

如何进行糖尿病筛查和检查

□高坤

糖尿病是一种全球性的流行病,影响着无数人。这种疾病会对身体造成深远的影响,包括长期的健康问题、生活质量下降以及医疗费用的增加。因此,对于糖尿病患者进行早期筛查和定期检查是非常重要的。以下是如何进行糖尿病筛查和检查的详细指南。

一、筛查的重要性

糖尿病是一种长期慢性疾病,它会影响人体的代谢过程,导致血糖水平升高。早期发现糖尿病有助于医生制定适当的治疗方案,以控制病情并防止并发症的发生。

二、筛查对象

糖尿病的筛查对象主要包括但不限于以下人群:

45岁以上的人;有糖尿病家族史的人;身体超重或肥胖的人;怀孕期间曾经患上糖尿病或在分娩后出现血糖升高的人;血压和胆固醇水平较高的人。

如果你属于上述任何一类人群,你应该定期进行糖尿病筛查。

三、筛查频率

糖尿病筛查的频率取决于个人的健康状况和风险因素。一般来说,你应该在45岁以后每年进行一次筛查。如果你有糖尿病家族史、超重或肥胖、妊娠期糖尿病史或其他相关风险因素,你应该增加筛查的频率。

四、筛查流程

1. 预约:提前预约医生的诊所或医院进行筛查。

2. 准备:在接受筛查前,请保持正常的饮食,避免过度饮食或饮酒。同时,告诉医生你正在服用的所有药物,包括处方药和非处方药。

3. 检查:医生会进行一系列的检查,包括:

血糖测试:这是糖尿病筛查的核心部分。医生会使用血糖仪来测量你的血糖

水平。

血压和胆固醇:这些指标可以反映你的心血管健康状况。

身体成分测试:医生可能会使用生物电阻抗法或身体扫描仪来评估你的身体脂肪含量和肌肉质量。

其他检查:医生可能会根据你的具体情况进行其他相关检查,如肝肾功能检查等。

4. 报告:医生将提供一份详细的筛查报告,其中包含对你的血糖、血压和胆固醇水平的评估以及任何建议的治疗方案。

5. 后续行动:根据筛查结果,医生可能会建议你进行进一步的检查或接受特定的治疗。这可能包括生活方式改变、药物治疗或定期随访。

五、定期检查的重要性

除了初次筛查外,糖尿病患者还需要定期接受进一步的检查,以确保他们的病情得到有效控制并防止并发症的发生。这些检查可能包括:

血糖监测:糖尿病患者需要定期监测血糖水平,以确保药物剂量和饮食计划的有效性。

血压和胆固醇监测:糖尿病患者通常存在心血管疾病的风险,因此需要定期监测这些指标,并采取必要的预防措施。

足部检查:糖尿病患者需要定期进行足部检查,以检测是否有足部感染或神经病变等并发症。

眼科检查:糖尿病可导致视网膜病变,因此定期眼科检查非常重要。

肾功能检查:糖尿病患者需要定期监测肾功能,以检测肾功能受损的迹象。

总之,糖尿病筛查和检查是预防糖尿病并发症的关键步骤。每个人都应该重视这一健康问题,并积极参与其中。通过定期筛查、接受医生建议的治疗方案以及自我管理教育,我们可以更好地控制糖尿病并提高生活质量。

(作者单位:河北省正定县人民医院)

脑中风的急救措施

□韩云燕

脑中风是一种常见的神经系统急症,具有较高的致残率和死亡率。在日常生活中,如果我们能够掌握一些基本的急救措施,就可以在关键时刻为患者争取时间,提高救治成功率。本文将为大家详细介绍脑中风的急救措施,帮助大家遇到类似情况时能够正确应对。

一、了解脑中风

脑中风是由于脑部血管突然破裂或堵塞,导致脑组织缺血缺氧而坏死的一种疾病。常见的症状包括突然晕倒、意识模糊、口角歪斜、肢体无力等。在发病初期,患者往往没有明显的症状,但随着病情的发展,症状会逐渐加重。因此,我们应加强预防意识,关注身体变化,及早发现并就医。

二、急救措施

1. 保持冷静:在遇到脑中风患者时,应保持冷静,不要惊慌失措。尽快拨打120电话,同时记录患者症状和发病时间。

2. 维持呼吸:脑中风患者可能会出现呼吸困难,此时应将患者的头部偏向一侧,防止呕吐物阻塞呼吸道。如有需要,可使用呼吸面罩给予患者氧气。

3. 固定患肢:在患者意识模糊或无法配合的情况下,应固定患者的肢体,防止患者摔倒或受伤。可用绷带等物品固定。

4. 及时就医:在急救措施完成后,应尽快将患者送往医院接受治疗。在途中,注意保持患者的平稳呼吸和血压稳定。

三、注意事项

1. 不要随意给患者服药:脑中风

的症状可能因病情发展而有所不同,有些患者可能会被误诊为其他疾病。因此,在未经医生诊断之前,不要随意给患者服药。

2. 避免过度搬动:在送往医院的过程中,应避免过度搬动患者,以免加重病情。

3. 预防二次伤害:在急救过程中,应注意避免对患者的二次伤害,如过度按压等。

4. 及时告知医生病史:在急救过程中,应及时告知医生患者的病史,如是否有高血压、糖尿病等慢性疾病。

总之,脑中风是一种严重的疾病,但通过正确的急救措施,我们可以降低其发病率和致残率。希望本文介绍的内容能为大家提供一些帮助和建议。如有需要,请及时就医。

(作者单位:河北省衡水市第八人民医院)

在现代社会,慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病,它通常表现为胃部疼痛、胀气、食欲不振等症状。中医在治疗慢性胃炎方面具有丰富的经验和独特的理论体系,本文将详细介绍慢性胃炎的中医治疗与调理方法。

一、病因分析

中医认为,慢性胃炎的病因主要包括饮食不节、情志不畅、脾胃虚弱等因素。长期饮食不节制,如过食辛辣、油腻、生冷食物,都会损伤脾胃,导致胃气不舒。情志不畅也会影响脾胃功能,如过度忧虑、愤怒等情绪会损伤肝气,进而影响脾胃运化。此外,脾胃虚弱也是慢性胃炎的常见原因,先天禀赋不足或后天脾胃失养都可能导致脾胃虚弱。

二、中医治疗

1. 中药治疗:中医治疗慢性胃炎主要以调理脾胃、祛湿化痰为主。常用的中药有黄芪、党参、白术、茯苓、陈皮等,这些药物有助于健脾益气、和胃止痛。针对不同症状,还可加入相应的药物,如胃痛明显者可加用元胡、白芍等止痛药;食欲不振者可加用山楂、神曲等消食药。

2. 针灸治疗:针灸是中医治疗慢性胃炎的另一有效方法。针灸可以调节脾胃功能,促进胃肠蠕动,缓解胃痛。常用的穴位包括中脘、足三里、内关等,可根据患者症状调整穴位和针灸时间。

3. 按摩和艾灸:按摩和艾灸也可以帮助调理脾胃功能,缓解慢性胃炎症状。按摩可以促进胃肠蠕动,缓解胃痛;艾灸则可以温经散寒、调理气血,有助于改善脾胃功能。

三、调理方法

1. 饮食调理:饮食对于慢性胃炎的调理至关重要。患者应避免过食辛辣、油腻、生冷食物,应以清淡易消化的食物为主,如粥、面条、山药等。适量食用山楂、苹果等有助于消化的食物,有助于改善食欲。

2. 运动调理:适当的运动有助于增强脾胃功能,促进胃肠蠕动。慢跑、散步、瑜伽等轻量级运动对慢性胃炎患者有益。但应注意,剧烈运动可能会加重病情,因此应在医生的指导下进行。

3. 情绪调理:情志不畅是慢性胃炎的重要诱因,因此患者应保持心情舒畅,避免过度忧虑、愤怒等情绪刺激。可通过听音乐、阅读、聊天等方式来调节情绪,如有需要,可寻求心理咨询师的帮助。

4. 睡眠调理:良好的睡眠对于慢性胃炎的调理也至关重要。患者应保证充足的睡眠时间,避免熬夜。

中医在治疗慢性胃炎方面具有独特的理论体系和丰富的实践经验。通过中药、针灸、按摩、艾灸等多种方法,结合饮食、运动、情绪和睡眠等方面的调理,可以有效改善慢性胃炎的症状,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省河间市中医院)

慢性胃炎的中医治疗与调理方法

□郭伟

肾病综合征的症状及治疗方法

□郭真如

肾病综合征是一种常见的肾脏疾病,其特征是尿蛋白过多、水肿、高脂血症和低蛋白血症。尽管肾病综合征可能对患者的生活产生重大影响,但通过理解其基本原理和治疗方法,我们可以更好地应对这一挑战。

一、肾病综合征的病因

肾病综合征的病因多种多样,常见的病因包括原发性肾病综合征和继发性肾病综合征。原发性肾病综合征通常没有明确的病因,而继发性肾病综合征则常与某些疾病、药物、感染等因素有关。例如,某些免疫系统疾病、高血压、糖尿病等都可能引发肾病综合征。

二、肾病综合征的症状

肾病综合征的症状主要包括尿蛋白过多、水肿、高脂血症和低蛋白血症。尿蛋白过多的症状通常表现为

尿液呈泡沫状,这是由于尿中蛋白质含量过高导致尿液表面张力增加所致。水肿通常表现为眼睑、下肢、脚踝等部位的水肿,这是因为液体在体内积聚所致。高脂血症则表现为血脂水平升高,可能导致动脉硬化和血栓形成。低蛋白血症则是由于蛋白质从尿液中流失,导致血液中的蛋白质水平下降。

三、肾病综合征的诊断

诊断肾病综合征通常需要进行尿液和血液检查。尿液检查包括尿常规和尿蛋白定量,以确定尿蛋白的程度。血液检查则包括血脂、肾功能、血压等指标,以评估患者的整体健康状况。此外,影像学检查和肾活检也是诊断肾病综合征的重要手段,可以帮助医生确定疾病的类型和严重程度。

四、肾病综合征的治疗

肾病综合征的治疗主要包括药物治疗和生活方式调整。药物治疗包括使用利尿剂、糖皮质激素、免疫抑制剂等,以减少尿蛋白和减轻水肿。生活方式调整包括控制饮食中的盐分和脂肪摄入,保持足够的水分摄入,避免剧烈运动等。此外,患者还需要定期进行血液和尿液检查,以监测治疗效果和评估疾病的进展。

肾病综合征是一种常见的肾脏疾病,其症状包括尿蛋白过多、水肿、高脂血症和低蛋白血症。通过全面了解肾病综合征的病因、症状、诊断和治疗,我们可以更好地应对这一挑战。保持良好的生活习惯和健康的生活方式是预防肾病综合征的关键。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

透析患者内瘘的护理注意事项

□高娜

透析患者的内瘘是维持生命的重要通路,因此正确的护理至关重要。以下是一些关于内瘘的护理注意事项:

一、触诊和听诊

1. 触诊:当触摸内瘘部位时,如果感觉到震颤,这通常意味着内瘘血管健康,有足够的血流。

2. 听诊:在内瘘侧肢体,听诊器可以听到清晰的杂音,这是血液流动的声音,进一步证实了内瘘的健康。

二、透析后的保养

透析24小时后,建议涂抹喜辽妥(一

种多磺酸黏多糖乳膏)在内瘘血管上,以保养内瘘血管,软化血管。同时,透析前应清洁内瘘侧肢体,保持清洁干燥。

三、色素和血压的管理

1. 色素:患者的色素(即红细胞计数和血红蛋白)不应过高,因为这会增加血栓的风险,堵塞内瘘。因此,医生会根据患者的具体情况调整促红细胞生成素用量,以维持适当的色素水平。

2. 血压:血压也不应过低,因为这可能会导致内瘘闭塞。正常的血压范围因人而异,根据个体情况而定,一般建议在

透析过程中密切监测血压变化。

四、饮食注意事项

应遵循低盐、低钾、低磷、低水和优质蛋白的饮食原则。

五、其他注意事项

1. 内瘘侧肢体不能用作常规的输液、采血或测血压的部位。因为透析过程中会进行穿刺和穿刺针的植入,这可能会对血管造成损伤。此外,透析结束后也需要一段时间让血液恢复到正常流动状态。因此,使用其他非内瘘侧的肢体进行这些操作更为安全。

2. 避免提重物也是为了防止内瘘侧肢体过度用力,导致血液无法正常流过内瘘血管。

3. 对于内瘘侧的手臂,尽量避免压迫,如睡眠时避免将手臂压在枕后等。

总之,透析患者的内瘘护理是非常重要的。通过正确的触诊、听诊以及使用喜辽妥保养内瘘血管,同时注意饮食和血压的管理,可以有效避免内瘘闭塞等并发症的发生。医护人员应该向患者及其家属普及这些知识,以确保他们能够正确地护理内瘘。

(作者单位:河北省河间市人民医院)