

血糖血脂检查异常怎么办

□叶红燕

在现代社会,随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,血糖和血脂异常已成为常见的健康问题。当体检报告上出现血糖和血脂异常的指标时,不必过度恐慌,但也不能掉以轻心。以下是一些科学的应对策略,帮助大家有效管理这些异常情况。

1. 了解异常指标的含义

首先,要明确血糖和血脂异常的具体含义。血糖高可能意味着糖尿病或糖耐量受损,而血脂异常则可能表现为高胆固醇血症、高甘油三酯血症或混合性高脂血症。这些异常状况可能没有明显的临床症状,但长期存在会增加心脑血管疾病的风险。

2. 调整生活方式

饮食调整: 饮食是管理血糖和血脂异常的重要一环。建议减少高糖、高脂肪、高胆固醇食物的摄入,如甜食、油炸食品、动物内脏等。增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果和全谷物,这些食物有助于降低血糖和血脂水平。

适量运动: 规律的有氧运动如快走、游泳、骑自行车等,可以提高身体的新陈代谢率,促进脂肪分解,降低血糖和血脂水平。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。

戒烟限酒: 吸烟和过量饮酒都会加重血糖和血脂异常的情况,因此应尽早戒烟限酒。

3. 药物治疗

如果生活方式调整无法有效控制血糖和

血脂水平,医生可能会建议使用药物治疗。常用的降糖药物包括口服降糖药和注射类降糖药,如二甲双胍、格列美脲、胰岛素等。降脂药物则包括他汀类、贝特类等,这些药物可以有效降低胆固醇和甘油三酯水平。

4. 定期监测

无论是否接受药物治疗,都需要定期监测血糖和血脂水平。这有助于及时调整治疗方案,确保治疗效果。同时,也能及时发现并处理可能出现的并发症。

5. 综合治疗与预防

对于糖脂代谢病的患者,往往需要综合治疗,包括生活方式干预、药物治疗和必要的手术治疗。此外,预防也非常重要。从儿童时

期开始培养良好的饮食习惯和生活方式,控制热能摄入量,减少动物脂肪和胆固醇的摄入,多吃蔬菜和水果,可以有效预防血糖和血脂异常的发生。

6. 心理调适

面对血糖和血脂异常,保持积极乐观的心态也很重要。过度的焦虑和压力可能会加重病情,因此要学会调节情绪,保持心理平衡。

总之,血糖和血脂异常并不可怕,只要采取科学的方法进行有效管理和治疗,就能有效控制病情,降低心脑血管疾病的风险。希望每个人都能关注自己的健康,积极采取措施,享受健康美好的生活。

(作者单位:河北省怀安县中医院)

心理护理在急危重症中的重要性

□张颖

心理护理在急危重症中的重要性是一个值得深入探讨的话题。

在此,我们将从以下几个方面进行阐述:

1. 提升患者情绪稳定: 急危重症患者通常面临巨大的生理压力,如疼痛、呼吸困难、意识模糊等,这些因素可能导致他们产生焦虑、恐惧、无助等负面情绪。

2. 促进康复进程: 心理状态与身体康复之间存在密切关系。积极的心理状态有利于调动患者的生理潜能,促进新陈代谢,增强免疫力,从而有助于康复。

心理护理通过与患者建立良好的沟通关系,倾听他们的感受,解答疑问,提供针对性的心理疏导,有助于改善患者的心理状态,进

而促进其康复。

3. 增强治疗效果: 心理因素在疾病治疗中起着重要作用。良好的心理状态有利于提高患者的免疫功能,进而增强药物治疗的效果。心理护理通过对患者进行心理评估,制定个性化的护理计划,调整患者的情绪,减轻压力,有助于提高治疗效果。

4. 改善生活质量: 急危重症患者往往面临生命威胁,治疗过程相对较长,康复过程也较为缓慢。

心理护理通过关注患者的心理需求,提供情感支持,有助于改善患者的生活质量。患者生活质量的提高不仅体现在生理方面,也包括心理和社会适应能力。

5. 降低并发症风险: 急危重症患者易出现各种并发症,如感染、疼痛等。心理护理通过对患者进行心理疏导和健康教育,提高他们对并发症的认知和预防意识,有助于降低并发症的风险。此外,良好的心理状态也有助于增强患者的身体抵抗力,促进康复。

在实际应用中,心理护理需要注意以下几个方面:

1. 评估患者心理状态: 通过观察、询问、心理测评等方式了解患者的心理状态,以便采取针对性的护理措施。

2. 加强沟通与交流: 与患者建立良好的沟通关系,倾听他们的感受,给予积极反馈和鼓励,帮助他们树立信心。

3. 给予情感支持: 关注患者的情感需求,给予他们情感上的支持与关爱,帮助他们缓解紧张情绪。

4. 定期评估与调整: 根据患者的病情和心理状态变化,定期评估心理护理的效果,及时调整护理计划。

总之,心理护理在急危重症中具有重要地位。通过关注患者的心理需求,提供情感支持、解释病情、积极暗示等措施,有助于缓解患者的紧张情绪,提高治疗效果和生活质量。在实际应用中,心理护理需要注重评估患者心理状态、加强沟通与交流、给予情感支持以及定期评估与调整。

(作者单位:河北省承德市中心医院)

肿瘤内科医生的全面指南

□赵盼

在医学的浩瀚领域中,肿瘤内科作为抗击癌症的重要战场,其工作不仅限于疾病的治疗,更延伸至预防、诊断及康复的全过程。以下是从预防到治疗的肿瘤内科医生全面指南,旨在以通俗易懂的方式,向公众普及相关知识。

一、预防为先,健康生活

1. 健康饮食: 均衡膳食,减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类和优质蛋白的比例,有助于降低患癌风险。

2. 规律运动: 适量运动能够增强体质,提高免疫力,减少肥胖,从而降低乳腺癌、结肠癌等多种癌症的发病率。

3. 戒烟限酒: 吸烟是多种癌症的主要诱因,戒烟是预防肺癌等癌症最直接有效的方法。同时,限制酒精摄入也能降低肝癌、胃癌等风险。

4. 定期体检: 早期筛查是发现肿瘤的关键,根据年龄、性别、家族史等因素,定期进行针对性的体检,如乳腺钼靶、胃肠镜、肺部CT等。

二、精准诊断,科学分期

1. 多学科协作: 肿瘤内科医生常与外科、放疗科、影像科等多学科团队紧密合作,通过综合评估,为患者制定个性化治疗方案。

2. 病理诊断: 病理诊断是肿瘤确诊的金标准,通过活检或手术标本分析,明确肿瘤类型、分化程度及生物学特性。

3. 科学分期: 根据肿瘤的大小、位置、侵

犯范围及远处转移情况,进行临床分期,为后续治疗提供依据。

三、综合治疗,精准施策

1. 化疗: 利用化学药物杀灭或抑制肿瘤细胞生长,适用于多数恶性肿瘤的治疗,可单独使用或与其他疗法联合。

2. 靶向治疗: 针对肿瘤特定的分子靶点设计药物,精准打击癌细胞,减少对正常细胞的损伤,提高治疗效果。

3. 免疫治疗: 通过激活或恢复人体免疫系统功能,增强机体抗肿瘤能力,成为近年来肿瘤治疗领域的热点。

4. 姑息治疗与心理支持: 对于晚期或无法根治的患者,提供缓解疼痛、改善生活质量的治疗措施,并加强心理疏导,帮助患者及家属面对疾病。

四、持续随访,关注康复

1. 定期随访: 治疗后,患者需遵医嘱定期复查,监测病情变化,及时调整治疗方案。

2. 生活指导: 继续坚持健康生活方式,包括合理饮食、适量运动、心理调适等,促进身体康复。

3. 心理关怀: 关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和干预,帮助其建立积极的生活态度。

总之,肿瘤内科医生的工作涵盖了预防、诊断、治疗及康复的每一个环节,通过科学、精准、全面的医疗服务,为患者带来生的希望。

(作者单位:河北省定州市人民医院)

儿童常见疾病的护理方法

□杨丽宏

儿童在成长过程中,常会遇到各种疾病的困扰。

家长掌握一些基本的护理方法,不仅能在孩子生病时提供及时有效的照顾,还能在一定程度上减轻孩子的痛苦,促进病情的好转。

以下是一些关于儿童常见疾病的护理方法,供家长们参考。

一、感冒的护理

感冒是儿童最常见的疾病之一。首先,保持充足的休息是关键,让孩子充分休息有助于身体恢复。

其次,鼓励孩子多喝水,以防脱水。如果孩子咳嗽,可以给予适量的蜂蜜或止咳糖浆来缓解(注意:不要给幼儿食用蜂蜜,以防肉毒杆菌感染)。若孩子发热,可使用退热药如布洛芬或对乙酰氨基酚,但需遵医嘱,注意药物的剂量和使用频率。

此外,保持室内空气湿润,使用加湿器或让孩子在蒸汽环境中呼吸,有助于缓解咳嗽和鼻塞。

二、发烧的护理

发烧是儿童常见的症状之一。家长应定期测量孩子的体温,观察热度变化。保持孩子穿着轻薄、宽松的衣物,以便散热。让孩子多喝水或其他液体,以防脱水。若医生建议,可使用退热药。同时,密切观察孩子的症状,如出现皮疹、呼吸困难等异常症状,应及时就医。

三、呕吐和腹泻的护理

呕吐和腹泻是儿童常见的消化系统疾病。家长需保持孩子个人卫生,定期清洗双手。给予孩子适量的电解质补充液,以防脱水。

调整饮食,给予易消化食物如米粥、烂面条等。密切观察孩子的症状,如持续呕吐、腹泻等严重症状,应及时就医。

四、过敏反应的护理

了解孩子的过敏原,避免让孩子接触或摄入过敏原至关重要。若孩子出现过敏反应,应立即使用抗组胺药物,并寻求医生帮助。

与医生合作,制定长期管理计划,包括饮食调整、药物治疗等。

保持家庭环境清洁,定期吸尘、清洗床上用品和玩具,减少尘螨和霉菌的生长。

五、骨折的护理

儿童骨折常见于跌倒、碰撞等意外事故。家长应立即使用夹板或其他材料固定骨折部位,避免移动。

在骨折部位敷上冰袋,以减轻肿胀和疼痛。最重要的是,尽快带孩子就医,进行进一步检查和治疗。

家长掌握儿童常见疾病的护理方法,可以在孩子生病时提供及时、有效的照顾。

然而,需要强调的是,这些护理措施仅作为辅助治疗,不能替代专业医疗治疗。在孩子生病时,应及时就医,听取医生的建议和治疗方案。同时,家长也应保持冷静,避免过度焦虑,给予孩子足够的关爱和支持,帮助他们尽快恢复健康。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

脾胃不和百病生:中医视角下的脾胃病根源与防治

□张纪亭

在中医理论中,脾胃被誉为“后天之本”,是人体气血生化之源,负责运化水谷精微,滋养全身。脾胃功能强健,则人体康健;反之,脾胃不和,则百病从生。本文将从中医角度深入解析脾胃病的根源,并探讨其防治之道,以期为广大读者提供科学的健康指导。

一、脾胃病的根源探析

1. 饮食不节: 现代社会快节奏的生活方式,使得人们往往忽视饮食的规律性与合理性。暴饮暴食、过食肥甘厚味、生冷寒凉,均易损伤脾胃,导致运化失司,产生痰湿、食积等病理产物,进而引发各种疾病。

2. 情志失调: 中医认为“思则气结”,长期思虑过度或情绪不稳定,如忧郁、愤怒等,均可影响脾胃的气机升降,导致脾胃功能减

弱,出现食欲不振、腹胀、消化不良等症状。

3. 外邪侵袭: 自然界的风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪,以及疫疠之气,若侵犯人体,首当其冲便是脾胃。尤其是湿邪,易困阻脾胃,使运化受阻,出现腹泻、水肿等症状。

4. 劳倦过度: 过度的体力或脑力劳动,以及房劳过度,均可耗伤元气,使脾胃得不到充足的滋养,久而久之,脾胃功能自然下降,出现疲乏无力、食欲不振等表现。

二、脾胃病的中医防治策略

1. 饮食调养:

定时定量:保持规律的饮食习惯,避免过饥过饱。

营养均衡:多食用易于消化、富含营养的食物,如五谷杂粮、蔬菜水果,减少油腻、辛辣、生冷食物的摄入。

食疗调理:根据自身体质和病情,适当选用具有健脾和胃作用的食物,如山药、茯苓、薏苡仁、红枣等。

2. 情志调护:

保持心情愉悦:学会自我调节情绪,保持乐观向上的心态,避免长时间陷入负面情绪中。

适当放松:通过冥想、瑜伽、太极等方式,放松身心,缓解压力。

3. 中医外治法:

针灸推拿:针灸足三里、中脘、脾俞、胃俞等穴位,以及推拿腹部,可有效促进脾胃功能恢复。

拔罐刮痧:对于湿气较重的患者,可采用拔罐、刮痧等方法,祛除体内湿气,改善脾胃运化。

4. 中药调理:

根据辨证施治原则,选用健脾和胃、消食

化积、温中散寒等中药方剂,如四君子汤、香砂六君子汤、理中汤等,具体用药需遵医嘱。

5. 生活方式调整:

规律作息:保证充足的睡眠时间,避免熬夜。

适度运动:选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等,增强体质,促进气血流通。

避免过劳:合理安排工作与生活,避免过度劳累,保护脾胃不受损伤。

三、结语

脾胃不和,百病易生。通过科学的饮食调养、情志调护、中医外治法、中药调理以及生活方式的调整,我们可以有效预防和治疗脾胃病,维护身体的健康与平衡。在日常生活中,我们应当重视脾胃的保养,遵循中医的养生之道,让脾胃成为我们健康的坚实后盾。

(作者单位:河北省三河市中医医院)