

# 揭秘糖尿病的类型、症状与早期发现的重要性

糖尿病,这一全球性的慢性疾病,已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大严重危害人类健康的杀手。其高患病率、高致残率和高死亡率,使得糖尿病的防控显得尤为重要。本文将从糖尿病的类型、症状以及早期发现的重要性三个方面进行科普解析。

## 一、糖尿病的类型

糖尿病主要分为四大类型:1 型糖尿病、2 型糖尿病、特殊类型糖尿病和妊娠期糖尿病。

1.1 1型糖尿病:也被称为胰岛素依赖型糖尿病,多发于青少年,主要由胰岛β细胞数量减少和功能低下导致胰岛素绝对缺乏,需长期依赖胰岛素治疗。

2.2 2型糖尿病:最为常见,约占糖尿病总数的90%以上,多发于30岁以后的中、老年人。其主要特征是胰岛素抵抗,即机体对胰岛素的敏感性降低,导致血糖升高。随着病情发展,可能逐渐出现胰岛素分泌不足。

3.特殊类型糖尿病:这类糖尿病由特殊遗传性疾病、内分泌疾病等引起,相对少见。

4.妊娠期糖尿病:指妇女在怀孕期间首次发现或确诊的糖尿病,多数患者在分娩后血糖可恢复正常,但也有部分患者可能转化为2型糖尿病。

## 二、糖尿病的症状

糖尿病的典型症状为“三多一少”,即多饮、多食、多尿和体重减轻。然而,并非所有糖

□ 刘林森

尿病患者都会出现这些症状,尤其是2型糖尿病早期,许多患者可能无明显症状。

此外,糖尿病患者还可能出现一些非典型症状,如皮肤瘙痒(无皮疹)、视物模糊、低血糖反应(如心慌、乏力、手抖等)、下肢麻木、发凉,以及尿中有泡沫等。这些症状虽不特异,但一旦发现,应及时就医检查血糖。

## 三、早期发现的重要性

糖尿病的早期发现对于控制病情发展、预防并发症、提高生活质量具有重要意义。

1.控制病情发展:早期发现糖尿病后,医生可根据病情给予适当的治疗,如口服降糖药物或注射胰岛素,从而有效控制血糖水平,延缓病情进展。

# 阑尾炎切除术后护理与饮食指导

□ 路墨红

阑尾炎切除术是一种常见的外科手术,主要用于治疗急性阑尾炎。手术后的护理和饮食指导对于患者的康复至关重要。以下是关于阑尾炎切除术后护理与饮食指导的详细讲解。

## 一、术后护理

### 1. 体位与休息

患者在术后应采取适当的体位,通常为去枕平卧位,并保持6-8小时,以减少术后头疼、恶心、呕吐等症状。硬膜外麻醉下的患者应特别注意将头偏向一侧,以防误吸。术后需充分休息,避免过度活动或运动,以免影响伤口愈合或引发其他并发症。

### 2. 伤口护理

术后需定期观察伤口,检查是否有红肿、渗血或感染迹象。保持伤口干燥清洁,每天更

换敷料,如有异常应及时就医。拆线时间通常为术后7天,对于老年患者或愈合能力较弱的患者,可适当延长拆线时间。

### 3. 管道护理

如术后留置腹腔引流管,应妥善固定,防止意外脱出、翻转或受压,保持引流通畅,并记录引流物的颜色、量及性质。

### 4. 活动指导

鼓励患者术后早期下床活动,通常术后24小时内即可在床上进行简单活动,如翻身、活动四肢。术后48小时左右,可根据身体状况逐渐下床活动,以促进肠道蠕动,防止肠粘连,同时促进血液循环,有助于伤口愈合。但在术后2-3周内,避免剧烈运动,尤其是腹壁上有切口的患者。

### 5. 个人卫生

保持个人卫生,注意保持身体清洁,避免接触感染源。在医生指导下适当使用抗生素,预防伤口感染。

### 6. 复诊与监测

术后应按医生要求定期复诊,监测血常规及伤口情况,确保伤口愈合良好,避免并发症的出现。

## 二、饮食指导

### 1. 术后初期(1-3天)

术后24-48小时内通常不宜进食,待肠道功能恢复、出现排气后,方可开始进食。初期应以流质饮食为主,如温开水、米汤、果汁(避免过甜或过酸)等,以减轻胃肠道负担。

### 2. 术后中期(3-7天)

随着肠道功能逐渐恢复,可逐渐过渡到半流质饮食,如软煮蛋、米粥、面条、煮熟的蔬

菜和水果(如南瓜泥、胡萝卜泥)等,既易于消化,又能提供较为全面的营养。

### 3. 术后后期及恢复期(1周以上)

全面恢复饮食,保证营养均衡。推荐高蛋白食物如鱼、肉、蛋、奶等,有助于伤口愈合和身体机能的恢复。

同时,新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质,对术后恢复有很大好处。

避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以免加重胃肠道负担或引起不适。术后应保持充足的水分摄入,每天饮水量应达到1000毫升以上。

通过遵循上述护理与饮食指导,阑尾炎切除术后患者能够更好地康复,并减少并发症的发生。如有任何不适或疑问,应及时就医咨询。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

# 心力衰竭的全方位护理

□ 马结

心力衰竭(Heart Failure)作为各种心脏疾病的严重表现或晚期阶段,严重影响患者的生活质量。然而,通过科学合理的全方位护理,可以有效提高患者的生活质量,促进病情的稳定和康复。以下是对心力衰竭患者护理的详细解析。

## 1. 饮食调整:营养与限制并重

心力衰竭患者的饮食应以低盐、低脂、易消化为原则。每日盐的摄入量应控制在2-3克以内,避免高盐食品如咸菜、腌肉等,以减少水钠潴留和水肿的发生。

同时,应适量摄入优质蛋白质如鱼肉、鸡肉、豆类等,以及新鲜蔬菜和水果,保证维生素和矿物质的摄入。

饮食量需适度控制,避免暴饮暴食,少食

多餐,防止胃肠道淤血。

## 2. 休息与活动管理:循序渐进

休息是减轻心脏负担的重要方法。心功能较差的患者应严格卧床休息,以半卧位或端坐位为宜,减少回心血量,减轻呼吸困难。随着心功能的改善,可以逐渐增加活动量,如床边站立、室内慢走等。

活动应循序渐进,避免剧烈运动和过度劳累,运动过程中出现心悸、气短等症状应立即停止。

## 3. 心理护理:情绪的稳定器

心力衰竭患者常因病情反复和生活质量下降而出现焦虑、抑郁等不良情绪。家属和医护人员应多关心、安慰患者,鼓励其树立战胜疾病的信心。

同时,指导患者进行放松训练,如深呼吸、冥想、听音乐等,以缓解紧张情绪,减轻心脏负担。

## 4. 病情监测:及时发现异常

密切观察患者的心率、心律、血压、呼吸频率及体温等生命体征。心率和心律的变化可以反映心脏功能状态,血压波动可能提示病情恶化或治疗效果不佳。此外,还应定期测量体重,观察水肿、呼吸困难等症状的变化。如有体重突然增加、呼吸困难加重等异常情况,应及时就医。

## 5. 用药护理:遵医嘱,关注副作用

心力衰竭患者通常需要服用多种药物,如利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂、β受体阻滞剂等。患者应严格按照医生的嘱咐服用

药物,不得擅自增减药量或停药。同时,应了解各种药物的副作用,密切观察服药过程中的反应,如使用利尿剂时应监测血钾水平,防止低钾血症;使用洋地黄类药物时应注意观察有无心律失常等中毒症状。

## 6. 其他注意事项

除了上述护理措施外,心力衰竭患者还应注意保暖,避免感冒和呼吸道感染,感染是导致心力衰竭加重的常见原因。同时,保持大便通畅,避免用力排便,用力排便会增加心脏负担,可能诱发心力衰竭发作。

通过全方位的护理,心力衰竭患者可以在一定程度上重拾生命的活力,提高生活质量,享受更美好的生活。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

# 定期口腔检查维护牙齿健康

□ 潘倩芳

在人体这个复杂而精密的系统中,每一部分都扮演着不可或缺的角色。其中,牙齿虽小,却对健康有着深远的影响。它们不仅是咀嚼食物、促进消化的关键,还直接影响到我们的面部美观、发音清晰度乃至心理健康。因此,掌握一些基本的口腔科知识,对于维护整体健康至关重要。

以下是几个关键点,帮助你通过关爱牙齿,收获更好的身体状态。

## 1. 定期口腔检查:预防胜于治疗

定期拜访口腔科医生是维护口腔健康的第一步。即使没有明显的不适,也应至少每年进行一次全面的口腔检查。

这有助于早期发现并处理龋齿、牙周病

等问题,避免小问题演变成需要复杂治疗的大麻烦。同时,医生还能根据个人情况提供个性化的口腔护理建议。

## 2. 正确刷牙与使用牙线

有效的刷牙和使用牙线是日常口腔护理的基础。选择含氟牙膏,每天至少刷牙两次,每次至少两分钟,确保每个牙面都得到彻底清洁。

牙线则能帮助清除牙缝间的食物残渣和菌斑,预防邻面龋齿。正确的刷牙技巧包括使用软毛牙刷,以轻柔的圆周运动刷牙,避免过度用力损伤牙龈。

## 3. 均衡饮食,远离高糖食品

饮食习惯直接影响口腔健康。高糖食物

和饮料是细菌产生酸性物质、腐蚀牙齿的主要原因。应尽量减少含糖零食和饮料的摄入,选择富含纤维的食物,如蔬菜、水果和全谷物,它们有助于清洁牙齿表面,促进唾液分泌,中和口腔酸性环境。

## 4. 关注牙周健康

牙周病是成年人牙齿丧失的主要原因之一,它始于牙龈发炎,若不及时治疗,可发展为牙周炎,影响牙周组织乃至骨骼。除了定期洁牙,还应学习正确的刷牙和牙线使用方法,以维护牙龈健康。若出现牙龈出血、红肿或持续性口臭,应及时就医。

## 5. 儿童口腔保健不容忽视

儿童时期是建立良好口腔习惯的关键时

期。从婴儿期开始,家长就应用软布或指套牙刷为宝宝清洁口腔。随着牙齿萌出,逐渐过渡到适合儿童的牙刷和牙膏。定期带孩子看牙医,监测牙齿发育情况,及时纠正不良习惯,如吮指、咬唇等,预防错颌畸形的发生。

## 结语

小小牙齿,关乎大大健康。通过定期的口腔检查、正确的日常护理、均衡的饮食、对牙周健康的关注以及儿童时期的特别护理,我们可以有效预防口腔疾病,维护整体健康。记住,口腔健康是全身健康的一面镜子,关爱牙齿,就是关爱自己。让我们从现在做起,为健康加分!

(作者单位:河北省廊坊经济技术开发区人民医院)