

# 科学管理血糖，守护生命

□李文新

病、心肌梗死和中风的直接原因。因此,保持血糖在正常范围内,对于维护心血管健康至关重要。

## 二、科学饮食,控制血糖

- 均衡膳食:**日常饮食应以低糖、低脂、高纤维为主,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,减少精制糖和高脂肪食物的摄入。
- 定时定量:**规律饮食,避免暴饮暴食,有助于维持血糖稳定。
- 限制酒精:**酒精会影响血糖水平,应适量饮用或避免。

## 三、规律运动,促进代谢

适量的运动能够改善胰岛素敏感性,促进血糖的利用和储存,从而降低血糖水平。建

议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。同时,力量训练也有助于提高肌肉对葡萄糖的摄取能力。

## 四、定期监测,及时调整

对于糖尿病患者或血糖偏高的人群,定期监测血糖是科学管理血糖的基础。通过血糖仪监测空腹血糖和餐后血糖,可以及时了解血糖状况,并根据监测结果调整饮食、运动和药物治疗方案。

## 五、药物治疗,遵医嘱

在饮食和运动控制的基础上,若血糖仍无法达标,应遵医嘱进行药物治疗。

降糖药物包括口服降糖药和胰岛素等,它们能够降低血糖水平,减少心血管并发症

的风险。但需要注意的是,药物治疗应在医生指导下进行,避免自行增减剂量或停药。

## 六、心理健康,不可忽视

长期的精神压力和负面情绪也会影响血糖水平。因此,保持心理健康,学会压力管理和情绪调节,对于科学管理血糖同样重要。

综上所述,科学管理血糖是守护心血管健康、预防心血管疾病的重要措施。

通过科学饮食、规律运动、定期监测、药物治疗和心理健康等多方面的努力,我们可以有效地控制血糖水平,降低心血管疾病的风险,为健康长寿打下坚实的基础。让我们从现在做起,关爱自己,守护生命。

(作者单位:河北省曲阳县中医医院)

# 尿液检查:传递健康预警信号

□郭梓

平)引起的。然而,如果尿液颜色持续发黄,且伴随其他不适症状,则需警惕肝炎、胆囊炎等疾病。

**红色尿液:**即血尿,可能是肾脏疾病、膀胱结石、前列腺肥大等疾病的信号。值得注意的是,血尿并不一定都呈鲜红色,有时也可能表现为粉红或深棕色。

**白色尿液:**尿液呈现乳白色,可能是淋巴管阻塞、丝虫病等问题的典型症状。

## 二、尿液的气味与泡沫

尿液的气味和泡沫情况同样能反映健康状况。

**异味尿液:**正常尿液有淡淡的异味,但放置过久会产生氨臭味。

如果尿液散发出粪臭味,可能是膀胱结肠癌;烂苹果味则提示酮症酸中毒,尤其是糖

尿病患者应高度警惕;甜味尿液可能是肾脏疾病和尿毒症的表现。

**泡沫尿:**尿液中出现大量泡沫,可能是尿液中蛋白、糖等物质增多,提示肾脏疾病。如果泡沫特别多且不易消退,应及时进行尿常规检查。

## 3. 尿液的频率与尿量

尿液的频率和尿量也是判断健康状态的重要依据。

**排尿频率:**正常情况下,每天排尿次数约为 8 次,喝水后半小时左右排尿。尿频可能是泌尿系统异常、糖尿病等疾病的信号。

**尿量变化:**每天尿量介于 1500-3000 毫升为正常。尿量少于 400 毫升为少尿,多于 3000 毫升则为多尿,可能由糖尿病、尿崩症等疾病引起。

尿液作为人体代谢的重要产物,不仅是体内多余水分和代谢废物的排放渠道,更是身体健康状况的重要“信号灯”。

通过尿液检查,医生能够洞察身体内部的多项健康状况,从而及早发现潜在的健康问题。

以下是关于尿液检查的一些重要知识点,值得我们每个人关注。

## 1. 尿液颜色的变化

尿液的颜色是判断健康状态的重要指标之一。正常情况下,尿液呈淡黄色,清澈透明。当尿液颜色发生变化时,往往提示身体出现了某些异常。例如:

**尿液发黄:**可能是由于饮水量不足、长期食用含有天然色素的食物(如胡萝卜、甜菜根)、或服用某些药物(如维生素 B、利福

# 肩部外伤:CT 扫描的重要性与必要性

□韩程

常见的类型,CT 扫描可以清晰地显示肩袖的结构和损伤程度。

**2. 肩锁关节脱位:**交通事故等撞击可能导致肩锁关节脱位,CT 扫描可以准确地判断脱位的程度和类型。

**3. 肱骨头骨折:**肩部摔伤等外伤可能导致肱骨头骨折,CT 扫描能够清晰地看到骨折的位置和程度。

**4. 肩周韧带损伤:**剧烈运动等可能导致肩周韧带损伤,CT 扫描有助于判断韧带的撕裂程度和预后。

## 三、肩关节 CT 扫描的优缺点

**优点:**CT 扫描能够提供高分辨率的图像,对软组织的显示效果优于普通 X 光检查。同时,CT 扫描可以多角度观察关节结构,

有助于全面了解病情。

**缺点:**CT 扫描是一种有辐射的检查,需要一定的费用。此外,对于轻微的韧带损伤,CT 扫描可能无法发现,需要结合其他检查手段进行综合判断。

## 四、何时应考虑进行肩关节 CT 扫描

- 肩部外伤后,症状持续不减或反复发作。
- 普通 X 光检查无法确定损伤程度或诊断不明确。
- 运动员或高强度劳动者,需要更精确的关节结构评估。
- 医生认为有必要进行更详细的肩关节检查时。
- 总结**

综上所述,面对肩部外伤,肩关节 CT 扫描是一种非常必要的检查手段。它能够提供高分辨率的图像,对肩关节内部结构的显示效果优于普通 X 光检查,有助于医生全面了解病情,做出准确的诊断。

虽然 CT 扫描存在一定的费用和辐射问题,但在一些特殊情况下,如症状持续不减或普通 X 光检查无法确定损伤程度时,应考虑进行此项检查。对于运动员或高强度劳动者,精确的关节结构评估尤为重要。

因此,肩关节 CT 扫描是一种值得考虑的辅助检查方法。在面对肩部外伤时,了解并合理应用这一检查手段,将有助于提高诊断的准确性和治疗的效果。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

# 儿童哮喘:不可忽视的呼吸道“警报”

□韩志茹

儿童哮喘的病因较为复杂,包括遗传因素、环境因素、感染因素等多个方面。其中,过敏原是最常见的诱因之一,如花粉、尘螨、动物毛发等。因此,家长应该尽量避免让孩子接触这些过敏原,同时加强孩子的免疫力,减少感染的发生。

除了避免接触过敏原,预防儿童哮喘发作的措施还包括:

- 定期进行肺功能检查,**了解孩子的气道情况,以便及时发现哮喘并采取相应的治疗措施。
- 合理安排孩子的作息时间和运动量,**避免过度疲劳和紧张。
- 保持良好的室内环境卫生,**定期清洁和消毒家居用品,减少尘螨和霉菌的滋生。

**4. 避免给孩子食用容易引起过敏的食物,**如海鲜、牛奶等。

## 三、儿童哮喘的治疗方法

对于儿童哮喘的治疗,主要是通过药物治疗和调整生活方式来控制症状,提高生活质量。常用的药物包括支气管舒张剂、抗炎药、抗过敏药等。同时,家长应该注意调整孩子的饮食和生活习惯,避免过度疲劳和精神紧张。

## 四、儿童哮喘的护理要点

- 保持室内环境适宜,避免过冷或过热,减少空气中的刺激物。
- 定期更换床上用品,避免尘螨滋生。

- 鼓励孩子多喝水,保持呼吸道湿润。
- 避免让孩子情绪激动或过度劳累,保持充足的睡眠和休息。
- 定期带孩子去医院进行复查,了解病情变化,以便及时调整治疗方案。

## 结语

儿童哮喘是一种常见的呼吸道疾病,虽然难以根治,但通过合理的治疗和护理措施,可以有效地控制症状,提高生活质量。

家长应该对儿童哮喘有足够的重视,了解其症状及特点,掌握预防和护理方法,为孩子创造一个健康安全成长环境。同时,如果孩子出现疑似哮喘症状,应及时就医,以便得到及时诊治。

(作者单位:河北省新乐市第二医院)