

## 如何正确看待微量元素检测结果

□ 张庆荣

人体是由多种元素组成的,凡是占人体总重量0.01%以上的元素,如碳、氢、氧、磷、钙、钾、镁、钠、氯等称为常量元素,它们构成机体组织,并在体内起电解质作用,凡是占人体总重量0.01%以下的元素,如锌、铁、铜、铅、铬、锰、硒、钼等称为微量元素,这些微量元素在体内含量虽然微乎其微,但却能起到重要的生理作用。

近年来,微量元素检测越来越受到人们的关注,很多人都想知道自己体内微量元素的含量,以便更好地了解自己的身体情况。但是,微量元素检测并不是万能的,需要正确看待。

首先,微量元素检测并不是万能的。微量元素检测只能提供体内微量元素的含

量信息,但不能完全反映身体状况。人体是一个复杂的系统,除了微量元素外,还有很多其他因素会影响身体健康,如遗传、环境、饮食、生活习惯等。因此,仅仅依靠微量元素检测来评估身体健康是不够的。

其次,微量元素检测的结果仅供参考,不能作为诊断和治疗疾病的依据。如果检测结果出现异常,应该咨询专业医生,根据具体情况进行诊断和治疗。同时,微量元素缺乏或过量也可能与其他疾病有关,如贫血、糖尿病、肝病等,需要进行综合评估。

那么,微量元素检测具体有哪些项目呢?微量元素检测主要包括锌、铁、钙、镁、铜、硒等元素的检测。这些元素的含量在人

体内有着重要的生理作用,如参与酶的合成、维持神经肌肉的兴奋性等。以下是这些元素的具体参考值:

锌:男性的参考值为100-220 $\mu\text{g}/\text{dL}$ ,女性的参考值为110-250 $\mu\text{g}/\text{dL}$ 。锌缺乏会导致食欲不振、生长发育迟缓、免疫功能下降等健康问题。

铁:男性的参考值为7.5-11.8 $\mu\text{g}/\text{dL}$ ,女性的参考值为7.5-24.5 $\mu\text{g}/\text{dL}$ 。铁缺乏会导致贫血、免疫力下降等健康问题。

钙:正常成年人的参考值为2.5-3.5 $\text{mmol}/\text{L}$ 。钙是骨骼和牙齿的主要成分,还参与神经肌肉的兴奋性调节。

镁:正常成年人的参考值为0.6-1.5 $\text{mmol}/\text{L}$ 。镁缺乏会导致神经肌肉兴奋性增

加、心脏功能异常等问题。

铜:正常成年人的参考值为1.1-2.4 $\mu\text{mol}/\text{L}$ 。铜是人体必需的微量元素之一,参与血红蛋白合成、胶原蛋白和弹性蛋白的合成等生理过程。

硒:正常成年人的参考值为3-5 $\mu\text{g}/\text{dL}$ 。硒是谷胱甘肽过氧化物酶的重要成分之一,具有抗氧化和免疫调节作用。

总之,微量元素检测可以为我们提供体内微量元素的含量信息,但需要正确看待。如果检测结果出现异常,应该咨询专业医生进行综合评估和治疗。同时,保持良好的生活习惯、均衡饮食和适量运动也是维护身体健康的重要因素。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

## 阴道炎的常见类型及治疗方法

□ 张秋霞

阴道炎是女性常见的妇科疾病,主要症状包括阴道瘙痒、疼痛、分泌物增多等。阴道炎的种类繁多,病因和治疗方法也各不相同。本文将介绍几种常见的阴道炎类型及治疗方法,帮助女性了解和应对。

### 一、细菌性阴道炎

细菌性阴道炎是一种由细菌感染引起的阴道炎,主要症状包括阴道分泌物增多,呈灰白色或灰黄色,有鱼腥臭味。治疗方法主要包括口服抗生素和外用抗菌药物。同时,保持外阴清洁干燥,避免使用刺激性的洗液和护理产品也是非常重要的。

### 二、念珠菌性阴道炎

念珠菌性阴道炎是一种由念珠菌感染

引起的阴道炎,主要症状包括阴道瘙痒、灼热感和分泌物增多。治疗方法主要包括局部或全身抗真菌药物,同时保持良好的个人卫生习惯也是非常重要的。

### 三、滴虫性阴道炎

滴虫性阴道炎是一种由阴道毛滴虫引起的阴道炎,主要症状包括阴道分泌物增多,呈稀薄脓性,有臭味,同时伴有瘙痒和疼痛。治疗方法主要包括口服或局部应用抗滴虫药物,同时保持外阴清洁干燥,避免性生活也是非常重要的。

除了以上几种常见的阴道炎类型,还有一些其他类型的阴道炎,如老年性阴道炎、婴幼儿外阴阴道炎等。这些类型的阴道

炎虽然相对较少见,但也需要引起足够的重视。

在治疗阴道炎时,除了选择正确的治疗方法外,保持良好的生活习惯和卫生习惯也非常重要。女性应该注意个人卫生,保持外阴清洁干燥,避免使用刺激性的洗液和护理产品。同时,保持良好的生活习惯,如规律作息、均衡饮食、适当运动等,也有助于提高身体免疫力,预防阴道炎的发生。

另外,对于一些特殊类型的阴道炎,如婴幼儿外阴阴道炎,需要注意儿童的生理特点,选择适合儿童的护理产品和治疗方法。对于成年人来说,性生活也是一个重要

的因素,因此保持健康的生活方式,如定期性生活、正确使用避孕套等,也有助于预防阴道炎的发生。

在治疗过程中,如果出现症状加重或出现新的症状,应及时就医。在医生的指导下进行治疗,并按照医生的建议进行观察和调整。同时,女性也应该了解自己的身体状况,定期进行妇科检查,及早发现并治疗妇科疾病。

总之,阴道炎是一种常见的妇科疾病,不同类型的阴道炎病因和治疗方法各不相同。女性应该了解常见的阴道炎类型及治疗方法,保持良好的生活习惯和卫生习惯,及早发现并治疗妇科疾病。

(作者单位:河北省大城县中医院)

## 介入护理的优势及其应用范围

□ 张琦 熊兵城

随着医学技术的不断发展,介入护理作为一种新兴的护理方式,逐渐受到越来越多的关注和认可。本文将介绍介入护理的优势及其应用范围,帮助大家更好地了解这一护理方式。

### 一、介入护理的优势

1. 微创性:介入护理是一种微创的护理方式,通过导管、导丝等器材,将药物直接送达病灶部位,减少了对身体的损伤。相比传统手术,介入护理具有更小的创伤和更快的恢复时间。

2. 精确度高:介入护理可以通过影像学技术,如CT、MRI等,精确地定位病灶

部位,确保药物准确地送达目标区域,提高治疗效果。

3. 药物选择广泛:介入护理可以根据患者的具体情况,选择不同的药物和剂量,满足个性化治疗的需求。同时,介入护理还可以根据病情变化,随时调整治疗方案,提高治疗的灵活性和有效性。

4. 减少并发症:介入护理在药物输送过程中,可以减少对正常组织的损伤,降低并发症的发生率。同时,介入护理还可以根据患者的具体情况,调整药物剂量和输送速度,确保治疗的安全性。

### 二、介入护理的应用范围

1. 肿瘤治疗:介入护理在肿瘤治疗中具有广泛的应用前景。通过导管将化疗药物直接送达肿瘤部位,提高治疗效果,减少对正常组织的损伤。同时,介入放疗也是一种常用的介入护理方法,通过放射线照射病灶部位,杀死癌细胞。

2. 血管疾病:介入护理在血管疾病治疗中也有广泛应用。如动脉栓塞、动脉瘤栓塞等,通过导管将栓塞剂送达病变部位,达到治疗目的。

3. 神经系统疾病:介入护理在神经系统疾病治疗中也具有重要作用。如脊髓压

迫症等疾病,通过介入手术将药物直接送达病灶部位,缓解症状。

4. 疼痛管理:介入护理在疼痛管理中也发挥了重要作用。如神经阻滞术等,通过将药物注射到神经周围,阻断疼痛信号的传导,缓解疼痛症状。

总之,介入护理作为一种新兴的护理方式,具有微创性、精确度高、药物选择广泛、减少并发症等优势,在肿瘤治疗、血管疾病、神经系统疾病、疼痛管理中具有广泛应用。随着医学技术的不断发展,介入护理将会在更多领域得到应用。

(作者单位:四川省攀枝花市中心医院)

## 浅谈妊娠期糖尿病的护理误区

□ 张小燕

妊娠期糖尿病(GDM)是一种常见的孕期并发症,对母婴健康产生潜在威胁。由于对疾病认知的不足,孕妇及其家庭在应对GDM时常陷入一些护理误区。通过提高医疗专业人员的培训和教育、加强孕妇健康教育、个性化治疗和护理、加强医患沟通以及定期评估和调整治疗方案等方法,可以纠正这些误区,提高治疗效果和孕妇的健康水平。本文列举一些常见的误区,并提出相应的纠正方法。

### 一、妊娠期糖尿病的护理误区

#### 1. 误区一:GDM无需特殊关注

许多人认为,妊娠期糖尿病只是暂时的糖代谢异常,并不会对母婴健康产生太大影响。实际上,GDM可能增加孕妇孕期及产后发生糖尿病的风险,还可能对胎儿的健康产生影响。因此,对GDM的早期发现和有效管理至关重要。

纠正方法:普及GDM知识,提高孕妇及家庭对该疾病的重视程度。鼓励孕妇定期进行产检,及早发现并治疗GDM。

2. 误区二:限制饮食即减少主食摄入  
许多孕妇误认为,减少主食摄入是控制血糖的有效方法。然而,过度限制主食可能导致饥饿性酮症,影响胎儿的正常发育。

纠正方法:营养师或医生应指导孕妇进行合理的饮食搭配,减少高糖、高脂食物的摄入,增加膳食纤维的摄入。同时,确保主食的摄入量满足母婴的能量需求。

3. 误区三:忽视运动对血糖控制的作用  
适当的运动有助于控制血糖水平。然而,一些孕妇担心运动会影响胎儿,从而忽视了运动的重要性。

纠正方法:孕妇应在医生的指导下进行适量的运动,如散步、孕妇瑜伽等。运动时应避免剧烈、高风险的动作,确保母婴安全。

4. 误区四:仅依赖药物治疗  
许多孕妇认为,一旦确诊为GDM,应完全依赖药物治疗。然而,药物治疗并非长久之计,合理的饮食和运动同样重要。

纠正方法:药物治疗应在医生的建议和指导下使用。同时,孕妇应积极配合饮食和运动治疗,形成健康的生活习惯。

5. 误区五:忽视自我监测与定期复查  
自我监测与定期复查是GDM管理的重要环节。一些孕妇可能觉得只要按时服药就万事大吉,忽视了自我监测和定期复查的重要性。

纠正方法:孕妇应学会自我监测血糖

的方法,并记录血糖值。同时,定期到医院进行复查,以便医生根据血糖控制情况调整治疗方案。如有异常情况应及时就医。

#### 6. 误区六:过分焦虑与担忧

GDM可能给孕妇带来较大的心理压力,导致过分焦虑与担忧。这种情绪可能影响孕妇的血糖控制和生活质量。

纠正方法:护士和医生应给予孕妇足够的心理支持,帮助她们正确认识GDM,减轻焦虑情绪。同时,鼓励孕妇保持乐观的心态,积极参与治疗和管理。

### 二、科学合理的护理方法

随着妊娠期糖尿病的发病率逐年上升,大众对于这一疾病的认识也在逐渐加深。然而,在护理过程中仍存在一些误区。护士作为护理工作的主要实施者,应加强对GDM孕妇及其家庭的教育和指导工作,提高她们对疾病的认识和自我管理能力。同时,护士还应与医生、营养师等多学科团队合作,为GDM孕妇提供全方位、个性化的护理服务。

1. 提高医疗专业人员的培训和教育:通过培训和教育,提高医疗专业人员对妊娠期糖尿病的认识和治疗水平,减少护理误区。

2. 加强孕妇健康教育:向孕妇提供关于妊娠期糖尿病的知识,纠正常见的认识误区,提高她们的自我管理能力和。

3. 个性化治疗和护理:根据孕妇的病情和个人需求,制定个性化的治疗和护理方案,避免一刀切的治疗方法。

4. 加强医患沟通:通过与孕妇及其家属的沟通,了解她们的疑虑和困惑,提供科学的解答和指导。

5. 定期评估和调整治疗方案:根据孕妇的病情变化,定期评估和调整治疗方案,确保治疗的有效性和安全性。

妊娠期糖尿病是在妊娠期间发生的糖尿病,影响孕妇的健康和胎儿的发育。在妊娠期糖尿病护理过程中,存在一些常见的误区,可能影响治疗效果和孕妇的健康。对于妊娠期糖尿病的护理需要避免以上误区,采取科学合理的方法进行护理。同时要提高对妊娠期糖尿病的认识和重视程度,加强自我监测和定期复查,以便及时发现并解决问题。通过纠正误区帮助孕妇更好地控制血糖水平,降低母婴并发症的风险,提高母婴的生活质量。只有科学合理的护理方法才能更好地保障母婴健康。

(作者单位:广西贺州市广济妇产医院)