

司美格鲁肽对糖尿病的影响及肠道菌群的变化

□ 佟小伟

司美格鲁肽(Semaglutide)是一款由诺和诺德公司开发的降糖药物,自2021年6月被美国食品药品监督管理局(FDA)批准作为减肥药上市以来,其在肥胖和2型糖尿病的治疗中展现出了显著的效果。本文将详细探讨司美格鲁肽对肥胖的2型糖尿病患者的影响,以及其在代谢指标和肠道菌群变化方面的作用。

一、司美格鲁肽的降糖机制

司美格鲁肽是一种胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂,它通过刺激胰岛素分泌和降低胰高血糖素分泌来降低血糖。这一机制使得司美格鲁肽在成人2型糖尿病患者的血糖控制中表现出色。

此外,司美格鲁肽还能模拟GLP-1的作用,减少饥饿感、控制饮食、减少热量摄入,从

而在减肥方面效果突出。

二、司美格鲁肽对肥胖的2型糖尿病患者者的影响

对于肥胖的2型糖尿病患者,司美格鲁肽的治疗不仅有助于控制血糖,还能显著减轻体重。临床试验表明,在肥胖且伴有2型糖尿病的射血分数保留的心力衰竭患者中,接受司美格鲁肽一年治疗(每周一剂2.4mg,持续52周)的患者,心力衰竭相关症状和身体限制得到有效减轻,体重也显著下降。这一发现为肥胖的2型糖尿病患者提供了新的治疗选择。

三、司美格鲁肽对代谢指标的影响

司美格鲁肽能够显著降低胰岛素抵抗,改善代谢紊乱。胰岛素抵抗是2型糖尿病的重要致病因素,与多种代谢异常和心血管疾

病相关。司美格鲁肽通过抑制食欲、减少能量摄入、减少脂肪堆积、提高脂联素水平以及减少游离脂肪酸和细胞因子,对胰岛素抵抗的各个方面的积极影响。这不仅有助于控制血糖,还能降低心血管事件的风险。

四、司美格鲁肽对肠道菌群的影响

肠道菌群与2型糖尿病之间存在密切联系。肠道菌群失衡可能导致肠道内气体积聚和细菌过度生长,从而引起胃胀气和屁多等不适症状。

司美格鲁肽在治疗过程中可能会延缓胃排空,改变食物在肠道的通过时间,从而影响肠道菌群的平衡。然而,一些患者通过肠道菌群重建方案,如使用水溶性膳食纤维素泻剂和复合益生菌干预剂,可以在一定程度上改善肠道菌群的失衡状态,减轻不适症状。

五、使用司美格鲁肽的注意事项

尽管司美格鲁肽在肥胖的2型糖尿病患者中表现出色,但其使用仍需谨慎。患者应在医生指导下按照合适的剂量使用,避免私自增减药量。同时,患者应注意观察药物副作用,如胃胀气和屁多等不适症状,及时就医并根据具体情况进行治疗。

六、结语

司美格鲁肽作为一种新型的降糖药物,在肥胖的2型糖尿病患者中展现出了显著的治疗效果。它不仅有助于控制血糖,还能显著减轻体重,改善代谢紊乱,降低心血管事件的风险。

同时,通过合理的肠道菌群重建方案,可以在一定程度上改善肠道菌群失衡状态,减轻不适症状。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

分娩过程中的护理技巧

□ 王彩平

分娩是女性生命中一项重大且自然的生理过程,这一过程可以分为三个阶段:宫颈扩张期(第一产程)、胎儿娩出期(第二产程)和胎盘娩出期(第三产程)。每个阶段都有其特定的护理技巧,科学合理的护理能够确保母婴安全,提升分娩体验。

以下是对这三个阶段护理技巧的详细解析。

一、宫颈扩张期(第一产程)护理技巧

1. 监测宫缩与胎心率

在第一产程中,宫缩是推动宫颈扩张的主要力量。医护人员需持续监测宫缩的频率、持续时间和强度,同时定期监听胎心率,确保胎儿在宫缩过程中的安全。

2. 心理护理

产妇在这一阶段可能会感到紧张和焦虑,医护人员应提供情绪支持,解释分娩的生理过程,增强产妇对自然分娩的信心,帮助她们保持放松状态。

3. 鼓励活动与体位改变

除非有特定禁忌,如破水或高血压,鼓

励产妇下床活动,以促进宫颈扩张。

随着产程进展,产妇可能需要改变体位,如左侧卧位,以减少子宫对下腔静脉的压迫,增加舒适度。

4. 定期排空膀胱

鼓励产妇每2-3小时排尿一次,防止膀胱过度充盈影响胎头下降,延长产程。

5. 补充液体与能量

待产过程中,产妇大量排汗,需要补充水分和能量。鼓励产妇摄入易消化、高营养的食物和多饮水,保持体力。

6. 呼吸控制与疼痛缓解

指导产妇使用正确的呼吸方法,如鼻吸气、嘴呼气,帮助她们在宫缩时放松,提高疼痛阈值。第一产程末期,避免产妇过早用力,以免造成宫颈水肿。

二、胎儿娩出期(第二产程)护理技巧

1. 持续监测胎心率

在胎儿娩出期,胎心率监测尤为重要,以评估胎儿状况,确保其在推进过程中安全。

2. 正确用力指导

鼓励产妇在宫缩时屏气用力,推动胎儿通过产道。医护人员应指导产妇双足蹬在产床上,两手握产床把手,正确运用腹压。

3. 准备接生设备

提前做好接生所需的设备,包括产床、接生器具等,并确保有足够的医护人员在场,随时准备处理突发情况。

4. 迅速评估新生儿状况

胎儿娩出后,医护人员应迅速评估新出生儿的生命体征,包括呼吸、心率、肌张力等,并进行必要的护理,如吸引口鼻分泌物、结扎脐带等。

5. 与产妇建立紧密联系

在这一激动人心的时刻,与产妇建立紧密联系,给予她们情感上的支持,有助于她们更好地适应这一时刻。

三、胎盘娩出期(第三产程)护理技巧

1. 持续监测生命体征

胎盘娩出期仍需密切监测产妇的生命体征,包括血压、脉搏、呼吸等,确保母婴安全。

2. 协助胎盘娩出

重症患者疼痛管理与心理疏导

□ 吴曲杰

重症患者是指由于疾病或其他原因导致病情严重、生命体征不稳定甚至濒临死亡的患者。

这些患者常因病情严重、手术创伤、器械操作等原因经历剧烈疼痛,疼痛不仅影响他们的生理健康,还对其心理健康、睡眠质量和营养摄入等方面产生深远影响。因此,重症患者的疼痛管理与心理疏导显得尤为重要。

一、疼痛对重症患者的影响

1. 生理健康:

重症患者常常因病情严重和手术治疗而经历剧烈疼痛。长期疼痛不仅加重患者痛苦,还可能导致应激反应增加,炎症反应加重,影响免疫功能,延缓伤口愈合和器官功能恢复,增加并发症风险。疼痛还可能

2. 心理健康:

疼痛会加剧患者的焦虑、恐惧和绝望情绪,影响其情绪稳定和心理

能导致抑郁和焦虑症状加重,影响康复进程。重症患者因病情不稳定和治疗过程中的不适,容易过度评估自己的病情,产生较强的焦虑感。

3. 睡眠与营养:

疼痛直接影响患者的睡眠质量和营养摄入,进一步加重身体和心理负担,不利于康复。

良好的睡眠和营养是患者康复过程中不可或缺的重要因素。

二、疼痛管理的重要性与措施

1. 个体化评估:

每位重症患者的疼痛感受和疼痛阈值不同,需要进行个体化的疼痛评估。医护人员使用疼痛评估工具了解患者的疼痛程度和特点,制定个性化的疼痛管理方案。

2. 多模式疼痛管理:

药物治疗:使用镇痛药物,根据患者的具体情况和疼痛程度选择适当的药物和剂量。

非药物治疗:包括冷热敷、按摩、音乐

疗法等,促进血液循环、缓解肌肉紧张及调节情绪来减轻疼痛。

物理治疗:通过床位调整、体位转换等方式缓解疼痛,预防压疮等并发症。

3. 防止疼痛加重:

一些操作和治疗可能引起疼痛加重,医护人员需提前给予适当的镇痛药物,或采用其他非药物治疗方法,如分散注意力、提供情感支持等。

4. 定期评估和调整:

疼痛感受是动态变化的,需定期评估患者的疼痛程度和效果,及时调整疼痛管理方案,确保患者的疼痛得到有效控制。

三、心理疏导的重要性与措施

1. 了解患者心理特点:

重症患者常面临生命威胁,担心病情恶化、治疗效果和生活质量,容易陷入恐惧、焦虑和无助情绪。

2. 提供情感支持:

医护人员应倾听患者的抱怨和宣泄,给予理解 and 鼓励,让他们感受到关怀和支

持。家属和朋友也应提供情感支持,帮助患者树立积极心态,增强战胜病魔的信心。

3. 心理咨询服务:

提供专业的心理咨询服务,帮助重症患者应对并减轻疼痛感受,促进心理健康。心理咨询师通过倾听、理解和关怀,提供镇静、平复焦虑的技巧和方法,如正念冥想或深呼吸等。

重症患者可以学习应对疼痛的技巧与策略,如肌肉放松训练、注意力转移等,提高自我控制能力,缓解身体上的不适。

四、疼痛管理与心理疏导的效果评估

效果评估:定期沟通与观察了解患者在咨询后是否出现改善,结合客观指标如生理检测结果判断治疗效果。

持续支持:重症患者在心理咨询服务中需要持续而长期的支持,定期沟通与调整确保服务效果最大化。

综上所述,重症患者的疼痛管理与心理疏导是一项复杂而细致的工作,需要医护人员、家属和患者的共同努力。

(作者单位:河北省故城县医院)

家庭护理高血压患者的要点与方法

□ 张凌晓

高血压是一种长期性疾病,对心脑血管系统构成严重威胁。家庭护理在高血压管理中扮演着至关重要的角色,可以有效控制病情、降低并发症风险。以下是家庭护理高血压患者的要点与方法:

1. 监测血压

定期测量:家庭护理中,定期监测血压是必不可少的。高血压患者应遵循医嘱,定时测量血压,及时了解病情变化。

记录结果:每次测量后,应将血压值记录下来,以便观察血压变化趋势,并在需要时向医生提供数据支持。

2. 合理用药

遵医嘱用药:严格按照医生的处方用药,不得随意更改药物剂量或停药。

观察副作用:使用降压药物时,要注意

观察身体是否出现不良反应,如头晕、乏力等,并及时与医生沟通。

3. 饮食管理

低盐低脂:保持低盐、低脂、高纤维的饮食习惯,每日盐摄入量不应超过5克,减少油腻和高热量食物的摄入。

增加蔬果:增加新鲜蔬菜和水果的摄入,保证足够的维生素和矿物质摄入,如钙、钾、镁等。

优质蛋白质:适量摄入优质蛋白质,如鱼、鸡肉、牛奶等,避免过量摄入动物内脏和肥肉等高胆固醇食物。

4. 适量运动

选择运动:适合高血压患者的运动包括散步、慢跑、游泳、太极拳等有氧运动。

控制强度:运动强度不宜过大,时间控

制在每周至少5天,每次30-60分钟。

注意安全:避免剧烈运动和受伤,运动前后应做好热身和放松。

5. 戒烟限酒

戒烟:烟草中的尼古丁会导致血压升高,家庭护理中应劝说患者戒烟。

限酒:酒精过量也会加重心脏负担,高血压患者应限制酒精摄入。

6. 心理调适

保持良好心态:情绪波动会导致血压升高,护理人员应帮助患者树立积极的生活态度,避免过度的情绪波动。

寻求支持:必要时,患者可咨询心理医生,学习放松技巧,如深呼吸、冥想、听音乐等。

7. 生活习惯

充足睡眠:每天睡眠时间不少于7小时,

保证合理的休息及睡眠。

避免寒冷:冬季注意保暖,避免寒冷刺激。

预防便秘:多吃富含纤维素的食物,养成良好的排便习惯。

8. 家庭支持

情感支持:家庭成员应关心患者,提供情感支持和生活照顾。

监督护理:协助患者进行日常护理,如监测血压、提醒服药等。

良好氛围:减少家庭矛盾,保持家庭和谐,为患者创造良好的生活环境。

通过家庭护理,高血压患者可以更好地管理疾病,降低并发症的风险,提高生活质量。家庭成员的积极参与和耐心支持至关重要,共同为患者的健康保驾护航。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)