食,均会增加患糖尿病的风险。长期缺乏运动会致体重增加,使身体更难以正常处理葡萄糖。同时,高糖高脂肪饮食会引发胰岛素抵抗,增加血糖升高的可能性。

3. 糖尿病的预防

3.1 健康饮食

健康饮食在预防糖尿病中扮演着关键角色。推荐的饮食模式包括选择低糖和高纤维的食物。优先选择全谷物、新鲜蔬菜和水果,这些食物不仅纤维含量高,还能提供必要的营养素,有助于维持血糖水平的稳定。同时,减少加工食品和高糖饮料的摄入,这些食品会迅速提高血糖,增加胰岛负担。

3.2 积极运动

适度运动对于预防糖尿病至

关重要。运动是提高身体对胰岛素敏感性的有效方法,对于维持血糖水平的稳定起着关键作用。同时,规律的身体活动有助于控制体重,减少肥胖的风险。建议每周至少进行150分钟的快步走、游泳或骑自行车等中等强度运动,既能提高心肺功能,还能增强肌肉和骨骼的健康。

3.3 定期进行健康检查

定期进行血糖检测和体检,在预防糖尿病及其并发症方面起着至关重要的作用,对于有糖尿病家族史的个体尤为关键。定期检查有助于及早发现血糖水平的异常变化,从而及时干预,以防止糖尿病的发展。建议每年进行至少一次血糖水平检测,特别是对于年龄在40岁以上或有其他危险因素(如肥胖、高血压、高胆固醇)的个体。此外,进行定期的全面体检,包括血压、胆固醇水平和肾功能检测,对于评估和管理糖尿病风险同样重要。通过这些检查,医疗专业人员可以提供针对性的建议和治疗计划,以维护个体的整体健康状况。

4. 结语

综上所述,在对抗糖尿病这一全球性公共健康挑战中,采取积极的预防措施显得尤为重要。通过保持健康的生活方式,如维持均衡的饮食、规律的体育活动和有效的体重管理以及充足的睡眠和压力控制,个体可以显著降低患糖尿病的风险。此外,定期进行血糖检测和体检对于早期识别和管理糖尿病风险同样至关重要。糖尿病的预防不仅涉及个体的行为选择,还需要医疗保健系统的支持和社会环境的配合。通过实施这些综合性措施,能显著降低糖尿病及其相关并发症的发生率,提升整体公共健康水平。

(作者单位:河北省博野县南小王镇卫生院)

1. 家庭急救的意义

家庭急救护理是一项关乎家庭成员安全的重要技能。在日常生活中,意外和疾病可能随时发生,家庭成员可能面临各种意外伤害、疾病和突发状况,如烧伤、骨折、心脏病发作等,这时掌握家庭急救知识和技能可以帮助我们迅速、正确地应对紧急情况,为自身和家庭成员提供及时的援助和初步的治疗。掌握急救知识和技能可以让人们在紧急情况下迅速采取正确的行动,减少伤害和并发症的发生,最大限度地保护家人的生命和健康。在突发状况下,急救知识和技能还可以帮助人们迅速评估伤病情况,采取适当的急救措施,如止血、人工呼吸、心肺复苏等,为伤病者提供及时的援助,争取更多的救治时间。

2. 家庭急救护理的前期准备

2.1 组建急救箱

为应对紧急情况,组建一个急救箱是非常重要的。急救箱是应对紧急情况的重要准备之一,能够为家庭成员提供一定的安全保障。急救箱应包含一些基本的物品,如创可贴、敷料、纱布、绷带、医用胶带、剪刀、消毒剂、冷敷包或冷却喷雾、一次性手套和呼吸防护器具。要注意定期检查急救箱里的物品,并保持物品的完整性和有效性。如确保消毒剂是否密封良好,检查创可贴、敷料和纱布的保存期限,检查手套是否完整、剪刀的锋利程度等。

2.2 紧急联系方式

首先,在大多数国家或地区,拨打紧急救援电话号码可以迅速联系到急救服务、消防和警察等专业救援机构。将这些电话号码记录在明显的位置,如家庭公告板、冰箱门上或手机的紧急联系人列表中,以便轻松访问。其次,询问附近的医院、诊所或紧急医疗中心的联系方式,并将其添加到急救指南或家庭急救手册中。因为在某些情况下,家庭成员需要向医疗专业人员寻求进一步的医疗支持或转诊。再次,确保手机通讯录中保存了家庭成员、亲戚或朋友的紧急联系人信息,这些联系人可以在紧急情况下

提供支持 and 必要的信息,并与急救人员或医疗机构进行沟通。最后,与邻居建立联系,记录他们的联系方式,因为在紧急情况下邻居能提供帮助,或能提供急救知识,或联系紧急救援机构。

3. 常见紧急情况的急救处理方法

3.1 意外伤害

对于小的切口或擦伤,可以先用清水冲洗伤口,并用消毒棉球清洁伤口。然后使用大小合适的创可贴或敷料,覆盖伤口并保持清洁。如果出血剧烈且难以止住,则应立即采取措施。通过在伤口上直接用手或纱布施加压力,以促使止血。同时,呼叫紧急救援人员并保持压力直到医疗专业人员到达。对于骨折,应尽量避免移动患者,并使用绷带或物品固定骨折部位,以减轻疼痛和防止进一步损伤。对于扭伤,应立即冷敷患处,以减轻肿胀和疼痛。同时,使伤者处于静止状态,并尽快就医。

3.2 烧伤和烫伤

如果烧伤或烫伤严重,则应立即拨打急救电话并请求专业医疗援助。在医疗专业人员到来之前,确保伤者的安全和舒适。轻度烧伤可用冷水冲洗伤口,但避免使用冰水。冷水可以帮助减轻疼痛,降低伤口温度。不要用冰块直接接触烧伤区域,以免引起组织冻伤。轻轻拍干伤口周围的皮肤,避免擦拭或摩擦。然后,在伤口处覆盖干净的非粘性敷料,以保护伤口,并避免使用粘性敷料。避免使用家庭制剂、黏土、牙膏等物质涂抹在烧伤处,以免引起感染。对于烫伤,应立即将被烫伤的部位放入冷水中,或用冷水冲洗伤口,持续10—20分钟,以降低伤口的温度和缓解疼痛。同样,注意不要使用冰水或极冷的水,以免引起组织冻伤。去除紧贴皮肤的烧伤物,如热液体或被烫破的衣物,可以用剪刀轻轻剪开衣物,但要避免牵拉或撕扯烫伤处,以免进一步损伤皮肤组织,避免与烫伤区域粘连的物质带来的二次伤害。在处理烫伤后,如果有水泡形成,切勿自行将其割破。水泡的存在有助于保护伤口,并减少感染的风险。如果水泡破裂或破损,则可用干净的非粘性敷料将其覆盖,以保护伤口免受细菌感染。

(作者单位:河北省石家庄市急救中心)

1. 糖尿病的定义

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,特征在于高血糖水平。此症状的形成,源于胰岛素分泌不足或身体对胰岛素的反应减弱。糖尿病主要分为两种类型:1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病好发于儿童和青少年,但也可能发生在各个年龄段,特别是更年期。1型糖尿病的病因尚不明确,通常而言,是由于免疫系统错误攻击并破坏产生胰岛素的胰腺β细胞,导致胰岛素绝对缺乏。在一些患者中,可能没有胰岛β细胞自身免疫性破坏的证据,这被称为特发性1型糖尿病。患者需依赖外源性胰岛素注射来维持生命。而2型糖尿病则多发生于成年人中,主要特点为胰岛素抵抗和胰岛β细胞功能减退共存,病情发展较1型糖尿病更为缓慢。糖尿病的典型症状包括频繁排尿、异常口渴、极度饥饿、体重无缘无故减轻、视力模糊以及疲劳感。若长期不予治疗,高血糖将导致一系列并发症,如视网膜病变、肾病、神经病变、心血管疾病和下肢溃疡。因此,早期诊断和有效治疗对于控制糖尿病及其并发症至关重要。

总之,糖尿病不仅是一种以高血糖为特征的慢性疾病,还是一种涉及多个器官系统的复杂疾病,需要综合管理和长期关注。对于糖尿病的治疗和管理,不仅需要医疗干预,还需要患者的积极参与和对生活方式的调整。

2. 糖尿病的危险因素

2.1 肥胖

当脂肪组织在身体,特别是腹部区域过量积累时,会干扰身体对胰岛素的正常反应。胰岛素是一种

中医内科的优势和价值

□薛伟冬

专科医生寻求帮助,导致患者看一次病可能得经过好几个专科医生的手。相对而言,中医诊断不仅遵循传统方法,而且会利用诊断仪器和各种化验检查,结合西医诊断提高效率和准确度。因此,中医内科的确有着独特的优势和价值,能够更全面、综合地处理患者的疾病问题。

二、中医内科对于某些慢性病的治理具有比较好的疗效

慢性疾病的病程比较长,而且常常会影响多个脏器的健康。不过现在中医药有很多丰富的疗法,如食用中药、针灸、按摩等,疗法简单、方便、有效、便宜,还很安全,特别适合那些脏腑功能减退、代谢功能不太好的人群,其不只是针对某个具体的病症,而是从整体上调理身体,让身体达到一个平衡的状态。

从实际上来看,中医治疗慢性疾病是医生基于整体观念和辨证论治的理论,针对不同的人、不同的疾病状态,制定个体化的诊疗方案,让其身体逐渐恢复到健康状态。同时,中医治疗还能减少慢性病的发病率,提前做好防治,让慢性病患者生活质量得到提高。而且,中医的理论和实践在慢性病治疗方面有其自身的优势,如疗效稳

定、副作用小、费用适中。同时,中医治疗非常注重人体功能的整体调节,通过针灸、推拿、气功等多种治疗手段综合调理患者的身体、心理和生活习惯等多个方面,达到全面治疗的效果。对于病因复杂的慢性病患者来说,中医的综合治疗和康复方法是一个很好的选择。

例如,“外理内疏”法,其实是融合了经络穴位理论、阴阳学说、人体生命科学、人体工程学等理论的综合疗法。简单来说,这种方法就是内外兼顾地治疗慢性呼吸系统疾病,在缓解表面症状的同时,还特别注重调理和恢复人体自身的脾、肾、肺功能,力求实现标本兼治。这种方法不再依赖激素和扩张支气管药物,而且在阻止和逆转慢性呼吸疾病方面展现出独特的优势,与西医治疗有着根本性的区别。如果患者患有慢性呼吸系统疾病,就可以了解一下“外理内疏”法。

综上所述,不难看出中医内科在普通内科的重要地位,它是现代医学发展中不可或缺的力量。随着医学的不断进步和发展,中医内科的优势和价值也将越来越受到认可和重视。所以,更应以推广和发扬中医内科在普通内科的应用为切入点,推动我国医疗事业的改革与发展,更好地满足患者的需求,提高治疗的效果和患者的满意度。

(作者单位:河北省隆化县中医医院)