

# 糖尿病患者的自我管理策略

□ 谢文雯

糖尿病是一种较为常见的慢性疾病,它要求患者不仅要依赖医生的治疗,更需要掌握自我管理的技巧。对此,该科普将详细介绍糖尿病患者如何通过饮食、运动、药物和等方面,实现“糖”风破浪,掌握自己的健康命运。

## 一、糖尿病基础知识

糖尿病是由于胰岛素分泌不足或作用受损,导致血糖水平持续升高的一种代谢性疾病。长期的高血糖状态会损害身体多个器官,如眼睛、肾脏、神经系统等,引发一系列并发症。因此,糖尿病患者需要密切关注自己的血糖水平,并采取有效措施进行控制。

## 二、饮食管理

饮食是糖尿病管理的基石。患者应遵循“低糖、低脂、高纤维”的饮食原则,适量摄入碳水化合物、蛋白质和脂肪。具体来说,应注意以下几点:

1.控制碳水化合物摄入:适量摄入低升糖指数(GI)的食物,如全麦面包、燕麦、蔬菜等,避免过多摄入高GI食物,如白面包、糖果等。

2.增加膳食纤维摄入:多吃富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷类等,有助于降低血糖波动。

3.控制脂肪摄入:减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,如动物油脂、油炸食品等,以降低心血管疾病风险。

4.适量摄入优质蛋白质:如鱼、瘦肉、豆类等,以满足身体需要,同时避免过多摄入动物性蛋白质。

## 三、健康锻炼

为了确保运动的安全性和有效性,糖尿病患者应牢记“1、3、5、7”这四个关键数字:每天至少进行一次运动,每次运动应持续不少于30分钟,每周至少进行5天的运动。运动时的适宜心率为170-年龄。运动心率的算法为:运动刚结束时数脉搏(心率)15秒,再乘以4即得出1分钟的脉搏。如果运动后时间稍长,在查出的脉搏数上再加10,就是运动时的心率了。在选择运动类型时,糖尿病患者应以中、轻度的有氧运动为主,如散步、慢跑、游泳和骑自行车等。同时,运动时间应控制在45分钟以内,以避免过度劳累。

## 四、药物治疗

持续而稳定的治疗是糖尿病管理的核心。作为糖尿病患者,应严格按照医生的指导进行治疗和管理,确保血糖水平得到有效控

制。这包括备齐所需药物,并按时、足量地服用,以努力达到医生设定的血糖目标值。在治疗过程中,药物的供应是至关重要的。若出现药物短缺或断药的情况,应迅速行动,前往就近的社区医疗服务站、附近的医疗机构或大型药房购药。此外,对于药物治疗,患者必须保持高度的自律和责任感。切勿擅自“减药”、“换药”或“停药”,这些行为都可能导致血糖波动,甚至加重病情。与医生保持密切沟通,遵循其专业建议,是确保治疗效果和自身健康的关键。

## 五、血糖监测

对于糖尿病患者而言,积极参与血糖监测并认真对待每一次的监测结果,是实现健康管理和疾病控制的关键步骤。然而,生活中难免会遇到血糖和血压控制不稳定的情况。如果您感到病情有所加重,出现口干、多饮、多尿、头晕、恶心、乏力、呕吐、嗜睡等症状,或者血糖值超过正常范围(如 $\geq 16.7\text{mmol/L}$ 或 $\leq 3.9\text{mmol/L}$ ),血压明显升高(如收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ ),甚至意识或行为发生改变,以及其他突发异常情况,如视力突然骤降等,这些都是紧急情况信号。在这些情况下,您应立即与医生取得联系,

并尽快前往医院就诊。不要犹豫,也不要抱有侥幸心理,因为及时的医疗干预是保障您健康的关键。与医生保持紧密沟通,共同制定合适的治疗方案,您将能够更好地应对糖尿病带来的挑战,享受更高质量的生活。

## 常用的血糖监测方法:

- 毛细血管血糖监测:扎手指头。
- 糖化血红蛋白:反映2-3个月内血糖控制情况金标准。
- 糖化血清蛋白:反映2-3周内血糖平均水平。
- 持续葡萄糖监测:指通过葡萄糖感应器连续监测皮下组织间液葡萄糖浓度的技术(如动态血糖仪等)。

总之,驾驭“糖”风破浪需要糖尿病患者全面掌握自我管理之道。通过饮食管理、健康锻炼、药物治疗等多方面的努力,患者能够有效控制血糖水平,降低并发症风险,提高生活质量。在这个过程中,患者应积极与医生沟通,共同制定个性化的治疗方案,为自己的健康负责。同时,社会各界也应关注糖尿病患者的需求,提供更多的支持和帮助,共同推动糖尿病防治事业的发展。

(作者单位:广西钦州市钦南区龙门港镇卫生院)

# 强直性脊柱炎的临床表现与治疗方法

□ 黎坤炎

强直性脊柱炎(Ankylosing Spondylitis,简称AS)是一种慢性炎症性关节病,主要影响脊柱和骨盆区域,从而引起患者出现疼痛、僵硬等功能障碍。因此,本文将从疼痛的起因、病因、临床表现、诊断、治疗等方面介绍强直性脊柱炎,并展示患者在面对困难时所展现出的坚强和勇气。

## 一、疼痛的起因

强直性脊柱炎确切起因目前尚不清楚,但遗传因素和免疫系统异常被认为是其中的重要因素。

(1)遗传因素。研究表明,携带特定基因HLA-B27的个体更容易患上强直性脊柱炎。然而,仅有携带该基因并不能确保患病,还需要其他环境或生活方式因素的触发。

(2)免疫系统异常。免疫系统是人体抵御病毒、细菌和其他外来物质入侵的重要防线,然而,对于强直性脊柱炎患者而言,免疫系统似乎出现了失控。炎症反应过度激活,导致免疫细胞攻击自身组织,特别是关节和脊柱。

(3)环境和生活方式。研究表明,吸烟、感染特定细菌(如肠道细菌感染)、缺乏运动等

因素可能与该疾病的发病风险增加有关。然而,这些因素与强直性脊柱炎之间的确切关系仍需进一步研究。总的来说,强直性脊柱炎的起因是复杂多样,遗传因素、免疫系统异常以及环境和生活方式等因素可能共同作用,导致该疾病的发生。虽然目前还没有找到针对该疾病的根本治愈方法,但早期诊断和积极治疗能帮助患者减轻疼痛,并改善生活质量。因此,对于可能患有强直性脊柱炎的人群来说,定期体检和及早就医非常重要。

## 二、临床表现

强直性脊柱炎主要累及脊柱和骨关节,常表现为脊柱和骨关节的疼痛、僵硬、功能障碍。下面将详细介绍强直性脊柱炎的临床表现。强直性脊柱炎的最早症状往往是腰背部疼痛和僵硬,这种疼痛通常在青壮年发病,起初可能只是间断性的轻度不适,但逐渐加重并逐渐变成持续性的疼痛。患者通常会感到夜间或早晨起床时腰背部特别僵硬。这种僵硬感和疼痛一般会在运动后减轻,但在休息后会再次加重。同时,强直性脊柱炎还可累及其他关节,如髋关节、肩关节和膝关节等。这些关节疼痛通常与脊

柱疼痛同时出现,甚至可能在脊柱疼痛之前出现。关节疼痛和僵硬可能会导致患者活动受限,影响日常生活和工作。此外,强直性脊柱炎还可能引起其他症状,如眼部炎症是该病的常见并发症,患者可能出现眼红、眼痛、畏光等症状;心血管系统受累也较为常见,可表现为主动脉炎、心包炎等;疲劳、食欲不振和体重下降等全身性症状。

强直性脊柱炎的临床表现因人而异,且病程多样化,有些患者病情进展缓慢,呈现渐进性的脊柱和关节症状;而部分患者则可能出现急性发作,疼痛程度剧烈,导致生活质量显著下降。诊断强直性脊柱炎需要综合考虑患者的症状、体征、影像学检查结果,常用的影像学检查包括X线、MRI等,能观察脊柱和关节的病变情况。

## 三、治疗

强直性脊柱炎是一种慢性的自身免疫性疾病,主要表现为脊柱和骨关节炎,这种疾病会给患者带来不同程度的疼痛,严重影响他们的生活质量。因此,对于强直性脊柱炎患者来说,疼痛治疗是非常重要的。在强直性脊

柱炎的疼痛治疗中,药物疗法是最常见的方式,非甾体类抗炎药(NSAIDs)是首选的药物,可有效减轻疼痛和炎症。然而,长期使用NSAIDs可能导致胃肠道不良反应,如消化道溃疡和出血。在使用NSAIDs时应注意适当的剂量和监测患者的胃肠道健康。对于那些无法耐受NSAIDs的患者,糖皮质激素可作为替代治疗,糖皮质激素能迅速减轻炎症和疼痛,但长期使用可能导致一系列副作用,如骨质疏松、免疫抑制和体重增加。在使用糖皮质激素时需要谨慎权衡利弊,并遵循医生的建议。

除了药物治疗外,物理治疗也是强直性脊柱炎疼痛管理的重要组成部分。物理治疗师可通过热敷、冷敷、按摩、牵引等手段缓解疼痛和减轻炎症;定期进行适度的运动也有助于增强肌肉力量、改善关节活动度和减轻疼痛。在部分严重病例中,如果药物治疗和物理治疗无效,医生可能会考虑使用生物制剂,生物制剂是一类靶向免疫系统的药物,可以减轻炎症和控制疾病进展。然而,生物制剂的应用需要严格的评估和监测,因为它们可能导致免疫功能异常和其他不良反应。

(作者单位:广西桂平市人民医院)

# 帕金森病的治疗方式有哪些

□ 韦 璐

对于“帕金森”三个字,你是否谈之色变。得帕金森时,患者的面部表情平淡,手会不由自主的摆动,不能灵活自由的刷牙,帕金森在青少年至老年群体中经常出现,患者得病后身体素质会直线下降,给家庭带来沉重的经济负担。今天,笔者带大家详细了解帕金森病究竟是什么,可以通过哪些方式治疗,让大家知“帕”但不怕。

## 一、什么是帕金森

帕金森(常发于老年群体)是指中枢神经系统发生病变,脑部的功能发生较大的退化,难以产生神经传导物质,不利于产生“多巴胺”,使其的肌肉灵活能力受到限制。运动和非运动是发病的两种类型,运动型的表现症状为静止性震颤、运动缓慢、无法保持身体姿势的平衡状态。动作缓慢是其中最明显的表现症状,患者无法进行刷牙、打鸡蛋等精细动作,也无法自如的摆动手臂,面部状态常为平淡的状态。非运动症状表现不明显,主要的症状有抑郁、焦虑、痴呆、失眠等状态,其潜伏期大约在10日之久,常被认作帕金森的早期症状。现在尚无根治帕金森的方式,以药物治疗、康复锻炼等方式可以有效根治帕金森,缓解相关的病症,家庭治疗在其中

占据重要的作用。

## 二、家庭治疗帕金森的重要作用

在治疗帕金森时,除了以专业的医疗技术进行治疗外,家庭治疗也具有十分重要的作用。家庭治疗可以给患者提供情感支持,免除疾病带来的生活困扰,增加其治疗的自信心,对患者的康复具有积极作用。

## 三、帕金森的治疗方式有哪些

1.药物治疗。家庭治疗的第一药物是保证患者能够按时服用药物,多巴胺受体激动剂、左旋多巴激动剂、儿茶酚-氧位-甲基转移酶抑制剂、单胺氧化酶抑制剂、金刚烷胺、苯海索等主要的治疗药剂,家人需要详细了解药物的用法和服用剂量,制定科学合理用药计划,同时关注患者的病情变化情况,及时向主治医生报告,以便纠正错误的治疗方案。药物的服用是一个长期的过程,从小剂量的药物开始,观察患者的病情改善程度,逐渐增加药物的剂量。在治疗期间,若有不适症状,家属需要立即向患者交流沟通,不可以私自停药和增减药物。因为停用药物,会让病人的病情恶化,严重时甚至发生精神疾病,导致生命

出现危机;增加药物,会发生药物中毒的现象,从而出现较大的副作用。长期的药物治疗下,若患者的病情没有丝毫减轻现象,有“异动症”情况发生患者,需要采用手术进行治疗。同时采用中药、针灸的方式也可为其进行相关的治疗,利于改善其病情。

2.心理干预。患者在治疗的过程中会出现焦虑和抑郁的情况,家人需要在此时给予患者足够的情感支持,以鼓舞、关心的方式,帮助患者树立治愈疾病的自信心。

3.康复训练。家庭治疗帕金森患者的过程中,需要根据患者的具体病情,制定专属的康复训练方案,在家人的陪伴下进行平衡、语言和肢体功能锻炼。锻炼需要根据医生的指导,循序渐进的进行,利于患者身体协调性和平衡性的保持。有助于帮助患者恢复日常行为能力,延缓病情的发展,让其生活质量得到一定程度的提高。

4.日常生活护理。在日常生活中,患者会遇到进食、穿衣、洗漱等行为能力困难的情况。家人需要时刻注意患者的生活需求,为其提供必要的照顾,准备软糯、易消化的

食物供其使用,帮助其完成日常行为活动。同时,时刻注意患者的生命安全,防止跌倒等情况的发生。

5.细节护理。平时,家人需要关注的病症、日常行为情况,及时为其提供相应的帮助,避免患者出现烫伤、压疮、感染等情况。

## 四、家庭治疗的有关注意事项

只有详细了解帕金森病症的发生原因、临床病症表现情况、应对性的治疗方法,具备专业的帕金森病症知识,才可以为患者提供专业的帮助。时刻注意患者的病情变化,定期带其到院复诊,向医生反馈其病情变化情况,利于其接受第一时间治疗。家人需要尊重患者的需求,给予其充足的关心和情感支持,让患者有战胜疾病的信心。

## 五、结语

家庭治疗对帕金森病人具有重要的作用。作为患者的家属,应该详细了解其病症变化情况,以药物治疗、康复训练、心理干预等措施帮助患者改善病情,提高生活质量,增加战胜疾病的自信心。

(作者单位:广西脑科医院)