

# 糖尿病周围神经病变的症状、病因与应对策略

□ 肖丹丹

糖尿病是一种常见的慢性疾病，它会影响人体的代谢过程，导致一系列并发症。其中，糖尿病周围神经病变是糖尿病最常见的神经系统并发症之一，影响着患者的身体健康和生活质量。本文将为您揭秘糖尿病周围神经病变，了解其症状、病因与应对策略。

## 一、症状

糖尿病周围神经病变的症状多样，包括感觉异常、疼痛、麻木、灼热感、冷感、知觉异常等。这些症状可能在糖尿病初期就出现，也可能在数年后才逐渐显现。此外，还会有自主神经功能障碍，如胃肠蠕动减缓、便秘、腹泻等。值得注意的是，这些症状可能会与其他疾病混淆，因此

如果您有这些症状，请及时就医进行检查。

## 二、病因

糖尿病周围神经病变的病因较为复杂，主要与糖尿病引起的代谢紊乱、血管异常和神经营养因子缺乏等因素有关。长期高血糖会导致神经细胞代谢异常，使神经细胞缺乏必需的养分，进而导致神经细胞死亡。此外，血管异常和神经营养因子缺乏也会导致神经病变的发生。

## 三、应对策略

1. 控制血糖：这是预防和治疗糖尿病周围神经病变的关键。糖尿病患者应定期监测血糖，按照医生的建议调整饮食和药物，以保持血糖稳定。

2. 合理饮食：糖尿病患者应遵循低糖、低盐、低脂肪的饮食原则，多摄入富含膳食纤维的食物，以促进胃肠蠕动，预防便秘。

3. 适当运动：运动有助于提高身体代谢水平，增强免疫力，缓解压力。糖尿病患者应根据自身情况选择适当的运动方式（如散步、慢跑、游泳等）和时间，以避免过度疲劳。

4. 保持良好生活习惯：戒烟限酒，保证充足的睡眠，避免熬夜，这些都有助于预防糖尿病周围神经病变的发生。

5. 心理调适：糖尿病是一种慢性疾病，需要长期坚持治疗和管理。患者应保持乐观积极的心态，与家人和朋友保持良好的沟通，以

减轻心理压力。

6. 定期检查：糖尿病患者应定期进行神经功能检查，及早发现神经病变的症状，以便及时采取治疗措施。

糖尿病周围神经病变是一种常见的糖尿病并发症，其症状多样且可能与其他疾病混淆。了解其病因和应对策略对于预防和治疗糖尿病周围神经病变至关重要。患者应积极控制血糖、合理饮食、适当运动、保持良好生活习惯、心理调适并定期进行检查。只有通过全面的管理和治疗，才能有效预防和控制糖尿病周围神经病变，提高患者的生活质量。

(作者单位：青县中医院)

# 放射科的应用与作用探究

□ 王玮

在医疗领域中，放射科扮演着至关重要的角色。作为医学影像的中心，放射科借助一系列先进的设备，如CT(计算机断层扫描)和MRI(磁共振成像)，为医生提供了诊断和治疗疾病的宝贵工具。本文将详细介绍放射科的应用，从CT到MRI，成为疾病的“追踪者”。

## 一、CT的应用

CT是一种利用X射线对身体部位进行断层扫描的技术。通过连续旋转探测器，收集身体部位的多层图像，再经过计算机软件进行重建和处理，形成清晰、准确的断层图像。CT在疾病诊断中应用广泛，如脑部肿瘤、肺部感染、骨折等。它能够清晰地显示病灶的位置、大小和形

态，为医生提供精确的病灶定位。

## 二、MRI的应用

MRI是另一种重要的影像诊断技术，它利用强磁场和射频脉冲，产生身体的磁敏感图像。MRI能够多方位、多角度地观察软组织结构，如肌肉、神经、关节等。相较于CT，MRI在诊断中枢神经系统、肌肉、软骨和关节疾病方面具有显著优势。

## 三、放射科的多功能应用

除了CT和MRI技术外，放射科还包括放射诊断和放射治疗两个方面。放射诊断是通过放射性物质和成像设备对人体进行检查和诊断的方法，除了CT和MRI外，还有X线

摄影、超声成像等技术。而放射治疗则是利用放射性物质的辐射作用，对肿瘤进行治疗的方法，可以单独应用或与手术、化疗等综合治疗方法联合使用。

放射科的应用还体现在肿瘤的早期发现和监测上。通过定期的影像检查，放射科能够及时发现肿瘤的生长和转移，为治疗提供宝贵的时间。此外，放射科在手术前的定位、手术中的导航以及手术后的评估等方面也发挥了重要作用。

## 四、放射科在疾病治疗中的作用

放射科不仅提供了诊断依据，还为疾病的治疗提供了支持。在外科手术中，放射科可

通过CT定位、MRI导航等技术，精确引导手术刀、激光等器械，提高手术精度和效率。此外，放射科还能利用放射治疗技术，对肿瘤进行精确打击，减少对周围正常组织的损伤。

综上所述，放射科在医疗领域中发挥着至关重要的作用。从CT到MRI，放射科提供了多样化的影像诊断技术，为疾病的早期发现、精确诊断和治疗提供了有力支持。放射科已成为医生和患者之间的桥梁，成为疾病的“追踪者”。未来，随着科技的不断进步，放射科将迎来更多的发展机遇，为人类健康事业做出更大的贡献。

(作者单位：河北省故城县医院)

# 消毒供应中心手术器械的灭菌过程

□ 任秋娟

消毒供应中心，作为医院中不可或缺的一环，承担着保障手术器械无菌安全的重要任务。在这里，每一件手术器械都经历了一次彻底的灭菌之旅，确保了在手术过程中的无菌操作，从而保障了患者的生命安全。

## 一、回收与分类

手术器械的灭菌之旅首先从回收开始。使用过的器械通过密闭式下收车回收至消毒供应中心，工作人员会根据器械的不同材质、性状、精密程度、污染状况进行分类和清点。这一步骤至关重要，因为正确的分类有助于后续的清洗和消毒工作。

## 二、清洗与消毒

分类完成后，器械进入清洗阶段。根据污染程度、器械材质等因素，工作人员会采用不同的清洗方式，如液面下手工刷洗、真空超声预清洗、机械清洗等。清洗过程中，器械会经历冲洗、酶洗、漂洗、终末漂洗、上油、消毒、干燥等一系列流程，确

保无死角，彻底去除器械上的污渍和微生物。

清洗完成后，器械会进入消毒环节。消毒的目的是杀灭器械上的病原微生物及有害物质。首选的是清洗消毒器热力消毒，对于不能耐受热力消毒的器械，则可以使用化学消毒剂如75%乙醇、氧化还原电位水等。

## 三、检查与保养

消毒完成后，工作人员会用带光源的放大镜对器械进行检查，确保每一件器械无血迹、污渍、锈迹且性能完好。如果发现器械不完整或清洗质量不达标，则不能使用。此外，器械还需要进行保养，以延长使用寿命。

## 四、包装与灭菌

检查与保养后的器械会按照使用的先后顺序整齐排列，并穿上洁净的专用防护外衣。包装过程中，器械会被严丝紧实地包裹，确保细菌无缝可钻。包

装好的器械会进行最后的灭菌处理。根据器械材质与种类不同，可采用压力蒸汽灭菌和低温等离子灭菌两大方法。这些方法能够彻底杀灭所有微生物，使器械达到无菌状态。

## 五、发放与使用

灭菌完成后，器械会被存放在无菌物品存放区，等待发放到手术室和临床各个科室。在发放过程中，工作人员会再次核对器械的数量和质量，确保无误。手术室在接收器械时，也会进行核对和检查，确保器械的无菌状态。

在整个灭菌之旅中，每一步都严格遵循工作规范与流程，确保手术器械的安全与无菌。消毒供应中心的工作人员用他们的专业和责任心，为手术室的安全保驾护航。让我们共同走近消毒供应中心，了解手术器械的灭菌之旅，为患者的生命安全贡献一份力量。

(作者单位：馆陶县人民医院)

妊娠期糖尿病(GDM)是一种常见的妊娠期并发症，是指在妊娠期间内首次发现或发生的不同程度的糖耐量异常。妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿的健康都有一定的影响，因此有效的管理非常重要。以下是一篇关于妊娠期糖尿病管理的科普文章：

## 一、认识妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病的发生可能与妊娠早期胎盘分泌的激素和妊娠应激反应有关，这些因素导致胰岛素抵抗增加，从而使血糖水平升高。妊娠期糖尿病通常在妊娠前没有发现糖尿病，因此对该疾病的了解和管理对孕妇来说尤为重要。

## 二、管理妊娠期糖尿病的方法

1. 饮食管理：饮食控制是妊娠期糖尿病管理的关键。孕妇应遵循营养师制定的个性化饮食计划，保证摄入足够的营养，同时控制碳水化合物、脂肪和盐的摄入量。应合理安排餐次，避免过饥过饱，建议少量多餐。此外，孕妇还应避免含糖量高的食物和饮料。

2. 运动管理：适当的运动有助于降低血糖，提高身体对胰岛素的敏感性。孕妇可在医生指导下，选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽等，并合理安排运动时间和频率。

3. 血糖监测：孕妇应定期进行血糖监测，通常每周至少进行一次血糖筛查或自我血糖监测。建议使用血糖仪等简便仪器进行监测，以提高孕妇的自我管理能力。

4. 药物治疗：在必要情况下，孕妇可在医生指导下使用胰岛素进行降糖治疗。胰岛素能够增加身体对其他胰岛素的敏感性，从而降低血糖水平。使用胰岛素时，应根据孕妇的个体情况选择合适的剂量和注射方式，并注意监测血糖水平。

5. 心理调适：妊娠期糖尿病可能会给孕妇带来一定的心理压力，导致情绪波动。孕妇应保持积极乐观的心态，与家人和朋友保持沟通，必要时寻求专业心理支持。

6. 预防感染：妊娠期糖尿病孕妇易发生感染，因此应注意个人卫生，避免前往人群密集场所，以防感染病毒。如出现感染症状，应及时就医。

7. 定期产检：孕妇应定期进行产前检查，以便医生及时了解胎儿的生长发育情况，及早发现妊娠期糖尿病并采取相应措施。

总之，妊娠期糖尿病的管理需要孕妇、家人和医生的共同努力。通过合理的饮食、运动、血糖监测和药物治疗等综合管理措施，可以有效地控制血糖水平，保障母婴健康。在管理过程中，孕妇应保持积极乐观的心态，与医生密切配合，共同应对妊娠期糖尿病的挑战。

(作者单位：潍坊市中医院)

# 妊娠期糖尿病的管理方法

□ 王永春

# 子宫内膜息肉的预防措施

□ 刘倩

子宫内膜息肉是一种常见的妇科疾病，通常由子宫内膜局部过度增生引起。虽然子宫内膜息肉的发生具有一定的遗传因素和环境因素，但通过采取一些预防措施，可以降低其发生的风险。以下是一些子宫内膜息肉的预防措施：

1. 健康饮食：保持均衡的饮食，多摄入富含维生素A、C、E、B族、铁、叶酸等营养素，这些营养素有助于维持子宫内膜的健康和正常发育。避免过度摄入高脂肪、高糖和加工食品，这些食物可能增加子宫内膜增生的风险。

2. 控制体重：肥胖或体重指数不断增长，会增加子宫内膜息肉的发生风险。保持适当的体重有助于维持身体的健康，包括子宫的健康。

3. 规律运动：定期进行有氧运动，如散步、慢跑或游泳等，有助于提高身体的代谢率和免疫力，从而有助于预防子宫内

膜息肉的发生。

4. 良好的生活习惯：戒烟和限酒，避免烟酒和其中的有害物质对身体的伤害。同时，也要避免熬夜和过度劳累，保持充足的睡眠，这些都有助于维护身体的健康，降低子宫内膜息肉的发生风险。

5. 定期进行妇科检查：定期进行妇科检查是非常重要的，可以及时发现并治疗子宫内膜息肉。建议女性每年进行一次妇科检查，包括阴道分泌物检查、子宫颈细胞学检查和超声检查等。

6. 避免子宫腔手术：宫腔手术可诱发子宫内膜炎性疾病，从而增加子宫内膜息肉的发生风险。如果有可能的话，尽量避免宫腔操作，尤其是可以避免的意外妊娠人流手术操作。

7. 避免随意应用激素类药物：体内雌二醇水平过高会刺激子宫内

膜息肉的发生。过度增生，从而增加子宫内膜息肉的发生风险。如果需要激素类药物，请遵循医生的建议。

8. 保持良好的心理健康：心理健康与身体健康密切相关。保持积极乐观的心态，减轻精神压力，有助于维护身体的健康、减少内分泌紊乱。可以通过寻求支持、学习放松技巧、减少焦虑等方式来缓解精神压力。

总之，通过保持健康的生活方式、定期进行妇科检查、保持良好的心理健康并避免使用可能刺激子宫内膜增生的因素，可以有效地预防子宫内膜息肉的发生。同时，如果已经确诊为子宫内膜息肉，应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。此外，对于有家族遗传史或高危因素的女性，建议定期进行子宫内膜检查，以便及时发现并治疗任何异常情况。

(作者单位：廊坊市第四人民医院)