

# 糖尿病患者的日常护理与自我管理

□陶春兰

糖尿病是一种常见且长期的慢性疾病，患者需要通过科学的日常护理和自我管理来控制病情，提高生活质量，并减少并发症的发生。

本文将从饮食管理、运动管理、血糖监测、药物管理以及其他注意事项等方面，详细介绍糖尿病患者的日常护理与自我管理。

## 一、饮食管理

饮食管理是糖尿病治疗的基础，对控制血糖具有至关重要的作用。

糖尿病患者应遵循“定时、定量、均衡”的饮食原则，合理控制总热量，避免高糖、高脂肪食物的摄入。

1. 多样化选择：食物种类应多样化，包括谷类、蔬菜、水果、肉类、奶类等，确保营养均衡。

推荐多吃富含膳食纤维的食物，如粗粮、蔬菜、豆类，这些食物有助于稳定血糖。

2. 控制总量：每餐应控制食物的总摄入量，避免暴饮暴食。

建议养成细嚼慢咽、少食多餐的习惯，每餐都应有新鲜蔬菜，以低盐、低糖、低脂饮食为主。

3. 低GI食物：选择升糖指数(GI)较低

的食物，如燕麦、糙米、全麦面包等，这些食物有助于稳定血糖。

4. 定时定量：每日饮食应定时定量，避免饥饿或饱食过度。

早餐应丰富，午餐适量，晚餐不宜过饱，且晚餐时间不宜过晚。

5. 饮食禁忌：建议戒酒，尤其是不可空腹饮酒，因为酒精会诱发低血糖。

同时，应少吃或不吃酱油、咸菜等含盐量高的调味品或食物，烟熏、腌制、烘烤等的加工肉类产品，以及肥肉等油腻食物和甜食。

## 二、运动管理

运动是糖尿病治疗的重要组成部分，适量运动有助于增加胰岛素敏感性，改善血糖控制，减轻体重，增强心肺功能。

1. 适宜的运动方式：糖尿病患者应根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳、太极拳等。

老年患者应选择较为缓和的运动方式，中青年患者可适当增加运动强度。

2. 运动时间和频率：建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如每周5天，每天30分钟。

运动时间应安排在饭后1小时左右，避

免空腹运动导致低血糖。

3. 循序渐进：运动应循序渐进，避免突然增加运动量导致身体不适。运动前应评估血糖水平，如血糖过低应适当补充含糖食物，运动中如出现低血糖症状应立即停止运动并进食。

## 三、血糖监测

血糖监测是糖尿病管理的重要手段，有助于及时了解血糖水平，调整治疗方案。

1. 定期监测：患者应定期监测空腹、餐后及睡前血糖水平，必要时可监测凌晨血糖。记录监测结果，定期分析血糖变化趋势，以便及时调整治疗方案。

2. 糖化血红蛋白：每3-6个月检测一次糖化血红蛋白，以评估长期血糖控制情况。

## 四、药物管理

药物治疗是糖尿病控制血糖的重要手段之一，患者应在医生指导下合理用药。

1. 遵医嘱用药：患者应严格按照医生开具的处方用药，不得随意更改药物剂量或停药。

2. 药物副作用监测：用药期间应密切关注药物副作用，如低血糖、胃肠道反应等，并及时向医生反馈。

## 五、其他注意事项

1. 关注并发症：糖尿病患者应注意观察并发症的早期症状，如视物模糊、小便有泡沫、手足麻凉等，一旦发现异常，应及时就医治疗。

2. 皮肤护理：糖尿病患者应保持皮肤清洁，避免用力挠抓，使用中性和保湿乳液，防止皮肤感染。

3. 口腔护理：早晚刷牙，饭后漱口，使用柔软牙刷，定期做口腔检查，防止细菌生长。

4. 足部护理：穿舒适的鞋袜，检查鞋袜内是否有尖锐物，洗脚前测量水温，避免烫伤，用浅色柔软吸水强的毛巾轻擦，尤其是脚趾之间。

5. 糖尿病患者应随身携带糖果、饼干等快速升糖食物。当发生低血糖时，立即食用这些食物可以迅速提升血糖水平，避免低血糖昏迷的发生。

低血糖的常见症状包括心慌、出汗、乏力、手抖、头晕、强烈饥饿感等。

糖尿病患者的日常护理与自我管理是一个综合性的过程，需要患者、家人和医疗团队的共同努力。

(作者单位：四川省宜宾市第五人民医院)

# 子宫内膜异位症的临床诊断及治疗方法

□李晓丹

子宫内膜异位症，是一种常见的妇科疾病，因其具有类似恶性肿瘤的远处转移和种植生长能力，而被形象地称为“子宫内膜的‘沙尘暴’”、“良性癌”。它虽为良性病变，但极具浸润性，可造成严重粘连和高复发率，对育龄妇女的生活质量产生重大影响。本文将详细解析子宫内膜异位症的相关知识，帮助大家更好地认识这一“内异小恶魔”。

## 一、什么是子宫内膜异位症？

子宫内膜异位症是指子宫内膜组织在子宫腔被覆内膜以外的部位出现、生长、浸润，并反复出血。这些异位内膜可侵犯全身任何部位，但绝大多数位于盆腔脏器和腹膜，以卵巢、宫骶韧带最常见，其次为子宫及其他脏腹膜、直肠阴道隔等部位。

## 二、子宫内膜异位症的临床症状

1. 痛经：这是内异症最常见的症状，表现为周期性腹痛，随着病情进展，疼痛可能逐渐加重。

2. 平素下腹痛：患者在非月经期也可

能出现下腹痛，通常表现为钝痛或隐痛。

3. 月经不调：包括月经量增多、经期延长等。

4. 性交痛：患者在性交时可能出现盆腔深部疼痛，表现为性交困难。

5. 侵犯其他位置：如侵犯肠道，可引起腹痛、腹泻或便秘等症状；侵犯膀胱，可导致经期小便痛和尿频；侵犯输尿管，可引起月经期腰痛和血尿。

6. 巧克力囊肿破裂：这是内异症的一种表现，囊肿破裂会引起突然发作的剧烈腹痛，可能伴有恶心、呕吐和肛门坠胀等症状。

## 三、子宫内膜异位症的好发人群

1. 较晚生育妇女：生育少、生育晚的妇女发病率明显高于生育多、生育早的妇女。

2. 不孕症患者：内异症患者发生不孕率高达40%~50%。

3. 有剖宫产史者：剖宫产率增高与内异症发病率上升有关。

4. 有人流史者：人工流产及宫腔操作增多也是内异症发病的诱因之一。

## 四、子宫内膜异位症的诊断方法

1. 腹腔镜检查：这是目前诊断子宫内膜异位症的金标准，可直接观察病变并进行活检。

2. B型超声检查：可确定异位囊肿的位置、大小和形状，诊断敏感性和特异性均在96%以上。

3. 血清CA125测定：重症患者血清CA125水平可能增高，但变化范围很大，缺乏特异性。

4. 核磁共振成像检查：对盆腔内异症有诊断价值，但费用昂贵。

## 五、子宫内膜异位症的治疗方法

1. 手术治疗：包括保守性手术、半根治性手术及根治性手术。腹腔镜手术因其微创特点，成为内异症首选的手术方式。手术目的是去除病灶，恢复解剖结构，提高患者生育能力。

2. 药物治疗：目的是抑制卵巢功能，阻止内异症进展，减少病灶活性和粘连形成。常用药物包括口服避孕药、高效孕激素、雄

激素衍生物及GnRH-a等。

3. 中西医结合治疗：结合中医中药，如活血化瘀、理气散寒等方法，可辅助治疗内异症。

## 六、子宫内膜异位症的预防与注意事项

1. 定期体检：特别是育龄妇女，应定期进行妇科检查，及时发现并治疗内异症。

2. 避免不必要的宫腔操作：减少剖宫产、人工流产等手术操作，可降低内异症发病率。

3. 注意个人卫生：保持外阴清洁，预防感染。

4. 保持良好心态：积极面对疾病，保持乐观心态，有助于疾病的治疗和康复。

综上所述，子宫内膜异位症虽为良性病变，但其症状多样且复杂，对育龄妇女的生活质量产生严重影响。因此，提高对该病的认识，加强预防和治疗措施，对于保障妇女健康具有重要意义。让我们共同关注这一“内异小恶魔”，携手守护女性健康。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院)

# 浅谈耳朵的结构与功能

□肖永

耳朵，作为人体最重要的器官之一，不仅是我们的聆听世界的窗口，还承担着维持身体平衡的重要功能。它精密而复杂，由外耳、中耳和内耳三部分组成，每一部分都发挥着不可或缺的作用。

然而，在现代生活中，听力受损问题日益严重，如何保护听力成为我们不容忽视的重要课题。

本文将分条介绍耳朵的秘密及听力保护的智慧。

## 一、耳朵的结构与功能

1. 外耳：由耳廓和外耳道组成。耳廓负责收集声音，外耳道则连接耳廓和中耳，引导声音进入。

2. 中耳：位于外耳和内耳之间，包括鼓室、咽鼓管、鼓室和乳突。中耳的主要功能是传导和扩大声音。

3. 内耳：结构复杂，由前庭、半规管和

耳蜗三部分组成。前两部分负责平衡感觉，而耳蜗则与听觉有关。

## 二、听力受损的原因

1. 噪音污染：长时间暴露在高分贝噪音中，如工业噪音、交通噪音、长时间佩戴耳机听音乐等，都会对听力造成不可逆的损伤。

2. 耳部疾病：包括耵聍栓塞、外耳道闭锁、外耳道炎症、中耳炎、中耳肿瘤等，这些疾病若不及时治疗，可能导致听力下降甚至耳聋。

3. 药物中毒：一些抗生素如庆大霉素、链霉素等，具有耳毒性，可损害听觉神经，导致听力下降。

4. 年龄因素：随着年龄的增长，听觉器官和系统逐渐衰退，老年性听力损失在我国听力残疾致残原因中占据首位。

## 三、听力保护的智慧

1. 控制音量与佩戴耳机时间：在使用耳机听音乐、看电影或参加活动时，注意控制音量大小，音量不要超过整体音量的60%，并避免长时间佩戴耳机，每隔1小时应休息一段时间。

2. 远离噪音环境：如果长时间处于嘈杂环境中，应佩戴防护耳塞或耳罩，以减少噪音对听力的损害。

3. 定期进行听力检查：定期进行听力检查可以及时发现听力问题，采取有效措施进行干预。特别是经常暴露在噪音环境中的人群，更应重视听力检查。

4. 养成良好生活习惯：保持充足的睡眠，避免长时间熬夜；戒烟戒酒，多吃富含蛋白质和维生素的食物，为身体补充营养；适当进行体育运动，增强体质。

5. 注意个人卫生：日常洗头洗澡时，避免水进入耳道。如果水进入耳道，可用干燥

的棉签吸干水，以免引发外耳道炎。游泳时，应佩戴游泳耳塞，避免游泳耳的发生。

## 四、科技助听的力量

随着科技的发展，助听器已经成为听力受损人群的重要辅助工具。

现代助听器采用双声音传感器和自动增益控制技术，能够在不同的声音环境中自动调整音量和音质，确保语音信号的清晰度和稳定性。

## 结语

听力是我们感知世界的重要方式之一，保护听力就是保护我们的生活质量。

通过了解耳朵的秘密和听力保护的智慧，我们可以更好地呵护自己的听力，享受美好的声音世界。让我们从今天开始，关注听力健康，让科技助听成为我们共享美好生活的得力助手。

(作者单位：河北省承德县医院)