

探讨从生活细节预防与控制糖尿病

□ 任慧聪

糖尿病是一种常见的慢性疾病，它会影响到人体内血糖水平的平衡，导致一系列健康问题。虽然糖尿病无法完全治愈，但通过生活细节的调整和控制，我们可以有效地预防和控制糖尿病。本文将介绍如何从生活细节出发，预防与控制糖尿病。

一、饮食控制

饮食是预防和控制糖尿病的基础。糖尿病患者应遵循低糖、低盐、低脂肪的饮食原则，适量摄入蛋白质、纤维和维生素。建议多吃新鲜蔬菜，少吃油炸、高糖和高脂肪食物。此外，还要注意控制饮食量，避免暴饮暴食，以免加重胰岛β细胞负担。

二、合理运动

运动是预防和控制糖尿病的重要手段。糖尿病患者应根据自身身体状况，选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳等。运动强度和运动时间应适度，

以不感到疲劳为宜。运动频率可每周3-5次，每次持续时间可控制在20-30分钟。需要注意的是，糖尿病患者应在餐后适量运动，以免影响血糖水平。

三、保证睡眠

睡眠对身体健康至关重要，糖尿病患者应养成良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠时间。建议每晚睡眠时间不少于7-8小时，以维持身体各项机能正常运转。同时，睡眠质量也需关注，可通过改善睡眠环境、调整睡眠姿势等方式提高睡眠质量。

四、心理调适

糖尿病是一种慢性疾病，患者在治疗过程中可能会产生焦虑、抑郁等心理问题。因此，糖尿病患者应注重心理调适，保持乐观开朗的心态，积极面对疾病。家庭和社会应给予患者关爱和支持，帮助其克服心理障碍，提高生活质量。

五、正确使用药物

药物治疗是控制糖尿病的重要手段之

一。糖尿病患者应在医生指导下正确使用药物，包括口服降糖药和胰岛素等。同时，患者应定期监测血糖水平，根据血糖变化调整药物剂量，以达到最佳的治疗效果。需要注意的是，糖尿病患者应避免自行购买和使用不明来源的药物，以免对身体造成伤害。

六、定期体检

定期体检是预防和控制糖尿病的重要手段之一。糖尿病患者应定期到医院进行血糖、血压、血脂等指标的检查，以便及时了解病情变化，调整治疗方案。同时，定期体检还可以及早发现其他并发症，做到早发现、早治疗。

综上所述，从生活细节出发，预防与控制糖尿病需要从饮食、运动、睡眠、心理、药物等多个方面入手。糖尿病患者应注重调整生活习惯，积极配合医生的治疗建议，以达到良好的治疗效果。

(作者单位：河北省张家口市万全区医院)

当代医学技术不断进步，为妇科疾病的治疗带来了新的选择。在过去，许多妇科手术需要开腹手术进行，患者需要面对切口疼痛、恢复缓慢等问题。然而，随着宫腔镜技术的发展，越来越多的妇科疾病可以通过宫腔镜手术进行治疗，为患者带来了更多的好处和便利。

一、子宫内息肉

子宫内息肉是一种常见的妇科疾病，表现为子宫内壁上形成的良性肿瘤。宫腔镜手术是治疗子宫内息肉的首选方法。通过宫腔镜手术，医生可以直接观察息肉的位置、大小和数量，并进行电切手术，切除息肉组织，达到治疗目的。

二、子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤，主要表现为月经改变。宫腔镜手术对于子宫肌瘤的治疗效果显著，可以通过观察肌瘤的位置和大小，选择合适的手术方法进行治疗。对于较小的肌瘤，可以通过宫腔镜手术进行切除；对于较大的肌瘤，可以选择腹腔镜或开腹手术。

三、宫腔粘连

宫腔粘连是由于子宫内壁上膜损伤引起的宫腔部分或全部闭塞。宫腔镜手术是治疗宫腔粘连的有效方法之一。通过宫腔镜手术，医生可以分离粘连的组织，恢复宫腔的正常形态，提高生育能力。

四、子宫畸形

子宫畸形是一种罕见的子宫发育异常疾病，主要表现为子宫形状和大小异常。宫腔镜手术可以直观地观察子宫的形态和位置，对于子宫畸形的诊断和治疗具有重要意义。对于需要手术治疗的子宫畸形患者，宫腔镜手术是一种安全、有效的治疗方法。

五、子宫内膜炎

子宫内膜炎是子宫内膜发生的炎症性疾病，主要表现为腹痛、发热、阴道分泌物增多等症状。宫腔镜手术可以直观地观察子宫内膜的病变情况，并进行手术治疗，如清除炎性渗出物、修复子宫内膜等，从而达到治疗目的。(急性期禁查)

六、输卵管阻塞

输卵管阻塞是常见的妇科疾病，主要表现为不孕、慢性盆腔痛、痛经等症状。宫腔镜手术可以通过输卵管通液术或宫腔镜下输卵管疏通术等方法进行治疗，改善输卵管通畅程度，提高受孕率。

总之，宫腔镜手术适应症广泛，适用于多种妇科疾病的治疗。对于不同的妇科疾病，宫腔镜手术具有直观、安全、有效等优点。在选择宫腔镜手术治疗时，应根据患者的具体情况和医生的建议进行选择，以确保治疗效果和安全性。同时，患者应保持积极的心态，积极配合医生的治疗建议，以达到最佳的治疗效果。

(作者单位：河北省优抚医院)

宫腔镜手术治疗的适应症

□ 任琼

早期识别肠癌的重要性

□ 宁鹤鹤

肠癌，一个可能让许多人感到恐慌的词汇。但实际上，如果我们能够早期识别身体发出的“求救信号”，那么肠癌完全可以被预防或控制。本文将详细介绍早期识别肠癌的重要性，身体发出的求救信号以及如何采取行动。

一、了解肠癌

肠癌是一种常见的消化系统恶性肿瘤，通常发生在结肠和直肠。它可能与饮食、生活习惯、遗传等因素有关。早期识别肠癌的关键在于对身体的警觉和定期健康检查。

二、身体发出的求救信号

1. 排便习惯改变：频繁腹泻、便秘或者两者交替，可能是肠癌的早期症状。这是因为肠道内的肿瘤可能导致肠道功能紊乱。

2. 便血：便血是肠癌的另一个常见症状。血便可能呈鲜红色或暗红色，

并与大便混合。如果你经常出现便血，应立即就医。

3. 腹痛：肠癌可能引起轻度至中度的腹痛，通常发生在腹部或下腹部。疼痛可能持续或间歇性发作。

4. 腹部肿块：如果你在腹部摸到异常肿块，尤其是硬且固定的肿块，应尽早就医。

5. 营养不良：肠癌可能导致食欲减退、消化不良和营养不良。如果你发现自己的体重在短时间内明显下降，应引起注意。

三、如何采取行动

1. 定期健康检查：根据国家卫生健康委员会规定，45岁以上人群应每年进行一次肠癌筛查。建议在正规医院进行筛查，如结肠镜检查或大便潜血检查。

2. 保持良好的生活习惯：保持健

康的饮食习惯，避免高脂肪、高热量、高糖分的食物；增加膳食纤维的摄入，如多吃蔬菜、水果和全谷物；戒烟限酒，保持适度的运动。

3. 观察身体变化：一旦出现上述任何不适症状或异常变化，应及时就医并告知医生个人病史。医生会进行必要的检查以确定是否存在肠癌或其它潜在的健康问题。

4. 保持积极的心态：面对肠癌，我们需要保持积极的心态。许多早期肠癌是可以治愈的，而且治疗方式相对简单且副作用较小。

总之，早期识别肠癌对于预防和控制该病至关重要。通过了解肠癌的症状、定期健康检查、保持良好的生活习惯以及保持积极的心态，我们可以更好地保护自己的健康。

(作者单位：河南省肿瘤医院)

浅谈药品的存储与管理

□ 任晓婷

药品是人们生活中必不可少的物品，然而，对于药品的存储与管理，很多人可能并不十分了解。药库作为药品存储与管理的重要场所，其重要性不容忽视。本文将介绍药库的重要性、药品存储要求、药品管理方法等方面进行阐述，帮助大家更好地了解药库的作用，确保药品的质量和安全。

一、药库的重要性

药库是医院或药店中存放药品的重要场所，是药品供应链的重要环节之一。药库的作用在于确保药品的品质和安全，为患者提供高质量的药品。药库需要严格遵守药品存储要求，确保药品在适宜的环境下保存，防止药品变质、失效或污染。同时，药库还需要对药

品进行科学、规范的管理，确保药品的可用性和可追溯性。

二、药品存储要求

药品的存储要求因药品的种类、性质和保存条件而异。一般来说，药品的存储环境需要考虑温度、湿度、光照、空气流通等因素。具体来说，药品存储需要注意以下几点：

1. 温度：不同的药品对温度的要求不同，有的需要低温保存，有的需要常温保存。药库应根据药品的保存条件，设置适宜的温度，并定期监测温度变化。

2. 湿度：药品对湿度的要求也比较高，湿度过高容易导致药品受潮变质，而湿度过低则可能导致药品干燥失效。因此，药库应该保

持适宜的湿度，并定期检查湿度情况。

3. 光照：有些药品对光照敏感，长时间受到光照容易导致药品变质。因此，药库应避免阳光直射，必要时可以采取遮光措施。

三、药品管理方法

药品管理是药库工作中的重要内容，包括药品的入库、出库、库存盘点等环节。为了确保药品的质量和安全，药库应该采取以下管理方法：

1. 严格执行入库验收制度：药库工作人员在接收药品时，应该认真核对药品的品名、规格、数量、生产日期等信息，确保入库的药品符合要求。同时，对于特殊药品，还应该按照相关规定进行验收和处理。

2. 定期盘点库存：药库应该定期进行库存盘点，及时发现并处理过期、损坏或缺失的药品。同时，还应该对库存量进行合理控制，避免库存积压和浪费。

3. 信息化管理：药库应该采用信息化管理系统，实现药品的动态管理。通过信息化管理系统，可以实时了解药品的库存情况、有效期等信息，提高管理效率和准确性。

总之，药品存储与管理是药库工作中的重要内容，对于确保药品的质量和安全具有至关重要的作用。药库应该加强药品存储环境的管理，严格执行药品管理方法，确保药品的质量和安全。

(作者单位：河北省张家口市万全区医院)

超声心动图的检查过程和解读

□ 乔淑杰

超声心动图是一种无创性的检查技术，用于评估心脏的结构和功能。它是一种非常有用的工具，可用于诊断各种心脏疾病，并为医生提供有关患者心脏健康的重要信息。本文将介绍超声心动图的检查过程和解读，帮助您更好地了解这一技术。

一、检查过程

1. 准备：在进行超声心动图检查前，患者通常不需要休息片刻，以使身体状况达到最佳。此外，医生会告知患者一些注意事项，如禁食和水等，以避免在检查过程中出现不适。

2. 扫描：医生使用超声探头在患者的胸部周围进行扫描。探头通常放在胸壁上，但有时可能需要移动探头以获得最佳的图像。

3. 观察和记录：医生会仔细观察超声图像，并记录下来。他们将关注心脏的结构、运动、血流以及是否存在任何异常。

4. 报告：医生将分析超声心动图的结果，并将它们编写成报告，以便与医生共享。报告将提供有关心脏健康状况的一般信息，并为进一步的治疗提供指导。

二、解读

1. 心室和心房的大小：超声心动图可以评估心室和心房的大小，这是评估心脏功能的重要指标。正常大小的心脏通常意味着健康的血液循环系统。

2. 心室运动：超声心动图可以评估心室的运动，包括左心室在收缩和舒张期间的运动。健康的左心室应该有适度的运动，这表

明良好的心脏功能。

3. 瓣膜功能：超声心动图可以评估心脏的瓣膜，如二尖瓣和主动脉瓣，它们在心脏的泵血过程中起着关键作用。瓣膜的异常可能导致血流动力学变化，从而影响心脏功能。

4. 心脏结构：超声心动图可以评估心脏的结构，包括是否存在异常的肿块、囊肿或其他结构异常。这些异常可能导致心脏功能的变化，需要进一步评估和治疗。

5. 血流：超声心动图还可以评估心脏的血流情况。血流速度、方向和是否受阻等指标可以提供有关心脏健康状况的宝贵信息。

6. 诊断心脏病：超声心动图是诊断各种心脏病的有效工具，如冠心病、瓣膜病、心肌

病等。这些疾病的特征在超声图像中可以清晰地呈现出来，为医生提供诊断依据。

7. 治疗效果评估：超声心动图还可以用于评估治疗效果。在治疗心脏病后，患者的超声图像可能会发生变化，这可以帮助医生评估治疗是否有效。

总的来说，超声心动图是一种非常有用的工具，可以帮助医生评估心脏的结构和功能，并诊断各种心脏病。通过仔细阅读超声图像，医生可以获得有关患者心脏健康的重要信息，并为其制定最佳治疗方案。为了获得准确的检查结果，患者通常需要进行多次检查，并遵循医生的建议进行适当的准备和观察。

(作者单位：河北省蔚县老虎头医院有限公司)