

妊娠期糖尿病的预防和治疗方案

刁瑞萍

妊娠期糖尿病是指孕妇在妊娠期间内发生的糖尿病。这是一种常见的妊娠期并发症，可能会对孕妇和胎儿的健康造成一定的影响。预防和治疗妊娠期糖尿病对于保障母婴健康具有重要意义。

一、妊娠期糖尿病的症状

妊娠期糖尿病的症状可能包括多饮、多食、多尿、体重下降等。此外，孕妇还可能出现头晕、乏力、呼吸急促等症状。如果孕妇出现这些症状，应及时就医进行检查。

二、妊娠期糖尿病的原因

妊娠期糖尿病的原因有多种，包括激素水平的变化和饮食习惯的改变等。妊娠期间，孕妇体内激素水平的变化可能导致胰岛素敏感性下降，从而引发糖尿病。同时，妊娠期间

饮食习惯的改变，如摄入了过多的高糖食物，也可能影响血糖水平，进而导致妊娠期糖尿病的发生。

三、预防妊娠期糖尿病

预防妊娠期糖尿病可以从以下几个方面入手：

- 合理饮食：**孕妇应合理控制饮食，避免摄入过多的高糖食物和高热量的食物。适当控制食量，保持均衡营养，有助于控制血糖水平。
- 定期产检：**孕妇应定期进行产检，以便医生能够及时发现并处理妊娠期糖尿病的迹象。
- 运动锻炼：**孕妇应当适当进行运动锻炼，如散步、瑜伽等，有助于提高身体代谢

能力，增强胰岛素敏感性，从而控制血糖水平。

4.保持健康的生活习惯：孕妇应保持充足的睡眠，避免过度劳累和精神紧张，有助于维持血糖水平的稳定。同时，孕妇还可以通过定期监测血糖水平，了解自己的身体状况，及时调整饮食和运动计划。

另外，一些遗传因素也可能对妊娠期糖尿病的发生产生影响。如果家庭中有糖尿病史，孕妇应更加关注自己的身体状况，定期进行产检，以便及时发现并处理问题。

四、治疗妊娠期糖尿病

一旦确诊为妊娠期糖尿病，孕妇应及时接受治疗，以避免对孕妇和胎儿造成不良影响。治疗方法包括饮食调整、药物治疗和胰岛素治疗等。

素治疗等。

饮食调整是治疗妊娠期糖尿病的基础方法之一，通过合理控制饮食，减少糖分摄入，有助于控制血糖水平。孕妇应遵循低糖、高纤维的饮食原则，多吃蔬菜、水果、粗粮等食物，减少高糖、高脂肪食物的摄入。

药物治疗可以考虑使用胰岛素等降糖药物，在医生的指导下进行治疗。胰岛素治疗是安全的，可以有效控制血糖水平，同时不会影响胎儿的正常发育。

预防和治疗妊娠期糖尿病对于保障母婴健康具有重要意义。孕妇及其家人应了解妊娠期糖尿病的相关知识，积极采取预防措施，并及时就医接受治疗。

(作者单位：邯郸市妇幼保健院)

消化性溃疡的日常护理方法

王晓霞

消化性溃疡是一种常见的消化系统疾病，其病情缠绵，容易反复发作，给患者带来很大的痛苦。为了更好地维护自己的健康，患者在日常生活中可以做好以下几点护理：

一、合理饮食

- 饮食要规律：**一日三餐要按时进食，避免饥饿和暴饮暴食。
- 食物选择要恰当：**多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼、蛋、豆腐等；多吃新鲜蔬菜水果，有助于消化；避免油腻、辛辣、刺激性食物。
- 饮水：**每天保持足够的水分摄入，有助于消化液的分泌，促进胃肠蠕动。
- 适量膳食纤维：**适当摄入膳食纤维，如多吃蔬菜、水果，有助于保持大便通畅，减轻

胃肠负担。

二、保持良好的生活习惯

- 戒烟限酒：**烟和酒都会对胃肠造成刺激，加重病情，因此患者应戒烟限酒。
- 保持充足的睡眠：**睡眠不足会影响胃肠功能，导致消化问题，因此患者应保持规律的作息。
- 适当的运动：**适当的运动可以促进胃肠蠕动，增强胃肠功能，如散步、慢跑、瑜伽等。
- 腹部保暖：**腹部受凉会引起胃肠痉挛，导致腹痛、腹泻等症状，因此患者应注意腹部保暖。

三、调整心态

消化性溃疡的发生与心理因素密切相关。

关，焦虑、紧张、抑郁等不良情绪可导致胃酸分泌增加，加重病情。因此，患者应保持良好的心态，学会调节情绪，可采取听音乐、阅读、旅游等方式放松心情。如有需要，可寻求专业心理医生的帮助。

四、定期检查与就诊

- 定期进行胃镜检查：**有助于及时发现病情变化，指导治疗。
- 出现症状及时就诊：**腹痛、腹胀、反酸、嗝气等症状可能是消化性溃疡的信号，应及时就诊，接受医生的专业指导。

五、自我管理教育与家庭支持

- 了解疾病知识：**患者应了解消化性溃疡的发病原因、治疗方法及注意事项，增强自我管理的能力。

2.家庭支持：家庭成员的理解和支持对患者的情绪和康复非常重要。家庭成员应给予患者关心、关爱和鼓励，帮助患者树立战胜疾病的信心。

总之，消化性溃疡的护理需要从饮食、生活习惯、心理状态、检查就诊、自我管理教育与家庭支持等多方面入手。患者在日常生活中应保持良好心态，积极配合治疗，同时注意自我调节，以减轻疾病症状。家庭成员的支持和关心对患者的康复非常重要，应给予充分的关注和帮助。只有做好这些方面的护理，才能让胃肠更舒服，达到理想的健康状态。

(作者单位：河北省张家口市康保县人民医院)

糖尿病患者控制血糖的五个饮食建议

常敬丽

在当今社会，糖尿病已经成为一种常见的慢性疾病，许多人不幸地成为了这个疾病的患者。对于糖尿病患者来说，控制血糖是至关重要的。通过合理的饮食习惯，可以有效地帮助他们稳定血糖水平。在本文中，我将分享5个饮食小贴士，帮助糖尿病患者更好地管理血糖，让他们的生活更加健康。

1. 定量摄入碳水化合物

碳水化合物是血糖升高的主要原因，因此，糖尿病患者需要控制碳水化合物的摄入量。他们应该选择低GI(升糖指数)的碳水化合物，如燕麦、豆类、全谷物和蔬菜，避免高GI的碳水化合物，如糖果、白面包和甜饮料。

此外，患者应该注意碳水化合物的总量和摄入频率，避免一次性摄入过多碳水化合物，导致血糖急剧升高。

2. 合理分配饮食中的脂肪、蛋白质和碳水化合物

糖尿病患者应该遵循合理的饮食结构，将脂肪、蛋白质和碳水化合物的摄入量进行合理分配。一般来说，饮食中脂肪的摄入量应占总热量的20%-30%，蛋白质的摄入量应占总热量的15%-20%，碳水化合物的摄入量应占总热量的45%-60%。此外，患者应选择健康的脂肪来源，如橄榄油、鱼油和坚果，避免反式脂肪和过多的饱和脂肪。

3. 增加膳食纤维的摄入

膳食纤维有助于减缓食物的消化和吸收速度，从而降低血糖的升高。糖尿病患者应该增加膳食纤维的摄入量，选择富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷物和豆类。建议患者每天摄入至少25-30克的膳食纤维。

4. 保持饮食规律性

糖尿病患者应该保持饮食的规律性，避免暴饮暴食和长时间不吃。建议患者每天按时吃饭，每餐保持七分饱。此外，患者可以在两餐之间添加一些小点心，以避免血糖下降过快。在选择点心时，患者应该选择低糖、低脂肪和高纤维的食物，如水果、坚果和酸奶。

5. 注意饮食中的水分摄入

糖尿病患者需要注意饮食中的水分摄入。适量饮水可以帮助稀释血液中的糖分，降低血糖水平。此外，水分还可以帮助患者保持身体的水平衡，预防并发症。建议患者每天至少摄入1.5-2升的水分，但也要注意避免过量饮水，以免导致水中毒。

总之，糖尿病患者可以通过遵循上述五个饮食小贴士，帮助自己更好地管理血糖水平。然而，需要注意的是，这些饮食建议仅供参考，具体饮食方案应根据患者的个人情况和医生的建议制定。此外，糖尿病患者还应该注意定期监测血糖，及时调整饮食和生活方式，以保持血糖的稳定。

(作者单位：魏县中医院)

急性牙髓炎的成因、症状与治疗方法

韩宁

牙疼，这看似微不足道的小症状，一旦发作起来，却足以让人痛不欲生。而急性牙髓炎，便是引发这一剧烈疼痛的常见疾病之一。作为口腔健康的一大杀手，急性牙髓炎以其起病急骤、疼痛剧烈的特点，给患者的日常生活带来极大的困扰。本文将带您深入了解急性牙髓炎的来龙去脉，从病因、临床表现到治疗与预防，为您揭开这一疾病的神秘面纱。

一、急性牙髓炎的成因

急性牙髓炎，顾名思义，是指牙髓组织发生的急性炎症性病变。牙髓是牙齿内部的软组织，富含神经和血管，一旦受到感染或损伤，便会引发剧烈的疼痛。那么，究竟是什么导致了急性牙髓炎的发生呢？

1.细菌感染：细菌感染是急性牙髓炎最常见的病因。当牙齿受到龋齿、牙折等损伤时，细菌及其毒素便可侵入牙髓腔，引起牙髓炎。此外，重度牙周疾病患者的牙周袋深达根尖部，细菌也可通过根尖孔、侧支根管等途径进入牙髓腔，引发逆行性牙髓炎。

2.牙体发育异常及意外事故：牙齿发育异常或意外事故导致的牙冠折断，可能使牙髓暴

露于口腔环境中，从而增加感染的风险。

二、急性牙髓炎的临床表现

急性牙髓炎的临床表现多种多样，但最显著的特点莫过于剧烈的疼痛。这种疼痛往往起病急骤，呈阵发性发作，尤其在夜间更为明显。此外，患者还可能出现以下症状：

- 自发性阵发性疼痛：**疼痛常突然发作，早期呈间歇性，持续时间较短，随着病情的发展，发作期逐渐延长，间歇期缩短，最终转变为持续性剧痛。这种疼痛往往难以定位，患者常无法明确指出病灶部位。
- 温度刺激痛：**当牙齿受到冷、热等温度刺激时，可激发或加剧疼痛。尤其是在化脓炎症加重时，遇热疼痛明显加剧，而遇冷则疼痛可暂时缓解。这是因为牙髓中的气体在受热后膨胀，导致髓腔内压力增高，从而产生剧痛。
- 龋洞及牙体缺损：**在检查患者口腔，医生常可发现患者牙齿存在龋洞或牙体缺损等病变。这些病变为细菌侵入牙髓腔提供了通道，是引发急性牙髓炎的重要因素。

三、急性牙髓炎的诊断与治疗

对于急性牙髓炎的诊断，医生主要依据患者的临床症状、口腔检查和必要的辅助检查。一旦确诊，患者应积极配合医生进行治疗，以减轻疼痛，防止病情进一步发展。

1.应急处理：在急性牙髓炎发作期间，医生通常会采取应急处理措施，如开髓减压、放置止痛药物等，以缓解患者的疼痛。同时，患者也可在医生的指导下服用止痛药和抗炎药，以减轻疼痛和消炎。

2.根管治疗：根管治疗是急性牙髓炎的主要治疗方法。通过打开牙髓腔，清除根管内的炎症及坏死组织，并对根管进行填充和封闭，以达到消除感染、保存患牙的目的。根管治疗通常包括根管预备、根管消毒和根管充填三个步骤。

在某些情况下，如果牙齿已经无法保存，或者患者选择拔除牙齿以避免进一步的感染和疼痛。

四、急性牙髓炎的预防

预防急性牙髓炎的发生，关键在于维护良好的口腔卫生习惯和定期接受口腔检查。以下是一些有效的预防措施：

- 定期刷牙：**每天至少刷牙两次，每次刷牙时间不少于两分钟。使用软毛牙刷和含氟牙膏，以有效清除牙齿表面的牙菌斑和食物

残渣。

2.使用牙线：牙线可以帮助清除牙齿间食物残渣和牙菌斑，是维护口腔健康的重要工具。建议每天至少使用一次牙线。

3.定期口腔检查：定期到口腔医院接受口腔检查，以便及时发现并治疗龋齿、牙周病等口腔问题。同时，医生还可以根据患者的口腔状况，提供个性化的预防建议。

4.避免过度刺激：避免过度使用牙齿咬硬物或过度刷牙等行为，以免损伤牙体组织，增加感染的风险。

5.戒烟限酒：烟草和酒精对口腔健康有害无益，长期吸烟和饮酒会增加患口腔疾病的风险。因此，建议戒烟限酒，保持健康的生活方式。

总之，急性牙髓炎是一种常见的口腔疾病，给患者的日常生活带来极大的困扰。通过了解其成因、临床表现、治疗方法和预防措施，我们可以更好地预防和治理这一疾病，保护我们的口腔健康。在日常生活中，我们应养成良好的口腔卫生习惯，定期接受口腔检查，及时发现并治疗口腔问题，让牙齿健康地陪伴我们度过每一个美好的时光。

(作者单位：中铁十七局医院)