

# 浅谈糖尿病护理及药物治疗

□ 刘伟

在快节奏的现代生活中,糖尿病这一慢性代谢性疾病日益成为公众关注的焦点。它不仅影响着患者的日常生活,还可能引发一系列严重的并发症。然而,面对糖尿病,我们并非束手无策。通过科学的管理和精心的护理,患者也可以过上健康、充实的生活。今天,就让我们一起走进糖尿病护理的世界,揭秘你的专属“糖”管家如何助你掌控血糖,享受健康生活。

## 一、个性化饮食计划

饮食护理是糖尿病管理的重要基石。患者饮食上应控制总热量的摄入,合理搭配各类食物,包括碳水化合物、脂肪、蛋白质和蔬菜水果。饮食应定时定量,粗细搭配,主食选择上可适量摄入升糖指数低的谷物粗粮、杂豆等,这样既能增加饱腹感,又能减缓碳水

化合物的消化吸收速度,使血糖升高更为平缓。脂肪摄入不宜过高,优先选用不饱和脂肪酸,如橄榄油、茶籽油等。蛋白质的来源可以是牛奶、鸡蛋、鱼类、瘦肉等。同时应戒烟限酒,适量摄入蔬菜和水果。

## 二、规律的运动指导

运动护理对于糖尿病患者同样不可或缺。适当的运动可以增强身体对胰岛素的敏感性,促进血糖的利用和消耗。患者可以遵循“一三五七九”原则,“1”指餐后1小时运动,餐后运动有助于降低餐后血糖峰值,减少血糖波动,使血糖更加平稳。“3”指每次运动至少持续30分钟,但不宜超过1小时。“5”指每周至少保证5天进行运动,患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、太极拳或瑜伽等。“7”指运动时的心率范围

在“170-年龄”之间。“9”指要保持长久的运动习惯,并且量力而行,循序渐进。另外运动过程中要注意携带一些糖果或饼干,以防低血糖的发生。

## 三、药物治疗

药物治疗依然是治疗和控制糖尿病的主要手段,糖尿病的药物疗法包含口服降糖药和注射胰岛素,患者需要在医生的指导下规范用药或者正确注射胰岛素。

## 四、血糖监测与记录

血糖监测犹如糖尿病护理的“眼睛”。患者应定期使用血糖仪监测空腹血糖、餐后血糖以及化验糖化血红蛋白等指标,并进行记录,以便医生了解您的血糖控制情况,调整治疗方案。

## 五、健康教育及心理支持

患者可以通过书籍或网络获取糖尿病的相关知识进行学习,可以更好的控制血糖,降低或延缓并发症的发生,提高患者的生活质量。患者的心理护理常常被忽视,但却对糖尿病患者有着深远的影响。长期患病容易使患者产生焦虑、抑郁等不良情绪,而这些负面情绪又会反过来影响血糖的控制。患者要学会自我调节情绪,保持积极乐观的心态,可以通过与家人朋友交流、参加社交活动或培养兴趣爱好等方式缓解心理压力。

总之,糖尿病护理并非一件枯燥无味的事情,它也可以变得有趣而富有成效。有了你的专属“糖”管家,你将不再孤单面对糖尿病的挑战,而是能够以一种积极、乐观的态度去拥抱健康、美好的生活。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

# 高血压并发心脑血管的护理要点

□ 陈红

高血压是一种常见的慢性疾病,其并发症中,心脑血管疾病尤为严重,包括心脏病、脑卒中等,对患者的生活质量乃至生命安全构成严重威胁。因此,高血压并发心脑血管疾病的护理显得尤为重要。

以下是高血压并发心脑血管疾病的护理要点,旨在帮助患者和家属更好地管理疾病,预防并发症的发生。

## 1. 密切监测生命体征

对于高血压并发心脑血管疾病的患者,密切监测生命体征至关重要。这包括血压、心率、呼吸和体温等基本指标。

尤其是血压的监测,应定时进行,并详细记录,以便医生根据数据调整治疗方案。

## 2. 调整饮食结构

合理的饮食对控制血压和预防心脑血管

管疾病有着不可忽视的作用。患者应以低盐、低脂、低胆固醇饮食为主,减少腌制肉类、咸菜等高盐食品的摄入,避免高脂、高热量的食物。同时,增加富钾食物的摄入,如新鲜蔬菜、水果和豆制品,有助于降低血压。

## 3. 适量运动

适当的运动能够改善心脏功能,提高心血管调节适应能力,稳定血压水平。高血压患者可以选择散步、太极拳、慢跑等有氧运动,每周坚持4-7次,每次30分钟以上。但需注意,运动量不宜过大,避免剧烈运动导致血压急剧升高。

## 4. 药物治疗

高血压患者需要遵医嘱使用降压药物进行治疗,如氨氯地平、硝苯地平等。在用药过程中,患者应严格遵医嘱,不可擅自增减剂

量,以免影响疗效或导致不良反应。同时,定期检测血压,如有异常波动,应及时就诊调整用药。

## 5. 心理调适

保持心情舒畅,避免精神紧张和情绪波动,对于降低血压和减少心脑血管事件的发生风险至关重要。患者可以通过冥想、深呼吸等方式进行心理调适,保持情绪稳定。

## 6. 定期复查

定期复查是评估治疗效果和调整治疗方案的重要依据。患者应根据医生建议,定期进行头颅CT、心电图、心脏彩超、肾功能等检查,以及及时发现并发症并采取相应的治疗措施。

## 7. 戒烟限酒

吸烟和饮酒是高血压并发心脑血管疾病

的危险因素。患者应戒烟限酒,以降低血压和减少心脑血管事件的发生风险。

## 8. 加强健康教育

开展高血压及其并发症的基本知识教育,提高患者的自我管理意识和能力。患者应了解疾病的病因、症状、治疗和预防等方面的知识,合理安排生活和工作,避免过度劳累和不良生活习惯。

高血压并发心脑血管疾病的护理需要综合考虑患者的具体情况,采取针对性的措施。

通过密切监测生命体征、调整饮食结构、适量运动、药物治疗、心理调适、定期复查、戒烟限酒和加强健康教育等多方面的努力,可以有效控制血压,预防并发症的发生,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

# 医学影像的检查及临床诊断

□ 刘劲冬

在现代医学的大家庭中,医学影像技术如同一双透视的“眼睛”,为医生提供了深入人体内部、揭示疾病奥秘的重要工具。它不仅帮助医生进行精准诊断,还为治疗方案的制定提供了可靠依据。今天,让我们一起揭开医学影像技术的神秘面纱,了解它的种类及其在医疗中的应用。

## 1. X线检查:透视身体的传统利器

X线检查是最常见的医学影像技术之一,通过X射线穿透人体,生成骨骼和组织的黑白影像。这种技术被广泛用于诊断骨折、肺部疾病等问题。近年来,计算机X线成像(CR)和数字X线成像(DR)技术的发展,使得图像更加清晰,诊断更加准确。

## 2. CT扫描:层层解析,洞悉细节

CT(计算机辅助断层成像)技术通过多次旋转拍摄,生成横断面图像,为医生提供了身体各部位的详细信息。与X线相比,CT扫描能够更清晰地显示软组织的病变,如脑部出血、肿瘤等。

此外,CT血管成像(CTA)和增强扫描(CE)等技术,进一步丰富了诊断手段。

## 3. MRI检查:磁场下的高清画卷

MRI(磁共振成像)利用磁场和无线电波生成高清图像,对神经系统、关节、肌肉等部位的病变诊断具有极高价值。与CT不同,MRI没有辐射,对人体更加安全。

磁共振血管成像(MRA)和磁共振胰胆管成像(MRCP)等技术,更是为医生提供了非侵入性的检查手段。

## 4. 超声检查:无创实时的监控器

超声检查通过声波的反射生成图像,具有操作简便、无辐射、价格相对低廉等优点。它在妇产科、腹部脏器检查等方面应用广泛,如观察胎儿的发育情况、检测肝脏和胆囊等器官的病变。

## 5. 核医学检查:追踪生命的奥秘

核医学检查如ECT、SPECT和PET-CT等,通过示踪剂观察器官功能和血液循环,帮助诊断心脏、骨骼等问题。

PET-CT更是结合了核医学和CT技术,为肿瘤的定位、分期和疗效评估提供了关键信息。

## 6. 医学影像技术的临床应用

医学影像技术在疾病诊断、治疗和监测

中发挥着重要作用。它能够帮助医生发现微小的病变,实现早期诊断和治疗。例如,低剂量螺旋CT扫描可以及时发现肺病的早期结节,提高患者的生存率。同时,医学影像技术还可以用于评估疾病的风险、制定治疗方案以及监测治疗效果。

## 结语

医学影像技术如同一本透视秘籍,为医生提供了透视人体内部的神奇之窗。它不仅提高了疾病的诊断准确性,还为精准医疗的发展奠定了坚实基础。

在日常生活中,我们应该正确认识医学影像检查的作用和注意事项,积极配合医生的检查和治疗,为自己的健康保驾护航。

(作者单位:河北省唐山市第三医院)

# 浅析乙肝病毒的检查方法

□ 王菲

乙肝,即乙型肝炎,是一种由乙型肝炎病毒(HBV)引起的病毒性感染。全球范围内,HBV感染是一个重要的公共卫生问题,但通过科学的检验手段,我们可以及时发现并采取相应的治疗措施。本文将介绍如何通过不同的检验方法来发现乙肝病毒感染。

## 一、病毒抗原和抗体检测

乙型肝炎病毒抗原主要是针对乙型肝炎病毒的表面抗原(HBsAg)。通过检测抗原表面抗原的存在,可以判断机体是否存在乙型肝炎病毒感染。采集静脉血样后,在无菌条件下离心分离,使用特定试剂盒检测HBsAg。此外,还可以检测血液中的乙型肝炎表面抗体(抗-HBs),以评估机体对乙型肝炎病毒感染的免疫状态。

乙型肝炎e抗原(HBeAg)水平高通常表

明病毒复制活跃且具有传染性。通过化学发光法或酶联免疫吸附测定等技术,可以分析样本中的e抗原含量。而乙型肝炎e抗体(抗-HBe)阳性可能表示乙型肝炎病毒处于非活动期或恢复期。同样,利用上述技术可以分析样本中的e抗体含量。

乙型肝炎核心抗体(抗-HBc)是乙肝五项的指标之一。

如果核心抗体IgM呈阳性,说明体内有新的或者正在复制的乙肝病毒存在。

## 二、核酸定性检查和HBV-DNA定量检测

核酸定性检查是临床常用的乙型肝炎病毒检测方式,通过检测病毒核酸,可以判断机体是否存在乙型肝炎病毒感染。

而HBV-DNA定量检测则更为精确,通

过对感染乙型肝炎病毒患者的血液或尿液等样本检测病毒数量,不仅可以判断是否存在感染,还可以了解病毒的数量、治疗效果以及预测疾病的发展。

## 三、血清学检查

血清学检查主要包括血清转氨酶、胆红素、碱性磷酸酶和谷氨酰转肽酶等项目。其中,血清转氨酶主要反映肝细胞功能的损害程度,其升高提示肝脏损害的程度和功能程度。然而,需要注意的是,血清转氨酶升高也可能由其他疾病如甲型肝炎、丙型肝炎等引起,因此不能作为唯一的确诊依据。

## 四、其他检查方法

除了上述检查方法,还有其他一些辅助检查手段有助于全面了解乙肝病毒感染情况。

肝脏超声检查:运用高频声波成像技术观察肝脏结构异常和脂肪变性等情况,有助于发现肝脏疾病的存在及位置。

肝脏活检:从受检者身上取出一小块组织样本进行显微镜下观察,以确定是否存在炎症、纤维化或其他相关病变,对于疑似严重肝损害或难以确诊者尤为重要。

## 五、结语

乙肝病毒的发现需要通过多种检验手段综合判断。一旦确诊感染,应在医生指导下及时进行治疗。对于急性乙型肝炎,可以选择抗病毒药物治疗;对于慢性乙型肝炎,则可以选择干扰素治疗。通过科学的检验和治疗,我们可以有效控制乙肝病毒的传播和发展,保护肝脏健康。

(作者单位:河北省邯郸市眼科医院(邯郸市第三医院))