

中西药治疗糖尿病的注意事项

□ 张伟颖

糖尿病,一种全球性的慢性疾病,已经成为严重威胁人类健康的一大难题。对于糖尿病的治疗,中西药物都扮演着重要的角色。本文将为您提供关于中西药治疗糖尿病的知识,帮助您更好地理解和管理这种疾病。

一、西药治疗糖尿病

1.胰岛素注射:对于I型糖尿病患者,胰岛素是主要的治疗方式。通过注射胰岛素,可以模拟人体内胰岛素的分泌,从而帮助降低血糖。

2.口服降糖药:对于II型糖尿病患者,口服降糖药是主要的治疗方式。常用的口服降糖药

包括:双胍类(如二甲双胍)、磺酰脲类(如格列本脲)、 α -葡萄糖苷酶抑制剂(如阿卡波糖)等。这些药物通过不同的机制降低血糖。

二、中药治疗糖尿病

1.传统中医理论:在中医理论中,糖尿病被归为“消渴病”的范畴。根据患者的不同症状,中医将糖尿病分为上消、中消和下消三种类型。治疗原则主要是养阴生津、清热润燥。

2.中药方剂:根据患者的具体症状和体质,中医会开具相应的中药方剂进行治疗。一些经典方剂如六味地黄丸、玉女煎等被广泛应用于糖尿病的治疗。

3.中成药:现代医学研究也在传统中药的基础上开发出一些针对糖尿病的中成药,如消渴丸、参芪。

三、中西药联合治疗糖尿病

对于一些病情较重或单一药物控制不佳的糖尿病患者,医生可能会建议采取中西药联合治疗。通过取长补短,中西药联合治疗可以更好地控制血糖,减少并发症的发生。

四、注意事项

1.无论使用西药还是中药,都应在医生的指导下进行。特别是使用胰岛素和口服降糖药时,应定期监测血糖并根据医生的建议

调整用药。

2.一些西药可能会产生不良反应,如低血糖反应、胃肠道不适等。如有不适,请及时就医。

3.中药治疗需根据个体差异进行,有些人可能会对某些中药产生过敏反应。在使用中药治疗时,应告知医生自己的过敏史。

总之,对于糖尿病的治疗,中西药物各有优势。在选择药物治疗时,患者应根据自己的具体情况和医生的建议进行选择。通过科学合理的治疗和管理,糖尿病患者可以有效地控制血糖,提高生活质量。

(作者单位:河北省霸州市康仙庄镇卫生院)

盆底肌修复的训练方法

□ 扈学艳

本文将为您详细介绍盆底肌的位置、功能以及为何它对新妈妈们如此重要。更重要的是,我们将分享一些实用的盆底肌训练方法,帮助您有效地加强和修复这一关键的肌肉群。无论您是刚刚步入母亲角色的新手,还是在育儿路上走了一段时间的妈妈,这些信息都将对您大有裨益。

1.盆底肌在哪,有什么作用?

盆底肌是位于人体盆腔底部的一组肌肉和软组织,形似一个托盘,覆盖在盆骨之间。这些肌肉群主要包括耻骨直肌、坐骨直肌和尾骨肌等,它们相互交织,构成盆底的结构基础。盆底肌的位置和结构对于女性尤为

重要,尤其是在怀孕和分娩过程中。盆底肌的主要作用可以概括为三个方面:支撑、维持和控制。首先,它们支撑着盆腔内的器官,如膀胱、子宫和直肠,帮助这些器官保持在适当的位置。在怀孕期间,随着胎儿的成长,盆底肌为胎儿提供必要的支撑,防止器官下垂或脱位。其次,盆底肌有助于维持尿液和排便的控制。通过适当的紧张和放松,这些肌肉控制着尿道和肛门的开合,从而维持排泄功能的正常运作。在女性分娩过程中,盆底肌会经历极大的伸展和压力,这可能会影响其功能,导致一些如尿失禁等问题。

2.盆底肌训练的几种办法

盆底肌训练是一种旨在加强和改善盆底肌肉功能的运动方法,对于预防和治疗盆底肌功能障碍尤为重要。这些训练方法不仅对新妈妈们有益,也适用于所有关注盆底健康的人群。以下是几种常见的盆底肌训练方法:阻力训练:使用阻力球或阴道锥形器械进行训练。这些器械在阴道内使用,通过收缩盆底肌来防止器械脱落,从而增强肌肉力量。这种方法可提供明确的物理反馈,帮助用户更好地了解如何更有效地收缩盆底肌。

呼吸控制:深呼吸时,盆底肌会自然下垂;呼气时,盆底肌会抬升。通过意识地控制

呼吸,可以帮助你识别和锻炼盆底肌。这种方法通常与瑜伽或普拉提结合,强调身体和呼吸的协调。

普拉提训练:普拉提强调核心肌群的控制,其中包括盆底肌。通过进行专门的普拉提动作,可以帮助加强盆底肌群,同时提高整体的核心稳定性。

生物反馈训练:在专业指导下,使用生物反馈设备可以帮助个体了解其盆底肌群的活动情况。通过视觉或听觉反馈,用户可以学习如何更有效地控制这些肌肉。

(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)

心跳呼吸骤停的预警、原因与风险因素

□ 胡芸芸

心跳呼吸骤停是一种严重的医疗紧急情况,它可能导致患者生命受到威胁。了解心跳呼吸骤停及其预警信号、原因和风险因素,对于及时采取正确的措施至关重要。本文将为您揭示心跳呼吸骤停的真相,帮助您更好地应对这一潜在威胁。

一、预警信号

心跳呼吸骤停往往有一些预警信号,包括突然的头晕、胸闷、意识模糊、呼吸困难等。如果您或您所关心的人出现这些症状,应立即寻求医疗帮助。同时,记住时刻关注自己的身体状况,注意任何不寻常的症状或感觉。

二、原因

心跳呼吸骤停的主要原因包括心血管疾

病、呼吸系统疾病以及药物过量等。心血管疾病是最常见的原因,如冠心病、心律失常等。其他心血管疾病,如高血压、心肌病等也可能导致心跳呼吸骤停。此外,呼吸系统疾病如慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘等也可能引发此症。药物过量也是心跳呼吸骤停的常见原因之一,尤其是某些处方药和非处方药的使用不当。

三、风险因素

以下是一些增加心跳呼吸骤停风险的因素:

1.心血管疾病家族史:有心血管疾病家族史的人更易患上心跳呼吸骤停。

2.吸烟和饮酒:吸烟和过量饮酒都会增

加心血管疾病的风险,从而增加心跳呼吸骤停的风险。

3.肥胖和糖尿病:肥胖和糖尿病会增加心血管疾病的风险,从而增加心跳呼吸骤停的风险。

4.缺乏运动:缺乏运动的人更容易患上心血管疾病,从而增加心跳呼吸骤停的风险。应对这些风险因素是预防心跳呼吸骤停的重要措施。定期进行身体检查,积极控制慢性疾病,戒烟限酒,保持健康的饮食习惯和适当的运动,这些都是降低心跳呼吸骤停风险的有效方法。

四、急救措施

在遇到心跳呼吸骤停的情况下,正确的

急救措施至关重要。首先,确保患者平躺,确保呼吸道畅通,移除任何可能阻塞呼吸道的东西。同时,立即呼叫急救服务。在专业人员到达之前,根据情况进行心肺复苏术(CPR)和人工呼吸。如条件允许,必要时可应用AED积极电除颤,纠正室颤。

总之,了解心跳呼吸骤停及其预警信号、原因和风险因素对于及时采取正确的预防措施至关重要。定期进行身体检查,积极控制慢性疾病,保持健康的生活方式,这些措施有助于降低心跳呼吸骤停的风险。在遇到心跳呼吸骤停的情况下,掌握正确的急救措施,可以为患者赢得宝贵的抢救时间。

(作者单位:河南省漯河市中医院)

改善生活习惯,预防腰椎间盘突出

□ 钱凤

腰椎间盘突出是一种常见的腰部疾病,它与坐姿不良、长时间保持同一姿势、缺乏运动等因素有关。本文将介绍如何通过改善生活习惯来预防和治理腰椎间盘突出,从而减轻患者的痛苦。

一、认识腰椎间盘突出

腰椎间盘突出是指腰椎间盘的髓核在外力作用下从纤维环破裂处突出或膨出,压迫神经根,引起腰痛和下肢疼痛等症状。腰椎间盘突出是腰部最常见的疾病之一,好发于20-50岁的成年人。

二、从坐姿到运动

不良的坐姿是腰椎间盘突出的主要原因之一。正确的坐姿应该是保持腰部直立,肩膀放松,膝盖弯曲,避免长时间保持同一姿势。

此外,适当的运动可以增强腰部和背部的肌肉力量,减少腰椎间盘的压力。

1.改善坐姿

正确的坐姿对于预防腰椎间盘突出至关重要。以下是一些改善坐姿的建议:

(1)椅子高度:椅子高度应与膝盖弯曲的角度保持一致,以减轻腰椎的压力。

(2)背部支撑:选择有背垫的椅子,以支撑背部,减轻腰椎负担。

(3)避免翘二郎腿:翘二郎腿会改变脊柱的姿势,增加腰椎的压力。

(4)长时间坐着时适时休息:每小时起身活动几分钟,放松腰部和背部肌肉。

2.适当运动

适当的运动可以增强腰部和背部的肌肉

力量,减轻腰椎间盘的压力。以下是一些适合腰椎间盘突出者的运动方式:

(1)游泳:游泳是最佳的锻炼方式之一,因为水的浮力可以减轻腰椎的压力。

(2)瑜伽:瑜伽中的一些体式可以帮助增强腰部和背部的肌肉力量,如猫牛式和山式。

(3)散步和快走:适当的散步和快走可以增强心肺功能,促进血液循环,有助于缓解腰椎间盘突出症状。

(4)太极拳:太极拳是一种缓慢而柔和的运动方式,可以帮助放松身心,缓解疼痛。

三、预防措施

除了改善坐姿和适当运动外,以下是一些预防腰椎间盘突出的措施:

1.避免长时间保持同一姿势:尽量避免长时间坐、站、弯腰等,适时休息并活动腰部和背部肌肉。

2.保持良好的生活习惯:保持充足的睡眠和饮食,避免过度疲劳和营养不良。

3.避免过度负重:避免过度负重,尤其是超过自身体重的重量,以减少腰椎间盘的压力。

4.定期检查:定期进行腰部检查,及早发现和治疗腰椎间盘突出等疾病。

总之,从坐姿到运动是改善腰椎间盘突出者的生活习惯的关键。通过正确的坐姿、适当的运动和预防措施,我们可以有效预防和治理腰椎间盘突出,减轻患者的痛苦。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

重症肺炎的症状、病因、治疗方法及预防措施探析

□ 蒋佳华

重症肺炎是ICU(重症监护病房)中常见的一种疾病,也是最常见的急症之一。这篇文章将带你认识重症肺炎,了解它的常见症状、病因、治疗方法以及预防措施。

一、什么是重症肺炎?

重症肺炎是指由细菌、病毒等感染或严重物理化学因素导致的肺部感染,病情严重,进展迅速,可导致呼吸衰竭、脓毒症、多器官功能障碍等并发症。

二、重症肺炎的症状

1.发热:大多数患者会出现发热,体温明显高于正常水平。

2.咳嗽、咳痰:咳嗽、咳痰是常见的症状,

痰液可能呈黄色或绿色。

3.呼吸困难:呼吸困难是重症肺炎最典型的症状,表现为呼吸急促、喘息等。

4.胸痛:部分患者会出现胸痛的症状。此外,重症肺炎还可能出现其他症状,如恶心、呕吐、腹泻等消化系统症状,以及精神萎靡、意识模糊等神经系统症状。

三、重症肺炎的病因

重症肺炎的病因多种多样,主要包括细菌性肺炎、病毒性肺炎、真菌性肺炎等。其中,细菌性肺炎是最常见的病因之一,常见的致病菌包括肺炎链球菌、支原体、衣原体等。病毒性肺炎通常由流感病毒、冠状病毒等引起,

而真菌性肺炎则由念珠菌、曲霉菌等真菌引起。此外,一些非感染性因素也可能导致重症肺炎,如吸入性肺炎、药物相关性肺炎等。

四、重症肺炎的治疗方法

重症肺炎的治疗方法主要包括药物治疗和机械通气治疗。药物治疗包括抗生素、抗病毒药物、抗真菌药物等,需要根据病因和药敏试验选择合适的药物。机械通气治疗是重症肺炎的重要治疗方法之一,通过人工辅助呼吸来改善患者的呼吸状况。此外,营养支持、液体管理、疼痛管理等也是治疗重症肺炎的重要手段。

五、预防措施

1.保持室内空气流通,定期消毒。

2.避免与呼吸道感染患者接触,特别是流感患者。

3.保持良好的生活习惯,包括充足的睡眠、合理的饮食、适当的运动等。

4.接种疫苗,如肺炎链球菌疫苗等。

5.如出现发热、咳嗽等症状,及时就医并遵医嘱接受治疗。

通过以上内容,我们了解了ICU中常见的疾病——重症肺炎的基本知识。重症肺炎是一种严重的疾病,但只要及早发现并积极治疗,大多数患者都能康复。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)