

# 孕期中妊娠糖尿病的诊断方法

□ 刘薇

在孕期,孕妈妈们常常被爱意和希望包围,为了确保胎儿的健康,她们特别注意补充营养。然而,这同时也可能带来一种“甜蜜的烦恼”——妊娠糖尿病(GDM)。妊娠糖尿病是指在怀孕期间首次诊断或确认的糖耐量异常,并且不符合妊娠期显性糖尿病的诊断标准。尽管大多数GDM患者能在产后恢复正常,但它与围产期和远期母婴的健康风险密切相关。

## 一、妊娠糖尿病的诊断标准

妊娠糖尿病的诊断主要依赖于血糖检测。空腹血糖超过5.1mmol/L,服糖后1小时血糖超过10.0mmol/L,或2小时血糖超过8.5mmol/L,任意一次血糖值达到上述标准即可诊断为妊娠糖尿病。大部分医院采用“一步法”筛查,即在孕24-28周期间进行75克葡

萄糖耐量试验。试验前需禁食至少8小时,晨起空腹抽血后,5分钟内口服含75克葡萄糖的液体300毫升,分别测定服糖后1小时、2小时的静脉血糖。

## 二、妊娠糖尿病的高危人群

妊娠糖尿病的发生与多种因素有关,以下几类人群尤其需要警惕:

- 胰岛素分泌受限:胰岛素分泌受限的孕妇难以适应孕期胰岛素需求量的增加。
- 糖尿病家族史:有糖尿病家族史的孕妇更易发生妊娠糖尿病。
- 肥胖:孕前超重或孕期体重增长过快的孕妇风险较高。
- 高龄妊娠:高龄孕妇更易发生妊娠糖尿病。

## 三、妊娠糖尿病的症状

妊娠糖尿病的症状包括多饮、多食、多尿及轻度消瘦等,但多数患者并无明显症状,容易漏诊。一些患者可能以反复的泌尿系感染、皮肤感染为首发症状。此外,羊水过多、胎儿偏大也可能是妊娠糖尿病的信号。

## 四、妊娠糖尿病的危害

妊娠糖尿病不仅威胁孕妇的健康,还可能对胎儿造成不良影响。孕妇可能出现高血糖、高血压、先兆子痫等并发症,而胎儿则面临流产、畸形、发育迟缓、新生儿窘迫综合征等风险。

## 五、妊娠糖尿病的治疗与管理

妊娠糖尿病的治疗主要包括饮食疗法、运动疗法和药物治疗。

- 饮食疗法:调整饮食结构,多摄入新鲜水果、蔬菜、牛奶、粗粮等,减少精细食物和

高脂肪、高热量食物的摄入。

2. 运动疗法:餐后进行半小时或一小时的中等强度运动,有助于消耗多余热量,稳定血糖。

3. 药物治疗:若饮食和运动治疗不能控制血糖,可考虑胰岛素治疗。胰岛素不通过胎盘,对孕妇和胎儿相对安全。

## 六、妊娠糖尿病的预防

预防妊娠糖尿病的关键在于孕前保持健康体重,孕期合理控制饮食,避免过度进补,定期进行血糖检测和孕期体检。

总之,妊娠糖尿病是孕期常见的并发症,对母婴健康构成威胁。通过合理的饮食、运动和必要的药物治疗,可以有效控制血糖,保障母婴健康。孕妈妈们应提高警惕,及时发现并处理妊娠糖尿病,避免陷入“甜蜜”的陷阱。

(作者单位:河北省廊坊市固安县人民医院)

# 手足创伤的症状及治疗方法

□ 司志强

限度地减少并发症,促进伤口的快速恢复。

## 创伤类型与症状

手足创伤主要分为局部肌肉损伤、局部韧带损伤和指伸肌腱损伤等几种类型。这些损伤通常伴随着疼痛、红肿和功能障碍等症状。局部肌肉损伤可能由于磕碰或撞击导致,而韧带损伤则可能因过度拉伸或扭伤引起。指伸肌腱损伤则会影响手指的伸直功能,造成活动受限。

## 治疗方法:从过去到未来的演变

在过去,手足创伤的治疗主要依赖于传统的包扎、固定和休息。然而,随着医学技术的不断进步,现代治疗方法更加多样化和高效。对于局部肌肉和韧带损伤,早期冷敷可以减少肿胀和血液渗出,而24小时后的热敷则

有助于淤血消散。对于指伸肌腱损伤,可以使用云南白药气雾剂、双氯芬酸二乙胺乳胶剂等药物进行治疗,必要时还需要手术修复。

## 康复锻炼:穿越时空的主动与被动

在手足创伤的康复阶段,功能锻炼显得尤为重要。主动功能锻炼是肌肉的主动收缩产生的活动度,通过锻炼可以恢复肌肉力量和关节活动度。而被动锻炼则需要专业人员的指导下进行,通过外力帮助关节恢复正常的活动范围。此外,支具的使用也是康复过程中的重要一环,它们可以固定手指或脚趾在需要的位置,避免弯曲或过度活动,巩固治疗效果。

## 未来展望:科技与创新

随着科技的不断发展,未来手足创伤的治疗将更加智能化和个性化。例如,虚拟现实

技术可以用于康复锻炼,通过模拟真实场景帮助患者更好地恢复功能。同时,生物材料和3D打印技术也为创伤修复提供了新的可能性,可以定制个性化的植入物和修复材料,提高治疗效果。

## 结语

手足创伤虽然常见,但通过及时的干预、科学的治疗和有效的康复锻炼,我们可以最大限度地减少其对我们生活的影响。让我们一同穿越时空,回顾过去的治疗方法,珍惜现在的科技进步,展望未来更加美好的医疗前景。在这个过程中,我们不仅要关注伤口的愈合,更要关注患者的心理健康和生活质量,为他们提供全方位的关怀和支持。

(作者单位:山东省东营市第二人民医院)

# 核磁共振检查的护理指南

□ 谭丽英

金属关节等)或处于怀孕早期的妇女需特别谨慎,需事先告知医生并评估安全性。

## 二、检查前的准备

- 穿着要求:穿着无金属配件的舒适衣物,避免穿戴珠宝、手表、眼镜(除非是非磁性的)、假发等可能含有金属的物品。
- 饮食指导:通常无需特殊饮食准备,但某些特定检查(如胃肠道MRI)可能需要空腹或特定饮食安排,请遵循医嘱。
- 药物管理:告知医生您正在服用的所有药物,特别是含有金属成分或可能影响心率的药物,以便医生评估是否需要调整。
- 心理准备:了解检查过程,消除恐惧心理。可以携带耳机听音乐以缓解紧张情绪。

## 三、检查过程中的配合

- 体位摆放:根据检查部位的不同,您可能需要躺在检查床上,并以特定姿势保持不动。技术人员会提供必要的支撑和垫枕,以确保舒适度。

核磁共振成像(MRI)作为一种无创、无辐射的医学影像技术,已成为现代医学中诊断疾病不可或缺的工具。它不仅能够清晰地显示人体内部结构,还能帮助医生准确判断软组织病变,如神经系统、肌肉骨骼系统、心血管系统等疾病的早期发现与评估。然而,对于即将接受核磁共振检查的患者而言,陌生的环境和检查过程中的注意事项往往会引起一定的焦虑与不安。

本文旨在提供一份从入门到放心的核磁共振检查护理指南,帮助您更好地准备和完成这一检查。

## 一、了解核磁共振基本原理

原理简述:MRI利用强大的磁场和射频波,使人体内的氢原子发生共振,当这些原子回到其原始状态时,会释放出微弱的信号,计算机捕捉这些信号并转换成详细的图像。

安全性:MRI检查本身对大多数人是安全的,但体内有金属植入物(如心脏起搏器、

2. 噪音管理:MRI机器运行时会产生嗡嗡声或敲击声,这是正常现象。佩戴耳塞或耳机听音乐可以有效减轻不适感。

3. 呼吸与静止:在扫描过程中,可能需要您保持呼吸平稳或进行特定呼吸动作,以及尽量保持身体静止,以减少图像模糊。

4. 沟通机制:检查室内设有紧急按钮或通讯器,如有任何不适或需要帮助,请立即通知技术人员。

## 四、检查后的注意事项

观察反应:检查结束后,部分人可能会感到短暂的耳鸣、头晕或不适,通常很快会自行缓解。如有持续不适,应及时告知医护人员。

结果等待:MRI结果通常由专业医生解读,并会在一定时间内(通常几天内)提供给您的主治医生。耐心等待,并遵循后续医疗建议。

后续护理:根据检查结果,可能需要进一步的检查、治疗或随访。保持与医疗团队的沟

通,积极参与治疗计划。

## 五、特别提示

金属植入物:对于体内有金属植入物的患者,虽然多数现代MRI机器对大多数植入物是安全的,但仍需事先与医生确认。

幽闭恐惧症:有幽闭恐惧症的患者可能需要额外的镇静剂或开放式的MRI设备进行检查。

儿童检查:儿童通常需要额外的安抚和镇静措施,家长应积极配合医护人员,确保检查顺利进行。

总之,核磁共振检查虽然听起来复杂,但通过充分的了解和准备,可以大大降低患者的焦虑感,确保检查的顺利进行。

记住,与医疗团队的充分沟通是整个过程中的关键,任何疑问或担忧都应及时提出。希望这份核磁共振检查护理指南能帮助您更加从容地面对核磁共振检查,为健康之路保驾护航。

(作者单位:四川省自贡市第三人民医院)

# 针灸在康复中的神奇作用

□ 王秋妍

针灸,这一源于中国的古老疗法,历经数千年的实践与发展,以其独特的疗效和安全性,在康复治疗领域展现了其不可替代的作用。本文将详细介绍针灸在康复中的神奇作用,帮助您更全面地了解这一传统医学疗法。

## 一、调节神经系统

针灸可以通过刺激神经系统,促进神经递质的释放,从而调节神经功能。对于中风、脑外伤、脊髓损伤等神经系统疾病患者,针灸能够有效促进神经功能的恢复,改善运动、感觉和认知功能。同时,针灸在治疗神经性头痛、三叉神经痛等疼痛性疾病方面也有显著效果。

## 二、改善血液循环

针灸能够促进血液循环,增加局部血流

量,改善组织的营养和氧气供应。这一作用不仅有助于新陈代谢和损伤组织的修复,还能在治疗骨折、软组织损伤、关节炎等骨伤科疾病中发挥重要作用。通过促进局部血液循环,针灸能够减轻疼痛,加速恢复进程。

## 三、调节内分泌系统

针灸对内分泌系统的调节功能同样显著。它可以影响激素的分泌,从而改善患者的内分泌紊乱问题。针灸在治疗痛经、月经不调、更年期综合症等妇科疾病方面有着悠久历史和显著疗效。通过调节内分泌系统的功能,针灸能够帮助患者恢复身体的平衡,提高生活质量。

## 四、抗炎与免疫调节

针灸具有抗炎作用,能够刺激机体产生抗炎物质,减轻炎症反应,促进组织修复。同时,针灸还能调节免疫系统的功能,增强机体的免疫力,提高抵抗疾病的能力。这一作用对于慢性疾病的康复和预防具有重要意义。

## 五、多种疗法的综合运用

针灸在康复治疗中的应用不仅限于传统的针刺疗法,还包括耳针、头针、水针等多种疗法。耳针疗法通过刺激耳郭上的穴位,以诊治疾患,对于疼痛性疾病尤其有效。头针疗法则通过刺激头部穴位,达到治疗疾病的目的,对于脑血管病引起的偏瘫、失语等症状有显著疗效。水针疗法将针刺刺激与药物的性能及对穴位的渗透刺激作用有机结合,提高防

治疾病的疗效。

## 六、安全性与适用性

针灸作为一种非药物疗法,具有安全性高、适用范围广的优势。它不会产生药物副作用和依赖性,且患者接受度高,易于配合康复治疗。无论是神经系统疾病、骨伤科疾病,还是内科疾病、精神心理疾病,针灸都能发挥其独特的疗效,为患者带来康复的希望。

综上所述,针灸在康复治疗中的神奇作用不容小觑。它以其独特的疗效和安全性,成为康复治疗领域的重要组成部分。随着针灸在康复治疗中的深入研究和发

展,相信它将为更多的患者带来康复的福祉。

(作者单位:河南省开封市中医院)