

## 妊娠期糖尿病的症状与应对措施

□ 金燕燕

妊娠期糖尿病(GDM)是一种在妊娠期间发生的糖尿病,它是一种常见的妊娠并发症。随着现代生活方式的变化,GDM 的发生率在全球范围内都有所上升。这种疾病可能会对母婴的健康造成严重的影响,因此了解妊娠期糖尿病,并采取相应的应对措施非常重要。

### 一、什么是妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间首次发现或发病的糖尿病。这通常是由于胎盘分泌的激素影响胰岛素抵抗(身体对胰岛素的反应降低)所致。

由于妊娠期糖尿病通常在妊娠前未被诊断或未被发现,因此它是一种特殊类型的糖尿病。

### 二、妊娠期糖尿病的症状

妊娠期糖尿病的症状可能并不明显,或者可能仅表现为多尿和口渴。然而,随着病情的发展,患者可能会出现明显的体重增加、口渴、疲劳、易饿、皮肤瘙痒、尿液糖分增加等。严重的病例可能导致胎儿生长受限、羊水过多、早产或婴儿低血糖等并发症。

### 三、如何预防妊娠期糖尿病

尽管妊娠期糖尿病是一种复杂的疾病,但通过良好的饮食和运动习惯,以及定期的产前检查,可以降低患病风险。建议孕妇在孕前和孕期保持健康的生活方式,包括均衡的饮食、适度的运动、避免过度体重增加以及控制血糖和血压等。

### 四、如何应对妊娠期糖尿病

一旦妊娠期糖尿病被诊断出来,治疗的关键在于维持血糖在正常范围,以保护母亲和胎儿的健康。治疗措施通常包括饮食调整、适度运动、胰岛素治疗等。在医生的指导下,制定个性化的治疗方案,以达到控制血糖的目的。同时,定期进行产前检查,监测血糖和胎儿的健康状况。

### 五、应对妊娠期糖尿病的注意事项

1. 饮食调整:在医生的指导下,调整饮食以控制血糖。包括少吃含糖和高淀粉的食物,增加膳食纤维的摄入,适当摄入优质蛋白质和健康脂肪。同时要确保摄入足够的维生素和矿物质。

2. 适度运动:在保证安全的前提下,进行适量的运动以增加胰岛素敏感性,帮助控制血糖。孕期适合的运动包括散步、孕期瑜伽等。

3. 定期产前检查:定期进行产前检查,监测血糖和胎儿的健康状况。如有异常,及时就医。

总之,了解妊娠期糖尿病及其应对方法对于孕妇和胎儿的健康至关重要。通过良好的饮食和运动习惯,以及定期的产前检查,可以降低患病风险。一旦诊断出妊娠期糖尿病,应在医生的指导下采取相应的治疗措施,以控制血糖并保护母婴的健康。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

## 痛风患者的疼痛管理探究

□ 李伟

痛风是一种常见的代谢性疾病,其特征在于高尿酸血症和尿酸盐结晶沉积引起的关节炎。痛风患者常常遭受剧烈的关节疼痛,严重影响生活质量。本文将介绍痛风患者的疼痛管理方法,帮助患者更好地应对这一挑战。

### 一、了解痛风疼痛的原因

痛风疼痛的原因主要是由于尿酸盐结晶沉积引起的炎症反应。当尿酸盐晶体在关节腔内积聚,引发免疫反应,导致关节红肿、疼痛和活动受限。此外,痛风发作还可能与饮食、作息、药物等因素有关。

### 二、疼痛管理方法

1. 药物治疗:痛风急性发作时,医生通常会开具非甾体抗炎药(如布洛芬、吲

哌美辛等)或秋水仙碱等药物来缓解疼痛。这些药物可以减轻炎症和止痛,但在医生指导下使用,以避免不良反应。

2. 物理治疗:热敷和冷敷是痛风疼痛的物理治疗方法。热敷可以促进血液循环,缓解疼痛;冷敷可以减轻炎症和水肿。可根据个人情况选择合适的物理治疗方法。

3. 调整生活方式:良好的生活方式有助于预防痛风发作,减轻疼痛。患者应保持合理的饮食,限制高嘌呤食物的摄入,多喝水,保证充足睡眠,避免过度劳累。适当运动有助于减轻体重,改善代谢紊乱,从而减少痛风发作的风险。

4. 预防发作:定期监测尿酸水平是预防痛风发作的重要措施。患者应在医生指

导下定期检查血尿酸水平,以便及时调整饮食和药物,维持血尿酸水平在正常范围内。

5. 心理调适:痛风疼痛会给患者带来极大的心理压力和不适感。因此,心理调适也非常重要。患者应学会调整心态,积极面对疾病,寻求家人和朋友的支持和帮助。

### 三、注意事项

1. 避免自行停药或更改药物剂量,以免加重病情。

2. 避免使用皮质激素类药物,以免掩盖痛风症状,无法准确判断病情。

3. 定期复诊:痛风是一种慢性疾病,需要定期复诊。患者应按照医生的建议进行定期检查和随访,以便及时调整治疗

方案。

4. 避免剧烈运动:痛风患者应避免剧烈运动,以免关节损伤和疼痛加重。如有需要,可在医生指导下进行适当的有氧运动。

5. 合理饮食:合理饮食是痛风患者控制病情的关键。患者应遵循低嘌呤、低脂肪、低糖、高纤维的饮食原则,避免摄入过多的高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜等。

总之,痛风患者的疼痛管理需要综合运用药物治疗、物理治疗、调整生活方式、心理调适等多种方法。患者应积极配合医生的治疗建议,定期复诊,合理饮食,保持良好的心态,才能有效控制痛风症状,提高生活质量。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

## 肘部骨折的症状与治疗措施

□ 李世清

肘部骨折是一种常见的骨科疾病,通常是由于外力冲击所致。本文将详细介绍肘部骨折的成因、症状、诊断、治疗以及恢复过程,帮助大家了解这一疾病,从而更好地预防和治疗。

### 一、成因

肘部骨折主要是由于外力冲击所致,常见的原因包括摔倒时手臂着地、交通事故等。肘部是人体骨骼中较为脆弱的部分之一,容易受到损伤。

### 二、症状

肘部骨折的症状包括疼痛、肿胀、活动受限等。如果你感到肘部疼痛且无法弯曲或伸直,应立即就医。

### 三、诊断

肘部骨折的诊断通常需要医生的 X 光检查。通过 X 光片,医生可以观察到骨折的位置和程度。此外,医生还会进行

体格检查,以确定骨折的类型和程度。

### 四、治疗

肘部骨折的治疗方法包括复位和固定。复位是将移位的骨折端恢复到正常的位置,而固定则是为了保持复位后的位置,防止骨折端再次移位。治疗方法的选择取决于骨折的类型和程度。一般来说,儿童和青少年肘部骨折可以通过保守治疗(复位和固定)获得良好的效果,而成年人可能需要手术治疗。

### 五、恢复过程

肘部骨折的恢复过程包括复位后的固定、康复锻炼和康复治疗。在复位和固定后,患者需要进行康复锻炼,以促进血液循环和肌肉收缩,加速愈合过程。此外,患者还需要接受康复治疗,如物理治疗和康复训练,以帮助患者恢复肘部的正常功能。一般来说,肘部骨折的恢复需要数月一年的时间,具体时间取决

于骨折的类型和程度。

### 六、预防

预防肘部骨折的关键是加强骨骼健康和安全意识。定期进行身体检查和骨骼健康检查可以帮助我们及早发现并处理潜在的骨折风险。此外,加强体育锻炼和营养摄入,尤其是对骨骼发育至关重要的钙和维生素 D 的摄入,也有助于增强骨骼健康。在日常生活中,要注意避免摔倒时手臂着地等可能导致肘部骨折的危险行为。

总之,肘部骨折是一种常见的骨科疾病,常常由于外力冲击所致。了解肘部骨折的成因、症状、诊断、治疗和恢复过程,有助于我们更好地预防和治疗这一疾病。加强骨骼健康和安全意识,定期进行身体检查和骨骼健康检查,以及在必要时接受专业治疗,都是预防和治理肘部骨折的重要措施。

(作者单位:平煤集团总医院)

## 浅谈肺炎的预防和治疗方法

□ 李伟茹

肺炎,一种常常令人们感到恐慌的疾病,其症状可能包括咳嗽、呼吸困难、发热和胸痛。然而,当人们开始面对它时,往往会被它的复杂性和神秘性所困扰。这篇文章将帮助我们揭开肺炎的神秘面纱,深入了解其背后的病原菌以及如何有效地与之“战争”。

首先,让我们来了解一下肺炎的病原菌——肺炎链球菌。这是一种常见的细菌,常常存在于健康人的鼻咽部。当身体免疫力下降时,肺炎链球菌可能会侵入肺部,引发肺炎。除了肺炎链球菌,还有其他一些病原菌如支原体、衣原体、流感病毒等也可能导致肺炎。

面对这些病原菌,我们该如何预防和治疗呢?首先,保持良好的生活习惯和充足的睡眠对于提高免疫

力至关重要。其次,接种肺炎疫苗(如 23 价多糖疫苗)可以有效地预防肺炎链球菌引起的肺炎。此外,对于一些特定人群(如老年人、儿童、慢性病患者等),医生可能会建议使用抗生素进行预防性治疗。

一旦感染了肺炎,我们应尽快就医。医生会根据病情进行诊断和治疗。对于细菌性肺炎,抗生素是主要的治疗方法。对于病毒性肺炎,抗生素通常无效,医生可能会开具一些对症治疗的药物,如止咳药、退烧药等。同时,保持良好的生活习惯和充足的休息也是康复的关键。

那么,在治疗过程中有哪些需要注意的事项呢?首先,尽管大多数肺炎在未经治疗的情况下也可以自行痊愈,但是这并不意味着我们应该对肺炎掉以轻心。其次,不要随意

停药,抗生素的使用应严格按照医生的建议进行。最后,在治疗过程中,保持良好的心态对于康复至关重要。

总的来说,肺炎虽然是一种常见的疾病,但只要我们了解了它的病原菌、预防方法以及治疗方法,我们就能有效地与之“战争”。记住,预防总是优于治疗。保持健康的生活习惯、接种疫苗、避免接触病原体等都是预防肺炎的重要措施。而对于已经感染肺炎的患者,积极配合医生的治疗,保持乐观的心态,都是康复的关键。

通过这篇文章,我们更深入地了解了肺炎的神秘面纱。通过揭开这个“战争”的面纱,我们可以更好地应对这一常见的疾病,保护我们的健康。希望这篇文章能对你有所帮助,祝你健康。

(作者单位:河北省无极县医院)

盆腔炎是一种常见的妇科疾病,它通常发生在女性生殖系统感染后,包括阴道炎、宫颈炎和子宫内膜炎等。盆腔炎的症状包括下腹痛、发热、异常阴道分泌物或异常阴道流血等。如果治疗不及时,盆腔炎可能会引起严重的并发症,如不孕、输卵管妊娠等。因此,预防和护理盆腔炎非常重要。

### 一、预防盆腔炎的方法

1. 保持清洁:保持外阴清洁,避免使用刺激性的清洁剂和护理产品。定期更换内衣,并确保内衣的干燥和清洁。

2. 避免不洁性行为:避免与患有性传播疾病的人发生性行为,以减少感染的风险。

3. 增强免疫力:保持健康的生活习惯,包括充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,以增强身体免疫力。

4. 及时治疗感染:如果患有阴道炎、宫颈炎等妇科疾病,应及时接受治疗,以防止盆腔炎的发生。

5. 接种疫苗:如果符合条件,应接种 HPV 疫苗和其它必要的疫苗,以预防性传播疾病和盆腔炎的发生。

### 二、日常护理方法

1. 注意个人卫生:保持外阴清洁,每天用温水清洗外阴,避免使用刺激性的清洁剂和护理产品。定期更换内衣,并确保内衣的干燥和清洁。

2. 饮食调理:保持均衡的饮食,多吃富含维生素和矿物质的食品,如新鲜蔬菜、水果、坚果、豆类等。避免过度饮酒和吸烟,它们会降低身体免疫力。

3. 适量运动:进行适当的运动,如散步、慢跑、瑜伽等,以增强身体免疫力,预防感染。

4. 避免过度劳累:避免过度劳累和精神压力过大,以免影响身体免疫力。

5. 避免经期同房:经期避免同房,以免细菌感染引起盆腔炎。

6. 定期检查:定期进行妇科检查,及时发现并治疗妇科疾病,预防盆腔炎的发生。

7. 出现症状及时就医:如果感到下腹痛、发热、异常阴道分泌物或异常阴道流血等症状,应及时就医,接受医生的专业诊断和治疗。

除了以上预防和护理方法外,盆腔炎患者在日常生活中还应注意以下几点:

1. 避免长时间坐姿:长时间坐姿会压迫阴道和肛门,影响血液循环,增加感染风险。

2. 保持心情愉快:心情愉快有助于提高身体免疫力,预防感染。

3. 合理使用抗生素:在医生的指导下合理使用抗生素,以免滥用导致身体菌群失衡,增加感染风险。

4. 注意性生活卫生:性生活前后要注意清洁外阴,避免交叉感染。

总之,预防和护理盆腔炎需要从日常生活习惯和饮食入手,保持良好的个人卫生习惯和健康的生活方式是预防盆腔炎的关键。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

## 盆腔炎的预防与日常护理方法

□ 李珊珊